

ДЖОН «ЛОФТИ» УАЙЗМАН

# ВЫЖИВАНИЕ



САМОЕ АВТОРИТЕТНОЕ И ПОЛНОЕ  
РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ  
В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

МУЛЬТИМИЛЛИОННЫЙ  
МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЕР

# ВЕЗДЕ И ВСЕГДА

Джон Уайзман

**Выживание везде и всегда**

«АСТ»

1986, 2003, 2006, 2009, 2014

УДК 614  
ББК 68.9

**Уайзман Д. «.**

Выживание везде и всегда / Д. «. Уайзман — «АСТ», 1986, 2003, 2006, 2009, 2014

ISBN 978-5-17-092167-6

Самое авторитетное в мире руководство по выживанию в любой ситуации, в любом месте, снова с нами. Теперь и с рекомендациями по преодолению городских опасностей. Эта книга стала неотъемлемым спутником искателей приключений во всем мире. Подготовьтесь к выживанию на море, на суше и в городских условиях, – от организации лагеря и поиска пищи в глуши до обеспечения безопасности и самообороны на улице. Мультимиллионный мировой бестселлер легендарного Джона «Лофти» Уайзмана реально учит выживать. Джон «Дофти» Уайзман прослужил в Специальной авиадесантной службе Великобритании (SAS) двадцать шесть лет. Руководство «Выживание везде и всегда» основано на личном опыте автора и его сослуживцев, методах подготовки и тренировки этого всемирно известного элитного подразделения.

УДК 614

ББК 68.9

ISBN 978-5-17-092167-6

© Уайзман Д. «., 1986, 2003, 2006,  
2009, 2014

© АСТ, 1986, 2003, 2006, 2009, 2014

# Содержание

Введение	7
1. Основы	10
Основы выживания	11
Будь готов	12
Изучение обстановки	13
Планирование	14
Снаряжение	14
Непредвиденное	20
Аварийным комплект	22
Аварийная сумка	28
Ножи	31
Перед лицом катастрофы	36
Основные потребности	37
Вода	38
Поиск воды	38
Конденсация	40
Вода из растений	44
Вода из животных	48
Соль	49
2. Стратегия	50
Стратегия	51
Автомобильная авария	52
Отказ тормозов	52
Машина под водой	53
Машина на железнодорожных путях	53
Воздушная катастрофа	54
Протекция (защита)	55
Локализация (определение местонахождения)	56
Адаптация (поиск пищи и воды)	57
Навигация (выбор маршрута)	57
Люди	58
3. Климат и местность	59
Климатические зоны	60
Полярные зоны	65
Передвижение	65
Одежда	67
Укрытие	68
Огонь	68
Вода	69
Пища	69
Здоровье в арктике	72
Горы	73
Снег и лед	77
Лавины	78
Побережье	80
Вода	82

Пища	82
Опасности	85
Острова	87
Засушливые районы	89
Вода	89
Укрытие и огонь	90
Одежда	91
Пища	91
Здоровье	92
Тропические зоны	94
Укрытие	96
Огонь	96
Пища	96
Опасности	97
Транспорт	99
4. Пища	102
Продукты и питательность	103
Энергетические потребности	103
Пищевые растения	106
Проба новых растений	106
Сбор растений	107
Растения, которые необходимо избегать	108
Определение растения	109
Животные как пища	111
Поиск добычи	111
Млекопитающие	113
Рептилии	126
Птицы	128
Насекомые	129
Улитки / черви	132
Опасности	132
Съедобные растения	134
Конец ознакомительного фрагмента.	139

# Джон «Лофти» Уайзман

## Выживание везде и всегда

*Моему отцу  
Т. УАЙЗМАНУ,  
который научил меня ценить жизнь и чьей приверженности делу  
помощи другим я стараюсь следовать*

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd. Under the title:

**SAS Survival Handbook, new edition**

**Text John Wiseman 1986, 2003, 2006, 2009, 2014**

**Illustrations HarperCollins 1986, 2003, 2006, 2009, 2014**

Печатается с разрешения издательства HarperCollins Publishers Ltd.

Джон Уайзман заявляет о своем моральном праве называться автором этой книги

*Перевод с английского Ю. Сулова*

© Text John Wiseman 1986, 2003, 2006, 2009, 2014

© Illustrations HarperCollins 1986, 2003, 2006, 2009, 2014

### **ВНИМАНИЕ!**

Описанные здесь методы выживания предназначены для использования только в экстремальных ситуациях, когда возникает угроза безопасности людей. Соответственно, издатели не могут принять на себя ответственность за любые обвинения и иски, которые могут быть возбуждены в отношении любых лиц в результате правильного или неправильного использования ими содержащихся в этой книге сведений, а также за ущерб здоровью или имуществу, возникший в результате этого использования. При применении описанных методов выживания права собственников, законы об охране определенных видов животных и растений и об использовании огнестрельного и другого оружия должны рассматриваться как главенствующие.



## Введение

*В условиях все большей неопределенности современного мира целью данного нового издания является подготовка читателя к любой чрезвычайной ситуации; с которой он может столкнуться. Моя цель – рассмотреть все мыслимые опасности и показать, как действовать при возникновении каждой из них. Приведенные здесь советы подготовят вас морально и физически ко всем угрозам, с которыми вы можете столкнуться. Эта подготовка придаст уверенности вашим действиям в борьбе за выживание и позволит адаптироваться к любой ситуации.*

*В течение 26 лет моей карьеры профессионального военного я имел честь служить в 5/45 (Special Air Service, Специальной авиадесантной службе) – спецназе ВВС Великобритании. Военнослужащие этой элитной части обучены проводить труднейшие операции в любой точке земного шара, обычно отдельно и вдали от регулярных частей. Работая малыми группами, часто на территории врага; они вынуждены быть сами себе хирургами и дантистами, штурманами и поварами. Нередко оперативная ситуация делает пополнение всех запасов невозможным, и им приходится жить буквально «на подножном корме». Они должны справиться с любой проблемной ситуацией – как созданной человеком, так и природного характера – и вернуться в часть, обязаны выработать умения и навыки, которые позволят им выжить везде.*

*Послужив во многих точках планеты, я стал инструктором по выживанию спецназа. Моя задача состояла в том, чтобы любой военнослужащий этого подразделения мог использовать эти умения и навыки в реальных условиях. Именно они, проверенные в учениях и боевых операциях, и составляют основу этой книги.*

*Необходимость подготовки в области выживания еще никогда не была так велика. Удешевление воздушных путешествий открыло мир, и на планете практически не осталось мест, которые мы не могли бы посетить и не посетили бы. Это, а также такие факторы, как увеличение времени на досуг, рост благосостояния и знания, полученные из ТВ и Интернета, означает, что мы становимся все более активными и информированными о мире вокруг нас.*

*Инстинкт выживания никогда не исчезнет – так же как и удивительные возможности человеческого организма. И все же не следует забывать, что с развитием нашей цивилизованности навыки выживания забываются. Поэтому вдвойне важно тренировать умения в области выживания и быть готовым ко всему. Подготовка по выживанию является лучшим страховым полисом, который можно приобрести в нашем нестабильном мире. Владение базовыми принципами и знание того, что делать в чрезвычайных ситуациях, сделает мир более безопасным для вас.*

*Можно оказаться в одиночестве в любом месте земного шара – в арктических льдах и в пустыне, в тропических джунглях и открытом океане, но проблемы выживания аналогичны как для военного, так и для штатского человека. Разница заключается в том, что солдатам может быть необходимо скрывать свое присутствие; в то время как гражданские люди захотят привлечь внимание, чтобы получить помощь. Однако в беспокойных регионах; где высока вероятность похищения; возможно, лучше оставаться незамеченным. Конкретная окружающая обстановка требует своих методов выживания. Горы; джунгли; открытые равнины и болота могут выглядеть для попавшего туда и пытающегося там выжить человека опасными, но в каждой местности есть какие-то полезные вещи; там можно искать пищу; топливо, воду и укрытие – если вы знаете как. Весьма важны климатические условия. Жгучий мороз и палящий зной создают разные проблемы. Надо знать, как решать и те, и другие.*

Необходимо также понимание того, как ведет себя ваш организм и как он реагирует в разной обстановке и ситуациях. Оцените себя перед путешествием: проверьте свою базовую подготовку по выживанию, например переночевав на улице, или убедившись, что сможете разжечь костер, или даже обойтись какое-то время без сна или пищи. Это покажет, как вы реагируете хотя бы в смягченной смоделированной ситуации.

Выживание зависит от применения базовых принципов и их адаптации к конкретным условиям. Эти базовые принципы составляют пирамиду, демонстрирующую суть процесса выживания.



Хотя первоначально могут потребоваться огромные физические усилия, для того чтобы выбраться из опасной ситуации, выживание – это прежде всего деятельность разума. После того как пройдет первоначальное возбуждение и выброс адреналина, будет необходима решимость продолжать борьбу. Нас заставляет действовать врожденный инстинкт, который лучше всего характеризуется выражением «воля к жизни».

### **Воля к жизни**

Это то, самое прочное основание, на котором мы строим всю нашу подготовку. Мы постоянно стараемся поддерживать и укреплять волю к жизни. Легко понять, насколько мы сильны физически; но очень трудно узнать, насколько мы сильны духом.

Воля к жизни (ВЖ) – значит никогда не сдаваться, независимо от ситуации. Очень обнадеживает, когда знаешь, что нет в этом мире ничего такого, с чем мы не могли бы справиться, и нет такого места, где мы не можем выжить. Если следовать базовым принципам, подготовиться и задействовать эту самую ВЖ, мы останемся живы. У кого-то сила воли сильнее, у кого-то слабее – но все мы можем совершенствоваться.

Некоторые в тяжелые времена обращаются к религии, другие вспоминают близких. Боязнь потерпеть неудачу или подвести друзей – все помогает укрепить нашу ВЖ. Поможет и чтение материалов о новейших достижениях в области выживания.

Вы можете обладать всеми знаниями мира и самым лучшим снаряжением, но без воли к жизни все может оказаться напрасным.

### **Знание**

Поверх основания пирамиды мы имеем знание. Чем мы больше знаем, тем легче выжить. Знание рассеивает страх. Посмотрите на аборигенов и узнайте, как они выживают. Поговорите с теми, кто выжил, и учитесь на их опыте. С практической стороны обязательно получите полную информацию о медицинской инфраструктуре и точные сведения о действиях неотложной помощи именно в том регионе, куда вы собираетесь.

### **Снаряжение**

На вершине нашей пирамиды находится снаряжение. Мы сводим его до минимума и отлично знаем его возможности и как им пользоваться. Есть наиважнейшие вещи, без которых вы никогда не должны выходить из дома, такие как карманный аварийный комплект,



нож, компас и рация либо телефон. Однако помните, что необходимо также сосредоточиться и на том, что природа может дать для вашей защиты, поскольку аварийный комплект надо рассматривать лишь как дополнение. Важно уметь импровизировать и использовать окружающую среду для своей поддержки в ситуации выживания.

Читатель должен сам решать вопрос о применении описанных в этой книге методов. Например, единственным способом узнать, безопасно или ядовито то или иное растение, являются специальные тесты растительной пищи. Обычный человек вряд ли повредит себе при точном использовании этого метода, но определенный риск все же существует. Индивидуальная реакция на яды бывает разной – для отдельных людей даже малейшая доза токсичного вещества может быть очень опасной. Некоторые из описанных здесь ловушек тоже весьма опасны. Они могут нанести вам травму при неосторожном обращении и ни в коем случае не должны оставаться без присмотра там, где могут причинить вред посторонним людям.

Я настоятельно рекомендую при изучении описанных здесь методов всегда помнить о необходимости защиты окружающей среды и недопустимости жестокого обращения с животными, а также не забывать, что некоторые из этих методов могут противоречить местным законам. Хотя нож весьма полезен в дикой природе; следует принимать во внимание действующие законы о ножах. Помните, что это пособие для экстремальных ситуаций выживания, когда самосохранение имеет первостепенное значение. И они могут содержать такие риски, о которых глупо даже думать в нормальных обстоятельствах.

Хотя это и неофициальная инструкция, но моя цель – помочь вам принимать правильные решения с помощью тех знаний, которые я и мои коллеги получили опытным путем. Эти методы и умения спасали наши жизни – они помогут выжить и вам.

В заключение я хотел бы поблагодарить спецназ королевских ВВС за предоставление своего опыта; на котором основана эта книга, и выразить благодарность Ховарду Локстону и Тони Сполдингу; которые помогли мне довести ее до публикации. Без их тяжелой работы и преданности делу эта книга не стала бы возможной.

Дж. У.

Школа выживания, г. Херефорд

## 1. Основы



Сначала подготовьтесь к выживанию. Это означает подготовку во всех смыслах. Этот раздел касается темы правильного снаряжения для любого путешествия, в которое вы можете отправиться. В нем заложена идея о тщательно подобранном аварийном комплекте, носимом аварийном запасе (НАЗ), – и он должен быть с вами везде, куда бы вы ни направлялись.

Нож – это ваш самый главный инструмент выживания. Его надо выбирать и использовать очень аккуратно, и он должен быть всегда в идеальном состоянии.

Также важна и личная готовность: вы должны быть как физически, так и психологически подготовлены к действиям в условиях стресса и опасности в ситуации выживания. Вы должны иметь полное представление о необходимых условиях выживания, особенно о важности наличия воды и соли и способах ее добывания.

## ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ

Человеческий вид обосновался почти во всех уголках Земли. Даже на территориях слишком негостеприимных, чтобы обеспечить постоянное жилище, человечество нашло способы использовать их ресурсы или с помощью охоты, или посредством получения необходимого непосредственно от земли, и часто применяет свои методы эксплуатации природы просто ради удовольствия их применить.

Почти везде в природе есть то, что необходимо для выживания. В некоторых местах пища имеется в изобилии, в других пищевые ресурсы весьма скудны, и потребуются здравый смысл, знание и изобретательность, чтобы воспользоваться доступными возможностями. Но еще важнее воля к жизни. Мужчины и женщины доказали, что могут выживать в самых враждебных условиях, но делали они это только благодаря своей решимости победить – без этого все методы и знания, собранные в этой книге, мало что дадут, если вы окажетесь в сложной ситуации.

Выживание – это искусство оставаться в живых. Все предметы снаряжения, которые у вас есть, следует рассматривать лишь как фору, которой может и не быть. Вы должны знать, как взять все возможное от природы и использовать это на все сто процентов, как привлечь к себе внимание, чтобы вас могли найти спасатели, как передвигаться по незнакомой территории в сторону цивилизации (если нет надежды на спасение со стороны) без карты и компаса. Вы должны знать, как сохранять хорошую физическую форму или вылечить себя и других в случае болезни или ранения. Вы должны быть способны сохранять устойчивое моральное состояние как у себя, так и у других, кто разделяет с вами невзгоды ситуации.

Отсутствие или недостаток снаряжения не означает того, что вы обезоружены, так как у вас всегда с собой умения и опыт, но нельзя давать заржаветь этим умениям и опыту и надо постоянно пополнять свои знания.

Мы все привыкли «выживать» в обыденной жизни – хотя мы, возможно, и не думаем о ней в таком разрезе, – но тот, кто действительно хочет выжить, должен научиться выживать, попав в незнакомую обстановку или когда эта обстановка кардинально меняется в результате воздействия человека или природы. Любой человек, молодой и старый, какого угодно сословия и профессии, может оказаться в ситуации, где поставлен вопрос жизни и смерти. В то время как все больше и больше людей летают над нашим земным шаром, пускаются в плавание на маленьких судах или совершают кругосветные путешествия на больших, взбираются на скалы и горы и проводят свои отпуска в экзотических местах, ситуации, в которые они попадают, становятся все более разнообразными.

Но методы выживания актуальны не только в экстремальных ситуациях авиакатастрофы на вершине горы, кораблекрушения в тропиках или посреди пустыни. Каждый раз, пристегиваясь ремнем безопасности в своей автомашине, вы повышаете свои шансы на выживание. Посмотрев по сторонам при переходе улицы или убедившись перед сном в нормальном функционировании камина, вы инстинктивно используете приемы выживания. Именно такой склад ума вы должны развивать наряду с умениями и навыками.

Основными элементами выживания являются пища, огонь, укрытие, вода, определение местоположения и медицина. Для определения их приоритетности мы используем аббревиатуру ПЛАН. Вне зависимости от того, в какой точке Земли мы находимся, приоритетность не меняется – будь то в Приполярье, в пустыне, в джунглях, в открытом океане или на берегу.

### II – протекция (защита)

Вы должны обеспечить свою защиту от возможных последующих опасностей, т. е. повторных толчков с обвалами, лесного пожара или взрыва горючего. Всегда оставайтесь на

месте происшествия так долго, насколько это безопасно, а затем обеспечьте защиту от действия негативных факторов окружающей обстановки. Это означает организацию укрытия и нередко разжигание огня. Есть несколько причин, почему нельзя покидать место происшествия.

1. Можно использовать обломки крушения для создания укрытия, сигнализации и т. п.
2. Само место – большой «знак», «сигнал», который легче обнаружить.
3. Возможно, есть раненые, которых нельзя двигать.
4. Оставаясь на месте, вы сохраняете силы.
5. Если вы где-то зарегистрированы (в гостинице, на работе в месте командировки и т. п.) и оставались на установленном маршруте, то потребуется минимальное время на спасение.

### **Л – локализация (определение местонахождения)**

Следующим шагом после создания укрытия или убежища будет выставление сигналов, локализующих ваше местоположение. Вы должны привлечь внимание к месту вашего нахождения. Делайте это как можно быстрее, чтобы помочь вашим спасателям.

### **А – адаптация (поиск пищи и воды)**

В ожидании помощи ищите воду и пищу для пополнения ваших аварийных запасов.

### **Н – навигация (выбор маршрута)**

Хорошая навигация – определение нужного направления вашего пути – может вывести из опасной ситуации. Но если вы ограничены в этом, оставайтесь на месте.

### **Медицина**

Вы должны стать своим собственным доктором и постоянно контролировать свое состояние. Сразу обрабатывайте царапины, мозоли, волдыри, не доводя их до инфицирования и воспаления. Следите за состоянием товарищей и решайте проблемы по мере их возникновения. Если они хромают, отстают или странно себя ведут – сделайте остановку и предпринимайте немедленные действия.

## **Будь готов**

Этот девиз бойскаутов и пионеров абсолютно верен. Каждому, кто отправляется в путешествие или планирует экспедицию, следует придерживаться этого лозунга, узнав как можно больше о тех ситуациях, с которыми вам, возможно, предстоит столкнуться, и какие навыки и снаряжение при этом могут понадобиться. Элементарный здравый смысл подсказывает необходимость подготовки, выбора соответствующего снаряжения и самого тщательного планирования.

Ваш аварийный комплект средств жизнеобеспечения может провести границу между жизнью и смертью, но многие, особенно при укладке ручной клади, сначала берут слишком много, и им приходится на собственном негативном опыте учиться тому, что действительно нужно, а без чего можно обойтись. Совсем не смешно, когда после неравной борьбы с весом огромной поклажи, полной ненужных предметов, оказывается, что в ней не хватает карманного фонаря или консервного ножа. Найти золотую середину непросто.

### **ОЦЕНКА СНАРЯЖЕНИЯ**

Перед любым походом, путешествием или экспедицией составьте контрольный список вопросов.

– Сколько времени я буду отсутствовать? Сколько потребуется пищи на этот период и надо ли иметь при себе воду?

- Соответствует ли одежда климату/погоде и достаточно ли ее? Хватит ли одной пары обуви или из-за характера грунта и передвижения следует иметь запасную пару?
- Какое специальное снаряжение понадобится в этом районе?
- Что и сколько должно быть в аптечке?

Ваше физическое состояние должно соответствовать тому, что вы планируете делать. Чем лучше ваша форма, тем легче и приятнее будет ваша деятельность. Если, например, вы собираетесь в поход по пересеченной местности, заранее потренируйтесь и привыкните к своей походной обуви. Ходите на работу и обратно с рюкзаком, заполненным песком, и натренируйте свои мышцы. Психологическое состояние – еще один вопрос. Уверены ли вы в своей способности выполнить задачу, в адекватной подготовке к ней, и есть ли у вас достаточное для этого снаряжение? Рассейте все не дающие покоя сомнения, прежде чем отправитесь в путь.

Всегда продумывайте план действий в чрезвычайных обстоятельствах. Редко бывает так, что все идет, как задумано. Что вы будете делать, если что-то будет мешать достижению цели? Что вы будете делать, если сломается машина или погодные условия или местность окажутся более суровыми, чем представлялось ранее? Если вас несколько человек, то как собраться вместе, если вы вдруг потеряетесь? Что делать, если кто-то заболит?

### **Медицинское обследование**

Пройдите полное медицинское обследование и сделайте все прививки, которые необходимы для той местности, куда вы собираетесь отправиться. Существует вакцинация против желтой лихорадки, холеры, тифа, гепатита, оспы, полиомиелита, дифтерии и туберкулеза, и в любом случае обязательна противостолбнячная прививка. Отведите достаточно времени на вакцинацию, – например, полная защита от тифа предполагает три укола в течение шести месяцев. При следовании по малярийной местности имейте достаточный запас таблеток против малярии. Вы должны начать их прием за две недели до путешествия, так чтобы защита организма была готова к действию до того, как вы попадете в опасный район, и продолжать принимать антималярийное средство месяц после возвращения оттуда.

Посетите дантиста и проверьте зубы. Те зубы, которые не болят в обычной обстановке, могут разболеться в холодных погодноклиматических условиях. Но хотя бы отправьтесь в дорогу в нормальном состоянии.

Соберите походную аптечку, которая удовлетворит все ваши вероятные потребности, а если вы путешествуете группой, то и все индивидуальные нужды каждого. Если кто-то не находится в достаточной физической форме, следует ли исключить его из группы? Трудное решение для друзей, но в конечном итоге оно должно быть принято. Продумайте также вопрос о способности каждого участника группы преодолевать трудности, выдерживать напряженность опасных ситуаций и переносить лишения, которые могут встречаться на вашем пути. Стресс часто открывает ранее неизвестные стороны натуры человека, и при планировании любой групповой экспедиции требуется какая-то форма отбора компаньонов.

## **Изучение обстановки**

Информации о месте, куда вы направляетесь, не может быть слишком много. Свяжитесь с теми, кто его уже знает, читайте книги, изучайте карты – и обязательно берите с собой надежные и современные карты. Узнайте о местном населении. Будут ли они настроены дружелюбно или относятся к пришельцам с подозрением? Есть ли какие местные обычаи и табу?

Чем подробнее ваши знания о том, как там живут люди, – особенно в регионах со слабым влиянием западной цивилизации, где жизнь больше связана с природой, – тем больше у вас будет важной для выживания информации, если она вам понадобится. Местные способы

строительства убежищ и жилищ, добывания огня, пищи, лекарственных трав и воды в дикой природе базируются на глубоком понимании окружающей среды.

Внимательно изучите карты, постарайтесь почувствовать эту местность еще до того, как увидите ее, и узнайте как можно больше об этих местах: направление и скорость течения рек, водопады, стремнины и опасные течения. Как высоки местные горы, что за склоны на них, покрыты ли они снегом? В каком направлении проходят хребты? С какой растительностью вы можете там встретиться, какие виды деревьев там растут и где? Каков там температурный режим, какова разница между дневными и ночными температурами? В какое время солнце встает и садится? В какой фазе луна, время и высота приливов, преобладающее направление ветров и какова их сила? Каков прогноз погоды?

## **Планирование**

При групповом путешествии чаще собирайтесь вместе, чтобы обсудить ваши цели и задачи. Распределите конкретные обязанности: врач, переводчик, повар, ответственный за снаряжение, автомеханик, водитель, штурман и т. д. Позаботьтесь, чтобы каждый был знаком с имеющимся снаряжением, и обеспечьте наличие необходимых запасных частей – особенно батарей, ламп и топлива.

Разделите предприятие на фазы: начальная, решение задачи и восстановление. Четко определите цели каждой фазы и разработайте график. Спланируйте экстренные мероприятия на такие случаи, как поломка автомашины, болезни и эвакуация раненых.

При оценке скорости продвижения, особенно пешком, время берите с запасом. Лучше «недооценить» свои возможности и приятно удивиться тому, что все идет лучше, чем планировалось. Напряжение от следования по слишком плотному графику не только изматывает, но и ведет к ошибочным оценкам и решениям и риску, которые часто становятся причиной выхода ситуации из-под контроля. Нельзя нести с собой весь требуемый запас воды, но его необходимо максимально пополнять по ходу дела. Источники воды – основной фактор при планировании любого маршрута.

Когда маршрут спланирован и принят, ознакомьте с ним других, чтобы в случае осложнений можно было рассчитывать на помощь. Если вы путешествуете в горах, то информируйте об этом полицию (милицию) и местную горноспасательную службу. Ознакомьте их с предполагаемым планом и укажите время убытия и планируемого прибытия. При передвижении на автомашине оставьте маршрут в соответствующей автомобильной организации. Перед морским путешествием зарегистрируйтесь в подразделении береговой охраны (или пограничной службы) и портовых властей.

Обязательно договоритесь с кем-то знающим, что и когда вы планируете делать, и информируйте его о ходе предприятия в заранее оговоренные моменты, так чтобы отсутствие информации от вас в установленное время могло быть сигналом тревоги. Водные и воздушные суда в этом плане строго контролируются, и в случае их задержки начинается поиск по маршруту, что дает возможность организовать спасение. Сделайте своей привычкой сообщать людям, куда вы направляетесь и ожидаемое время возвращения или прибытия в промежуточный пункт.

## **Снаряжение**

Подготовиться к любой случайности весьма трудно, если вы передвигаетесь пешком и должны нести все необходимое на себе. Все, что вы берете с собой, обязательно должно соответствовать своему предназначению, быть универсальным и надежным. Нужно четко различать тонкую грань между тем, что бы вы хотели и что вы должны взять с собой. Готовясь к различным ситуациям, необходимо принимать во внимание конкретные возможные опасности

и как вы можете с ними справиться. Это и называется планированием чрезвычайных обстоятельств.

Климат, погода и время года подскажут вам, что взять с собой, но надо, чтобы каждый в группе знал, как применять и обслуживать специальное снаряжение, которое вы решили взять с собой. Вооруженные результатами своего изучения ситуации, вы сможете подобрать снаряжение, которое будет соответствовать и задачам, и условиям.

### **Одежда**

Крайне важен правильный выбор одежды. Если старт будет правильным, то повышаются шансы и на общий успех дела. Человек – животное тропическое (теплолюбивое) и может выживать без одежды только в условиях тропиков. Как только мы покидаем эту зону, необходимо обеспечивать телу привычные ему тропические условия – поэтому нам нужна одежда. В одежде нет нагрева, она только задерживает то тепло, что производит наше тело.

Ветер и дождь являются самыми опасными элементами в умеренном климате, а холод – в таких экстремальных климатических условиях, как приполярные регионы. Если тепло, задерживающееся в слоях одежды, которую вы носите, постоянно удаляется ветром и дождем, возникает опасность гипотермии (переохлаждения организма). В холодном климате решением проблемы является многослойность одежды, поэтому в холод надевайте вязаную, а в дождь водонепроницаемую одежду. Однако если вы одеты в анорак (непромокаемая куртка с капюшоном), когда несете тяжелый рюкзак, существует опасность «выработать» куртку в области плеч и нижней части поясицы, так что вода будет проникать внутрь. Вам потребуется смена одежды и дополнительные предметы теплой одежды, когда вы остановитесь на привал.

В жарком климате очень трудно найти баланс между комфортом и практичностью. Всегда существует опасность перегрева в экстремальных условиях, если заниматься физической деятельностью в тяжелой одежде. Для движения надевайте насколько возможно меньше и старайтесь не ходить в водонепроницаемой одежде, если вам жарко, поскольку конденсация промочит все нижние слои одежды.

Одежда должна обеспечивать защиту и хорошо подходить, не стесняя движений. Она должна держать вас в тепле и сухости, но обеспечивать хорошую вентиляцию, чтобы вы не перегрелись (если станет холодно, то всегда можно одеться дополнительно).

Следует хорошо знать плюсы и минусы различных доступных вам материалов с учетом современных достижений последних лет в производстве волокна. GORE-TEX™ является отличным материалом, поскольку он пропускает воздух и поэтому обеспечивает вам тепло и сухость, обеспечивая вентиляцию тела, но он имеет свои ограничения. Воздухопроницаемые материалы выполняют свои функции, только если они чистые. Как только они покрываются грязью и засаливаются, их эффективность снижается. GORE-TEX™ непрочен и недолговечен, требует особого ухода. Наилучший вариант его использования – ходить или лазать по горам в ветрозащитной одежде, а на отдыхе надевать воздухопроницаемую смену.

Такие синтетические материалы, как флис («шерсть» из полиэстера), очень популярны и могут в определенных условиях быть лучше, чем натуральная шерсть, пух или хлопок. Одежда из них с застежкой «молнией» легко надевается и снимается, в ней удобно двигаться. Выбирайте ветронепроницаемые модели, так как это все, что нужно в большинстве случаев. Если станет холодно, их можно надевать под водонепроницаемую одежду, что создает хорошую изоляцию. Существует также одежда, которая играет роль кожи животного, по образцу кожи бизона. У нее ветрозащитный верхний слой и искусственное волокно внутри. В сырую погоду она действует как костюм для подводного плавания. Такая одежда хороша для холодной влажной погоды и идеально подходит для путешествующих по воде (на лодках, байдарках и т. п.) и спелеологов.



Что касается натурального волокна, то шерсть остается отличным материалом для свитеров и джемперов, так как сохраняет тепло даже в мокром виде. Недостатком является то, что она растягивается и становится тяжелой при намокании, поэтому плохо подходит для носков. Пух – самый теплый и легкий из всех натуральных теплоизолирующих материалов, но при намокании полностью теряет все свои теплосберегающие качества. Хлопок действует как тампон и впитывает всю влагу. Поэтому его хорошо использовать в тропиках, но не в холодных влажных районах.

Важным вопросом является обувь, и ему надо придавать первостепенное значение в случаях серьезных переходов. Постепенно разношивайте новую обувь и закаляйте кожу ног с помощью медицинского спирта, начиная за две недели до выхода.

Для любителя главным соображением при выборе одежды является ее стоимость. Военные склады излишков весьма популярны среди молодых искателей приключений, которые любят щеголять в камуфляже. Хотя комплект военного обмундирования неплох и недорог, он устарел. Самый большой недостаток камуфляжа и другой одежды темных расцветок – риск быть найденным спасателями. Военные носят его для того, чтобы не быть замеченными, в то время как вам нужно совершенно обратное, если вы попадете в беду. Основной цвет одежды для наружного ношения – синий или оранжевый, некоторые модели выворотные или двусторонние, так что при необходимости всегда можно выбрать контрастный по отношению к окружающей среде цвет, где бы вы ни находились. Покупайте самую лучшую одежду из того, что можете себе позволить, и воспользуйтесь консультацией уважаемого магазина верхней спортивной одежды.

Помните: нет плохой погоды – есть плохая одежда.

### **Спальные мешки**

Обычно встречается два типа спальных мешков. В одном используется полый наполнитель, искусственное волокно, другой (более дорогой) заполняется пухом. Пух очень легкий и обладает очень хорошими изолирующими свойствами – если он сухой. Когда пух намокает, он теряет все свои теплоизолирующие свойства, а высушить его очень трудно. Поэтому для условий, которые скорее всего будут влажными, лучше выбрать искусственные материалы. Старайтесь не допускать, чтобы спальный мешок намок, так как в этом случае сон будет серьезно нарушен.

Отличные наружные спальные мешки (бивуаки, или бивачные мешки – что-то вроде чехлов для спальников) могут быть выполнены так, чтобы обеспечить вам сухие условия вместо палатки, однако в долгосрочном плане ничто не сравнится с настоящей палаткой, которая может использоваться для приготовления пищи, совместных работ и т. п. Вложите спальный мешок в бивуак и все это поместите в компрессионную упаковку, чтобы они занимали как можно меньше места. Держите спальный мешок в чистоте, в качестве подстилки используйте коврик, шкуру или пончо.

### **Рюкзаки**

Для переноски всего вашего снаряжения и оборудования вам нужен прочный и удобный рюкзак. Выбирайте самый лучший, какой сможете себе позволить. У него должны быть прочные и хорошо регулируемые лямки, надежно прикрепленные к раме (станку) или ткани рюкзака. Тяжелый груз может быстро ослабить плохо сделанные лямки. У рюкзака должен быть удобный поясной ремень. Секрет ношения рюкзака заключается в том, чтобы перенести вес на бедра – самый прочный «шарнир» тела, – а не на плечи и спину, которые быстро перенапрягаются и устают.

Какой вы хотите рюкзак – с внутренней или наружной рамой? Внутренние рамы легче и упрощают хранение рюкзака, но наружные рамы прочнее, обеспечивают более равномерное распределение веса и особенно полезны для неудобного или тяжелого груза, включая, в чрезвычайных обстоятельствах, больного или раненого. Хорошая наружная рама должна держать груз высоко по отношению к вашему телу, чтобы меньше нагружать плечи и бедра, а, кроме того, ее конструкция должна обеспечивать воздушный зазор между рюкзаком и спиной, чтобы уменьшить потоотделение от их контакта. Рама добавляет вес и более «склонна» цепляться за каменные выступы в горах или ветки и сучья, несколько затрудняя передвижение сквозь густую растительность, но ее преимущества все это компенсируют с избытком.

И наконец, выбирайте рюкзак из прочной влагонепроницаемой ткани, желательно со шнурованным клапаном внутри основной оболочки, чтобы вода не попадала внутрь, а вещи не выпадали наружу. Всегда полезны боковые карманы, но они должны иметь надежные застежки «молнии», а не завязки или шнурки, которые недостаточно надежно удерживают вложение.

### **Укладка**

Если предполагается, что вы намокнете, укладывайте все в полиэтиленовые пакеты. Пакуйтесь так, чтобы знать, где что лежит, и таким образом, чтобы вещи, которые понадобятся в первую очередь, не располагались где-то на дне. Спальник, вероятно, потребуется в последнюю очередь, поэтому кладите его вниз. Палатка должна находиться наверху, как и такие тяжелые вещи, как радио, которые там легче переносить. Однако старайтесь не делать поклажу слишком высокой, если вам предстоит идти в сильный ветер, так как будет труднее удерживать равновесие с очень высоким рюкзаком и вам придется затрачивать слишком много энергии только для того, чтобы сохранять вертикальное положение.

Положите походную плитку (спиртовку) и чайный набор в боковой карман так, чтобы они были легко доступны во время остановки. Те продукты, которые могут разлиться или растаять, обязательно поместите в соответствующие контейнеры. В теплом климате можно брать с собой еду, которую едят в холодном виде, и делать много горячего питья. В холодном климате обязательно обеспечьте потребление большого количества жиров и углеводов/сахаров. Конкретный рацион зависит от ваших привычек, но он должен состояться так, чтобы в нем были сбалансированы витамины, минералы, жиры, белки и углеводы. Учитывайте то, что вы сможете получать в местных условиях, и берите с собой запасы того, что не будет там доступно.

### **GPS**

Приборы GPS (Global Positioning System – Глобальная система позиционирования) или ГЛОНАСС (Глобальная навигационная спутниковая система – отечественный аналог GPS) являются замечательным элементом снаряжения, намного облегчающими работу штурмана. В своей основе эти приборы принимают радиосигналы спутников и могут определить ваше местонахождение в любой точке мира, и при этом они относительно просты в использовании. Требуется, по крайней мере, два спутника, и чем больше, тем лучше. Полезно отметить также, что их точность считают равной 95 %, но чтобы они правильно работали, на пути спутникового сигнала не должно быть препятствий типа веток, поэтому для обеспечения четкого сигнала вы должны находиться на открытом месте и без движения. Однако если мы будем полностью полагаться на технику, то пострадают наши базовые умения и навыки, и в случае отказа техники или ее утраты мы окажемся в затруднительном положении. GPS не может быть панацеей, если вы не умеете определяться на местности, поэтому опирайтесь на базовые принципы навигации. Работайте с картой, прокладывайте маршрут обычным способом, а GPS используйте для его уточнения или корректировки.

При выборе модели прибора следует принимать во внимание несколько моментов: как вы будете его использовать – при движении пешком желательно, чтобы он был как можно легче

и компактнее; где вы будете его использовать; должен ли он быть водонепроницаемым (обычно это модели более тяжелые и с дополнительными функциями). Необходимо также учитывать емкость батарей. Модели GPS бывают различной сложности, поэтому можно выбрать то, что вам больше нравится. Большинство имеет возможность внесения в них точек маршрута (на море это подразумевает координаты широты и долготы, а на суше такими пунктами могут быть туристические лагеря, перевалы и т. п.), есть много удобных портативных моделей, существуют даже версии в наручных часах.

Никогда нельзя исключать, что работающие от батарей приборы подведут в самый неподходящий момент. При низких температурах и по мере старения аккумуляторы разряжаются быстрее. В дикой местности есть проблема с подзарядкой (хотя в какой-то мере могут помочь зарядные устройства на солнечных батареях и дополнительные аккумуляторы), а нарушение контактов и соединений при постоянных механических воздействиях на прибор в результате движения является реальной опасностью.

Носите GPS с помощью шейного шнурка под курткой. Это снизит риск повреждения прибора и защитит его от неблагоприятных погодных условий. Не кладите его в рюкзак и не оставляйте где попало.

Планируя маршрут по карте, выберите места, которые хорошо известны или имеют четкие ориентиры, чтобы использовать их как пункты встречи для чрезвычайных обстоятельств. Распределите их через равномерные интервалы, желательно через каждый час ходьбы. Введите их в GPS, и они помогут вам придерживаться маршрута. После введения в базу прибора они позволят ему информировать вас о вашем положении относительно этих точек и направлениях движения к ним.

### **Радио**

Для длительной экспедиции в отдаленной местности радиосвязь является необходимостью. Радиостанции – рации – обычно дороги, но оправдывают свою цену; а если вы не можете позволить себе купить рацию, то, значит, и экспедиция вам не по карману. Выбирайте модель с наименьшим количеством каналов, которые вам будут нужны в конкретном путешествии. Проблема с многоканальными рациями в том, что люди начинают путаться и могут работать на «неправильном» канале. Имейте рабочий канал, который используется всеми по установленному графику. Имейте канал экстренной связи, на который вы можете перейти в чрезвычайной ситуации, и никто не будет мешать вашей связи. При поддержании связи с береговой охраной, лесниками и т. п. убедитесь, что ваша рация совместима с их оборудованием и вы знаете канал экстренной связи; не мешает и знание длин волн радиолобительского диапазона (80,40,20,15,12,10 м). Держите вашу рацию в безопасном месте и не в рюкзаке.

Составьте и введите в действие расписание связи с указанием утренних и вечерних выходов на связь, особенно работая большой группой. Такое расписание мобилизует тех, кто отвечает за радиосвязь на базе, и облегчает радиообмен. Обратите внимание на то, что выбранные вами частоты должны работать в тех местах, куда вы отправляетесь, и обеспечьте, чтобы по крайней мере двое из группы умели работать с радиостанцией. Каждая наземная группа должна иметь радиокontakt с базой. Им должны быть выделены позывной и частота, а также составлен график радиосвязи.

Не позволяйте отдельным группам вести радиопереговоры между собой, минуя базу. Бесконтрольная связь приведет к беспорядку. Выходя на связь, сначала слушайте, иначе вы будете мешать другим станциям. Когда люди говорят по радио, у всех начинается «словесный понос», поэтому запишите до выхода на связь то, что вы хотите сказать, и приготовьте карандаш и бумагу для выполнения пометок и получения инструкций. Такой порядок поможет сократить время связи и сэкономить батареи.

**ЗАПОМНИТЕ: РСГТ**

Ритм – говорите размеренно  
Скорость – говорите медленно  
Громкость – говорите спокойно  
Тон – сделайте тональность голоса немного выше, чем обычно, и используйте фонетический алфавит, передавая по буквам названия и имена

Вечером докладывайте на базу о состоянии дел с указанием вашего местоположения, результатов работы и планов. Утром принимайте прогноз погоды, сверяйте часы и всю другую информацию, которую вам может дать база. Дневной сеанс связи можно использовать для уточнения положения.

### **ЗАПОМНИТЕ**

В нижней части долин и в оврагах сигнал будет слабым, а хороший сигнал можно получить на возвышенности или над водой.

Если вы вступаете в опасную фазу экспедиции, то, возможно, вы захотите организовать дополнительные сеансы связи, когда вас будет слушать база, с тем чтобы в экстренном случае вы могли незамедлительно обратиться за помощью и получить ответ.

### **ЗАПОМНИТЕ**

План действий на случай чрезвычайных обстоятельств должен всегда вводиться в действие, если не состоялись два сеанса связи подряд. Даже когда все в порядке, если вы не смогли установить контакт, базой это будет рассматриваться как экстренная ситуация. Вы должны вернуться или оставаться на месте последней состоявшейся связи и ждать контакта. Если вы действительно в беде, база будет знать, где вы находились в последний раз и куда планировали отправиться, и может быть организована помощь или спасение.

### **Мобильные телефоны**

Мобильный телефон – одно из величайших изобретений двадцатого столетия. В экстренной ситуации он может стать настоящим спасением. В экспедициях, где радиосвязь отказала из-за погодных условий или местонахождение потерпевших было неизвестно, подать сигнала бедствия помогал мобильный телефон. Группа альпинистов попала в беду, когда начала спуск с вершины. Они безуспешно пытались вызвать базу. Руководитель экспедиции позвонил жене в Гонконг по сотовому телефону и объяснил ситуацию. Она сообщила в Катманду, а люди там, в свою очередь, предупредили базовый лагерь и организовали помощь.

Качество телефонов бывает разное, поэтому стоит заранее изучить ассортимент и характеристики аппаратов; важно также уточнить область действия сети провайдера, прежде чем отправляться за границу. Один телефон держите в автомашине – это неоценимый аппарат, когда требуется помощь, а автомобильный прикуриватель удобен для подзарядки батарей, если у вас, конечно, есть соответствующий переходник. Заряд батарей может быть проблемой в походных условиях, поэтому пользуйтесь телефоном разумно, хотя сейчас можно купить «карманные» зарядные устройства и внешние аккумуляторы для подзарядки батарей сотового телефона. Рации и телефоны потребляют меньше энергии при приеме, чем при вызове, поэтому, сделав короткий вызов, переходите на прием. Передача коротких сообщений (СМС) также дает меньшую нагрузку на батарею из-за меньшей потребляемой энергии сигнала. Вода и влажность – враги всех электроприборов. Не отчаивайтесь, если ничего не слышно. Возможно, не работает только принимающий модуль, а с передающим все в порядке. Делайте короткие вызовы каждый час. Кто-то может принять ваш сигнал – не сдавайтесь. Как только получите подтверждение, что помощь идет, держите рацию/телефон на приеме в режиме ожидания.

### **Альтиметры**

В горных районах очень неплохо иметь с собой альтиметр (высотомер). Сравнение показаний прибора может помочь в определении того, где вы находитесь и как много осталось до вершины горы или хребта.

В аварийный комплект никогда не вместить все, что хотелось бы. Хорошо иметь GPS, телефоны и т. п., но можно обходиться и без них, если вы способны импровизировать и приспособливаться. Изучайте принципы и основы, а технику применяйте для подтверждения и проверки и не становитесь полностью зависимыми от приборов. Связь имеет наивысший приоритет, и отношение к ней должно быть соответствующим. Степень вашей безопасности всегда выше, пока вы можете связаться с внешним миром.

Многие героические приключения начинаются с плохой проработки маршрута, из-за чего легко заблудиться. Всегда планируйте с учетом самых неблагоприятных ситуаций.

### **ЗАПОМНИТЕ**

Когда дела идут не так, как надо, эту ситуацию всегда создает цепь каких-то предыдущих событий. Ухудшилась погода, сломалось радио, потерялся мобильный телефон. У двоих участников множественные травмы, и кончилась вода. Но никогда не сдавайтесь. Представьте себе наихудший сценарий развития событий и готовьтесь к этому.

### **Автотранспорт**

Машинам требуется специальная подготовка для работы в высокогорье и экстремальных условиях, а также полное техобслуживание и необходимый ремонт, чтобы их состояние было безукоризненным. Вам потребуются дополнительные емкости для горючего и воды, запасные части и детали (см. *Транспорт* в разделе *Климат и местность*).

### **Суда и самолеты**

Используйте ли вы частные суда или коммерческие службы, должен учитываться порядок действий в чрезвычайных ситуациях. Морские и авиационные власти требуют, чтобы пассажиры обязательно были информированы о нем, и знание этих действий может спасти вам жизнь.

На борту самолета экипаж указывает вам запасные выходы и дает рекомендации на случай чрезвычайной ситуации. На борту корабля вам доведется участвовать в тренировках со спасательными шлюпками, и вас проинструктируют, как покидать судно в случае необходимости.

Самое безопасное место в самолете находится в самом конце хвостовой части. При катастрофе она часто отламывается, и основная часть выживших бывает именно оттуда. Если вы летите в легком самолете, всегда интересуйтесь у пилота параметрами полета: его длительностью и над какой местностью вы будете пролетать. Обращайте внимание на детали – в чрезвычайных обстоятельствах они имеют значение. И всегда старайтесь держать при себе свой аварийный комплект.

## **Непредвиденное**

Как вы можете подготовиться к тому, чего не ожидаете? Даже подготовка к ожидаемым трудностям и опасностям достаточно трудна, так каковы же ваши шансы быть готовым к совершенно неизвестной катастрофе? Катастрофы, которые тут же приходят людям на ум, – это кораблекрушение, авиакатастрофа или вынужденная посадка в незнакомой и труднопроходимой местности.

Это и является причиной появления данной книги. Однако еще важнее знать обо всем диапазоне умений и навыков, которые могут быть адаптированы и применены во всех видах

ситуаций, и развить у себя такой образ мышления, который позволит вам прибегать к ним для поиска решений конкретных проблем. Это и есть та подготовка, которую вы можете предпринять для встречи с непредвиденным и неожиданным.

Но это не все. В свое снаряжение можно включить несколько небольших вещей, которые во много раз увеличат ваши шансы на успех, снабдив вас некоторыми предметами первой необходимости для выживания. Это может склонить в вашу пользу баланс между успехом и неудачей. Они войдут в небольшой контейнер, помещающийся в кармане или сумочке, и всегда могут находиться при вас. Они – ваш аварийный комплект. В случае чрезвычайных обстоятельств вы будете счастливы, что они всегда с вами.

Более крупными, но все же достаточно компактными для переноски на поясе являются нож и предметы, входящие в аварийную сумку (см. с. 32).

Можно импровизировать и без этих двух наборов, но они дадут вам хороший стартовый потенциал.

### ***СЦЕНАРИЙ ВЫЖИВАНИЯ***

**Вы собираете аварийный комплект – так, о чем же надо не забыть в первую очередь?**

Ваша голова всегда должна быть при вас. В стрессовой ситуации выживания ничто не сравнится с союзом здравого смысла и опыта.

## **Аварийным комплект**

Несколько ключевых предметов могут круто изменить ваше положение в борьбе за выживание. Соберите перечисленные ниже предметы. Их все можно поместить в небольшой контейнер, такой как, например, жестяная коробка для табака, которую и не почувствуешь в кармане анорака. Возьмите за привычку всегда иметь ее при себе. Не берите контейнер больших размеров – он может оказаться неудобным для ношения с собой, и однажды вы можете оставить его дома именно тогда, когда он действительно очень понадобится. Многие из тех, кто сам скручивает сигареты, носят такие жестянки.

Опыт показывает, что каждый предмет оправдывает присутствие в аварийном комплекте (носимом аварийном запасе – НАЗ), хотя некоторые больше применимы в одних ситуациях, чем в других: рыболовные крючки, например, могут оказаться бесценными в джунглях, но бесполезными в пустыне.

Отполируйте внутреннюю сторону крышки так, чтобы получилась зеркальная поверхность, и герметизируйте коробку клейкой лентой (а), которую легко снять и наклеить снова. Но и дальше не забывайте о коробке. Регулярно проверяйте содержимое, заменяя то, что приходит в негодность, например спички или медицинские препараты. Сделайте на всех упаковках с лекарствами пометки с указанием способа применения и дозировки, а также срока годности, когда их надо заменять. Пустое пространство в коробке заполните хлопковой ватой, которая не даст греметь содержимому внутри коробки, а также поможет при разведении огня.

### **Спички (1)**

Водостойкие спички удобны и надежны, но более громоздки, чем обычные небезопасные спички, зажигающиеся при трении о любой предмет, которые можно сделать «дождестойкими», окунув их головки в растопленный свечной воск или парафин. Чтобы сэкономить место, отломите половину от каждой спички. Гораздо легче разводить огонь спичками, чем с помощью других способов, но не тратьте их зря – используйте, только когда не срабатывают другие методы. Берите их из жестянки по одной и сразу же закрывайте крышку. Никогда не оставляйте коробку аварийного комплекта открытой или лежащей на земле.

### **Свеча (2)**

Очень нужна как для разведения огня, так и в качестве источника света. Режущим инструментом придайте ей квадратное сечение для удобства упаковки. Если она сделана из свечного сала, то для чрезвычайной ситуации это еще и еда или средство для жарки – только убедитесь, что это все-таки сало; парафиновые, восковые и другие свечи несъедобны. Свечное сало плохо хранится, особенно в жарком климате.

### **Кремень (3)**

Кремень будет работать и в мокром состоянии, и он останется много времени спустя после того, как кончатся спички. Не поспешите приобрести обработанный кремень с устройством для высекаания искр.



### **Луна (4)**

Может зажечь огонь от прямых солнечных лучей и полезна при поиске заноз и оставшихся под кожей жал после укуса насекомых.

### **Иглы и нитки (5)**

Несколько игл, включая по крайней мере одну с очень большим ушком, в которое можно вставить прочную и толстую нить. Выбирайте прочные нитки и обмотайте их вокруг игл. Их можно использовать для починки и даже пошива одежды в экстренных случаях.

### **Рыболовные крючки и леса (6)**

Набор разных крючков в маленькой коробочке, баночке или пакетике. Добавьте несколько свинцовых (раздвоенных) грузил. Помните, что на маленький крючок можно поймать и маленькую, и большую рыбу, а на большой – только крупную. Положите как можно больше лески, она будет полезна и при ловле птиц.

### **Компас (7)**

Компас с люминесцирующими элементами – только умейте им пользоваться, так как некоторые маленькие компасы могут быть недостаточно четкими в работе. Самый лучший – с заполненным жидкостью корпусом, однако проверьте, что он не протекает, внутри нет пузырей и компас полностью работоспособен. Стрелка подвержена воздействию ржавчины. Убедитесь, что она находится на острие и свободно вращается на нем.

### **Тритиевый источник света (8)**

Тритиевый источник света действует надежно и долговременно – примерно 15 лет. Они бывают разными (от брелоков до фонариков), светятся постоянно, не требуют батареек и идеальны для чтения карты.

### **Проволока для ловушек (?)**

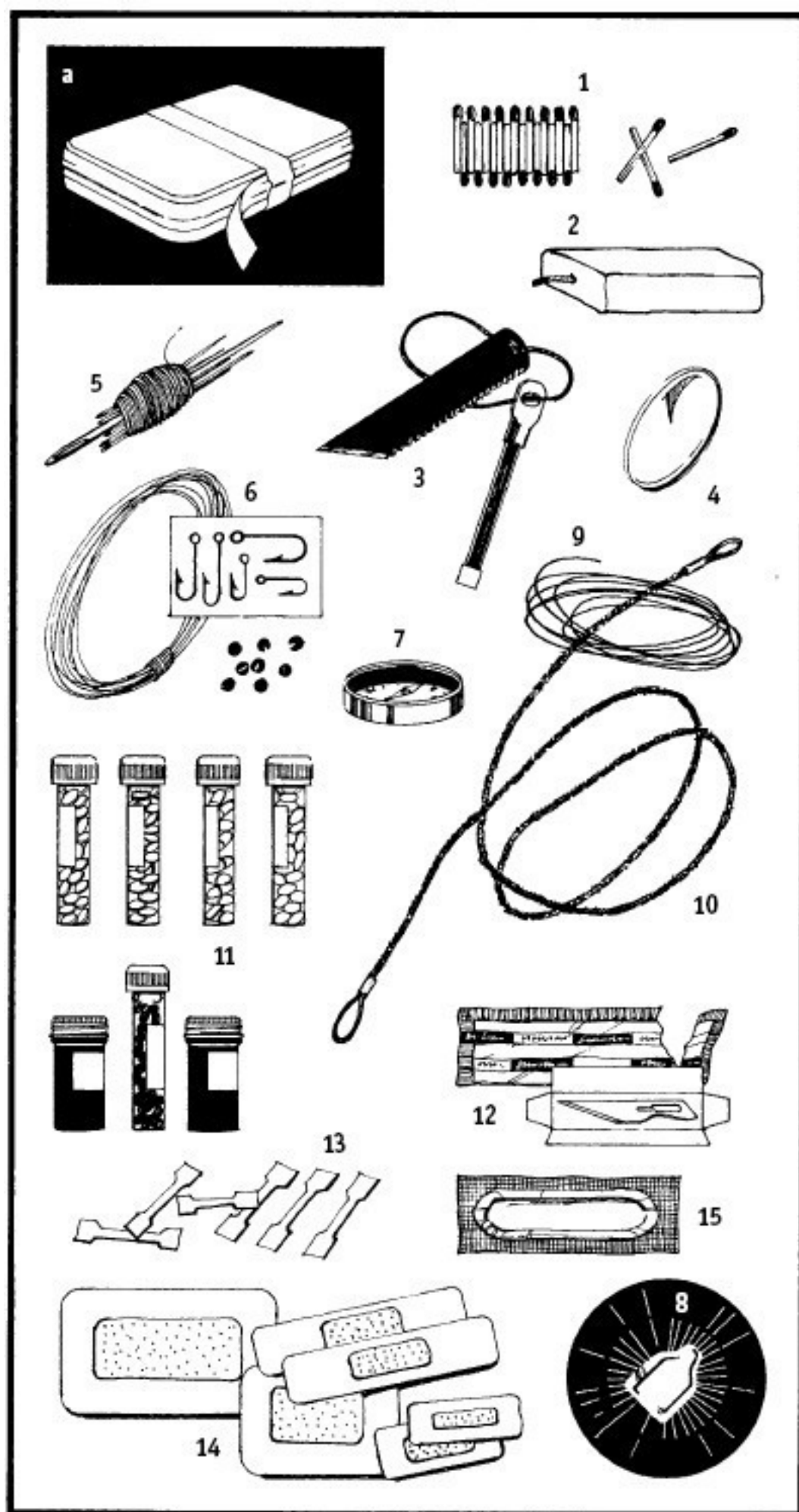
Желательно медная – 60–90 см будет достаточно. Запасите ее для ловушек, силков и т. п., но она может пригодиться и во многих других важных случаях.

### **Гибкая (проволочная) пила (10)**

Эти пилы часто делают с двумя большими кольцами на концах в качестве рукояток. Кольца занимают слишком много места, поэтому снимите; их можно заменить палочками, когда надо будет использовать пилу по назначению. Для защиты от ржавчины и поломки покройте ее смазкой. Гибкие пилы можно использовать для пиления даже толстых деревьев.

### **Аптечка (11)**

Что туда включать, зависит от вашего умения это использовать. Уложите лекарства в герметичные упаковки, обложив ватой, чтобы не гремели. Нижеперечисленные наименования обеспечат лечение почти всего, но они даются в качестве ориентира.



**Анальгетики:** это болеутоляющие средства для слабой и средней боли. Парацетамол отлично подойдет для снятия зубной и головной боли, боли в ушах, а ибупрофен (и его аналоги), кроме того, обладает противовоспалительным действием и поможет при ушибах и растяжениях. **ДОЗИРОВКА:** одна таблетка каждые шесть часов по мере необходимости, но в качестве побочного действия он может вызывать запор, поэтому поможет и в случае расстройства кишечника. Нельзя принимать детям, астматикам и людям с больной печенью.

**Кишечные успокоительные:** для лечения острой и хронической диареи (поноса). Обычно предпочитают имодиум. **ДОЗИРОВКА:** две капсулы в первый прием, затем по одной таблетке после каждого жидкого стула.

**Антибиотики:** при общих инфекциях. Тетрациклин можно принимать даже людям, сверхчувствительным к пенициллину. **ДОЗИРОВКА:** по одной таблетке 250 мг 4 раза в день, в течение пяти-семи дней. Имейте с собой полный курс (на 7 дней). При их приеме избегайте молока, кальция и препаратов железа или других лекарств, содержащих гидроокись (гидрат окиси) алюминия.

**Антигистамины:** при аллергиях, укусах насекомых (можно применять также в случае аллергии на лекарства). В Великобритании рекомендуют Piriton (хлорфени-рамин), в США – Benadryl (димедрол). Побочным действием Piriton является сонливость, поэтому его (и димедрол) можно использовать как слабое снотворное. Не превышайте рекомендованные дозировки и не принимайте вместе с алкоголем.

**Таблетки для стерилизации воды:** для использования в тех местах, где вода не внушает вам доверия, а кипятить ее вы не можете. Следуйте инструкциям изготовителя. Таблетки следует использовать только тогда, когда недоступны другие средства очистки воды, поскольку они могут вызывать расстройство желудка и тошноту.

**Таблетки против малярии:** важны в тех районах, где отмечается малярия. Существуют разновидности, которые принимают раз в месяц.

**Марганцовокислый калий:** различные применения. Растворите в воде до ее окрашивания в ярко-розовый цвет, чтобы ее стерилизовать, до темно-розового – для придания ей антисептических свойств и до красного – для лечения грибковых заболеваний, например ног.

## Хирургические лезвия (12)

Ручку в случае возникновения необходимости можно сделать из дерева.

## Липкие накладки («скобки») (13)

Используются для удержания вместе краев очищенной и стерилизованной раны.

## Лейкопластырь (14)

Разных размеров, желательно водостойкий. Применяется при небольших ссадинах и царапинах и для предотвращения попаданию грязи в порезы. Пластырь можно разрезать и использовать в качестве скобок на ранах (см. *Зашивание раны* в разделе *Здоровье*).

### **Презерватив (15)**

Из него получается хорошая емкость для воды – держит до литра жидкости. В качестве альтернативы можно использовать пластиковый пакет. Наполняйте из источника с обилием воды и определенным напором, например водопада.

## Аварийная сумка

В автомашинах, воздушных или водных судах не храните предметы аварийного комплекта по отдельности. Упакуйте их в специальную аварийную сумку – она слишком велика для ношения в кармане и должна находиться там, где в случае экстренной необходимости вы можете быстро получить к ней доступ. Если вы передвигаетесь пешком, закрепите ее на пояском ремне. В ней должны быть горючее, еда, пластиковый мешок для согревания и сигнальные ракеты; все это упаковано в походный котелок (а) (например, котелок-лоток или армейский котелок), который защищает этот набор и используется для приготовления пищи. Если вы вздумали заварить чай или перекусить – все, что вам понадобится, находится в одном месте, а в экстренной ситуации будет первым средством для выживания. Все, что вы используете из аварийной сумки, должно обязательно восполняться при первой же возможности.

### СУМКА

*Сумка должна быть сделана из водонепроницаемого материала и иметь достаточные размеры, чтобы в нее вошел походный котелок. У нее должна быть надежная застежка, исключая самопроизвольное расстегивание, и прочная петля для ношения на поясе. Помните, что в сумке находятся спички, сухое горючее и ракеты: все это может спасти жизнь, но требует осторожного обращения.*

### Котелок-лоток

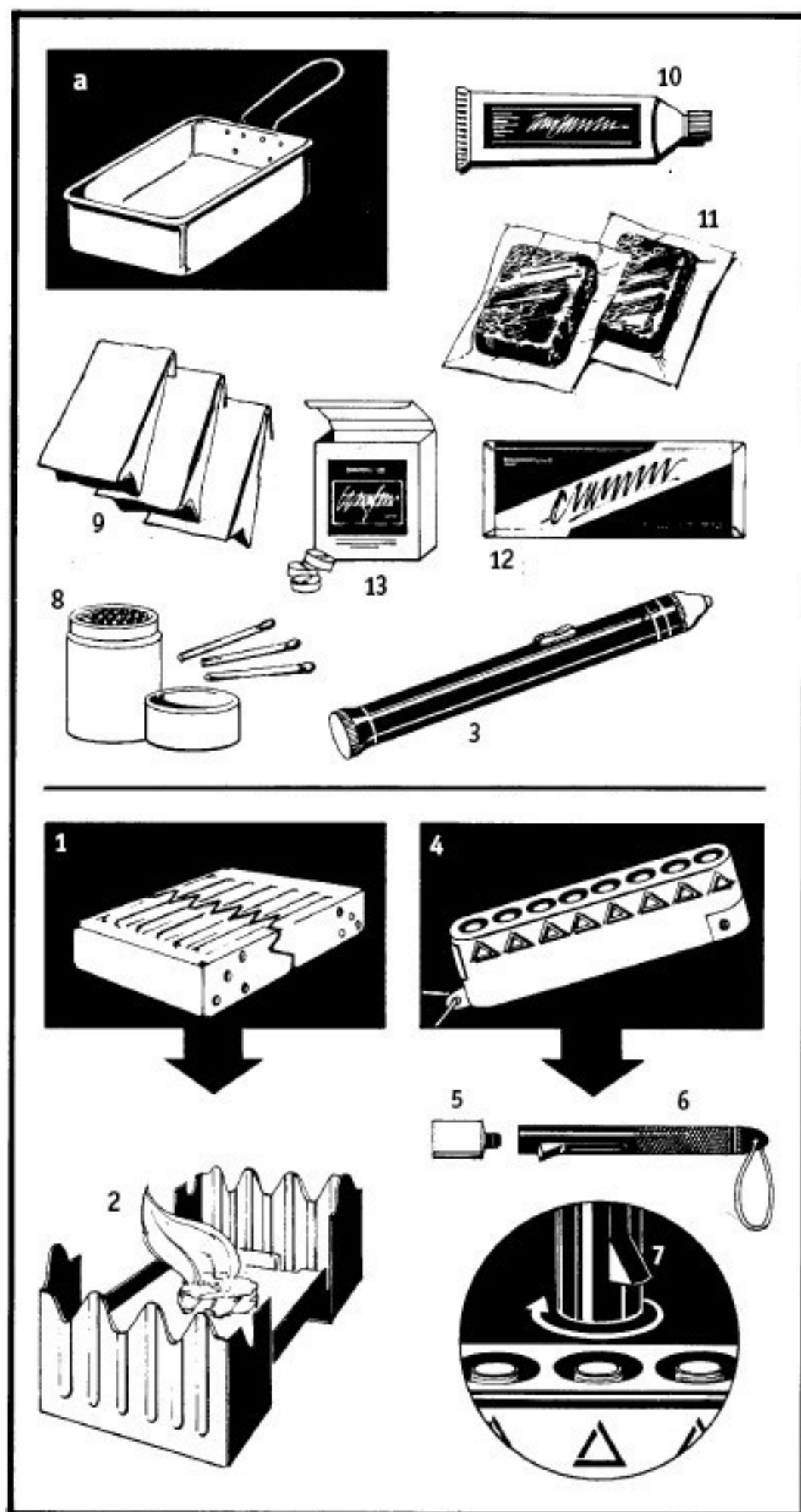
Сделан из алюминия, который прочен и одновременно легкий. Хорошая утварь для приготовления пищи, а также для защиты помещенного внутрь него аварийного комплекта.

### Топливо

Желательно иметь таблетки сухого горючего (сухого спирта) в раскладном контейнере-плитке (походной спиртовке) (1). Используйте его бережливо, и только там, где нет древесного топлива или применять его неудобно. Таблетки – отличный материал для разжигания огня. Плитка просто раскладывается, превращаясь в подставку для котелка (2) и очаг для горящего топлива.

### Фонарь

Включите в комплект маленький фонарь карандашного типа (3), который занимает мало места. Батарейки держите внутри фонаря, но последнюю переверните, так чтобы при случайном включении внутри сумки они не разрядились. Во многих современных фонарях вместо обычных ламп используются светодиоды – они меньше потребляют энергии. Литиевые батареи дольше служат, но не выдерживают морозов.





### **Сигнальные ракеты**

Сигнальные ракеты (4) нужны для привлечения внимания, особенно в закрытой местности. Имейте красные и зеленые мини-ракеты (5) и ракетницу (6), которая по размерам не превосходит авторучку. Это взрывоопасные предметы, поэтому упаковывайте их со всей осторожностью. Просто наворачните ракетницу на ракету (7). Выньте ее и направьте вверх на расстоянии вытянутой руки. Для запуска нажмите на курок.

### **Сигнальная полоса**

Полоса или лента светящегося материала размерами примерно 0,3 x 2 м применяется для привлечения внимания в чрезвычайной ситуации (см. *Сигнализация* в разделе *Спасение*). Одна полоса означает немедленную эвакуацию. Оговорите и другие сигналы с использованием других сигнальных полос, которые имеются у ваших коллег по группе. Укладывайте так, чтобы помешать «громоханию» других предметов в упаковке. Прекрасно подойдет изофолia – спасательное термopокpывaлo/тepмooдeялo из aлюминизированной пленки.

### **Спички**

Возьмите как можно больше спичек (8), положив их в водонепроницаемый контейнер, – спичек не может быть слишком много. Пакуйте осторожно и аккуратно – трение небезопасных спичек друг о друга может их воспламенить.

### **Чайный набор**

Нет ничего лучше чая для поднятия духа. Включите в комплект пакетики с чаем, сахаром и сухим молоком (9). Чай утоляет жажду – кофе ее усиливает!

### **Пища**

Жиры труднее всего найти, находясь «на подножном корму». Их калории заслуживают места в вашем аварийном комплекте – существуют тубики со сливочным и топленым маслом, свиным салом (10). Сухие (обезвоженные) мясные кубики (11) питательны и поддерживают силы, хотя и не очень вкусны. Шоколад (12) – хорошая пища для аварийного запаса, но плохо хранится, поэтому регулярно проверяйте его состояние. Соль (13) ДОЛЖНА иметься в аварийном комплекте – таблетки из соли удобны и компактны, а еще лучше взять витаминный порошок, который содержит витамины, соль и другие минералы, нужные организму.

### **Мешок для согревания**

Большой полиэтиленовый мешок размером примерно 200 x 60 см в холод может спасти жизнь. В экстремальной ситуации залезьте в такой мешок, чтобы снизить потери телом тепла. Даже «взмokнув» от образующегося конденсата, вы будете в тепле. Еще лучше иметь теплоизоляционный мешок из отражающих материалов, который обеспечивает тепло и решает проблему конденсата.

### **Дневник жизнеобеспечения**

Ведите записи всех событий, не полагайтесь на свою память.

Заносите туда записи об открытии новых ресурсов, а также о том, что помогало в выживании, а что нет. Такой дневник становится ценным справочником, а его ведение помогает не терять присутствия духа.

## Ножи

Нож – неоценимый предмет в экстремальной ситуации. Серьезный путешественник всегда носит с собой по крайней мере один нож. Ножи надо сдавать в багаж при путешествиях авиатранспортом (антитеррористическая мера), иначе их могут конфисковать. Например, в Великобритании по закону разрешены ножи, у которых клинок убирается в рукоятку и не превышает длину 7,62 см.

### Выбор ножа

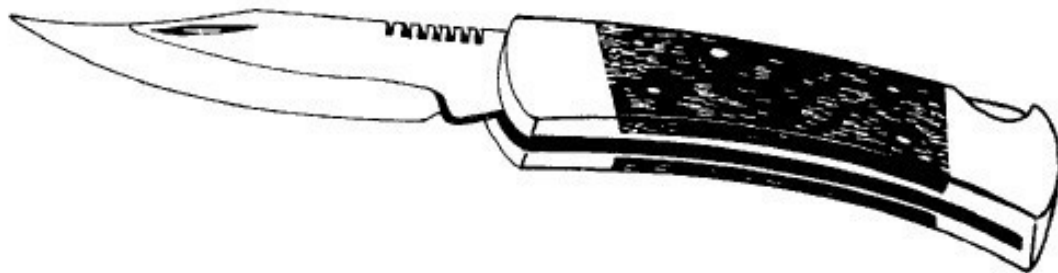
Многолезвийный складной нож – полезный инструмент, но, если у вас только один нож, вам нужно что-то прочное, универсальный клинок, который будет выполнять все предполагаемые задачи эффективно и удобно для вас, от срезания деревьев до свежевания животных и чистки овощей. У некоторых ножей есть встроенный в рукоятку компас, у некоторых рукоятка полая, так что туда можно уложить аварийный комплект. Но эти возможности сводятся на нет, если такая полая ручка сломается, а компас скоро может начать неверно показывать направление, если ножом резать твердую древесину. При потере такого ножа вы теряете и аварийный комплект – гораздо лучше держать набор в отдельной сумке на ремне или на ножнах.

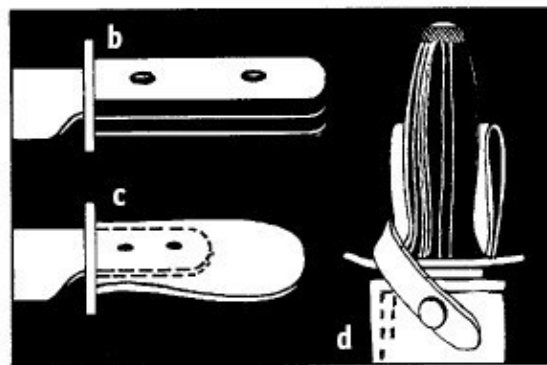
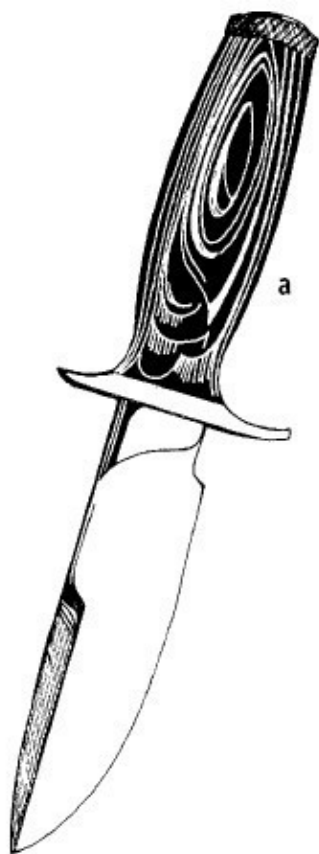
**ПОМНИТЕ: ВЫ СПОСОБНЫ К ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЮ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА РАБОТОСПОСОБЕН ВАШ НОЖ.** Ваш нож – настолько важный инструмент для выживания, что вы просто обязаны всегда держать его острым и готовым к работе. Не применяйте его для того, для чего он не должен применяться. Не бросайте его в деревья или в землю. Держите нож в чистоте, а если некоторое время вы не собираетесь им пользоваться, смажьте и держите в ножнах.

Передвигаясь по пересеченной местности, сделайте своей привычкой постоянно проверять наличие своего ножа. Это должно стать автоматическим рефлексом, особенно после прохождения сложного участка. Проверка всех карманов и имущества должна стать второй натурой.

### Складные ножи

Складной нож тоже полезен, при условии что его клинок может открываться одной рукой, имеет серейторный (зубчатый) участок и надежно фиксируется. Всегда носите нож при себе. Клинок в деревянной рукоятке обычно более удобен: она не скользит в потной руке, а если рукоятка сделана из цельного куска древесины, она меньше других натирает мозоли.



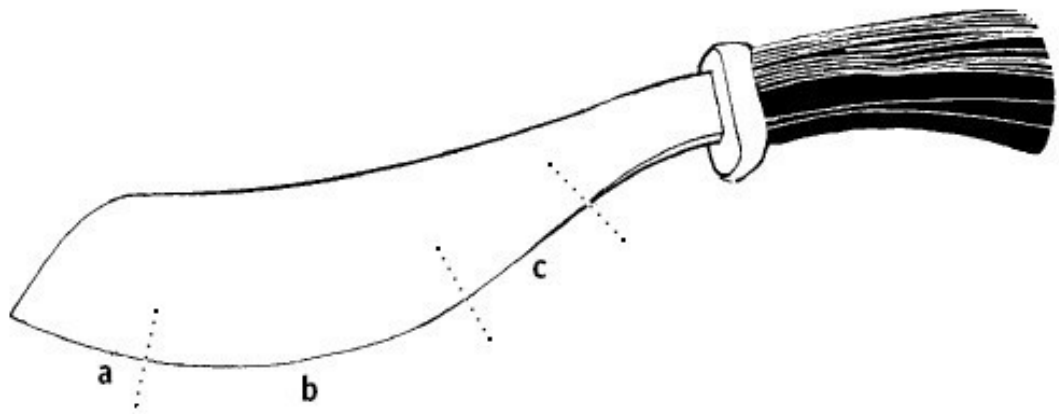


*Рукоятка (a) – идеальная: цельный округлый кусок древесины, хвостовик клинка проходит через нее насквозь и закрепляется на конце. Если рукоятка сломается, то хвостовик можно обмотать тряпкой, веревкой, шпагатом. Рукоятка (b) только приклепана к хвостовику и будет натирать мозоли. Рукоятка (c) может обломиться в местах заклепок при относительно большой нагрузке, а короткий хвостовик будет трудно использовать в качестве импровизированной рукоятки. Ножны (d) должны иметь надежную застежку и шлевку для ремня.*

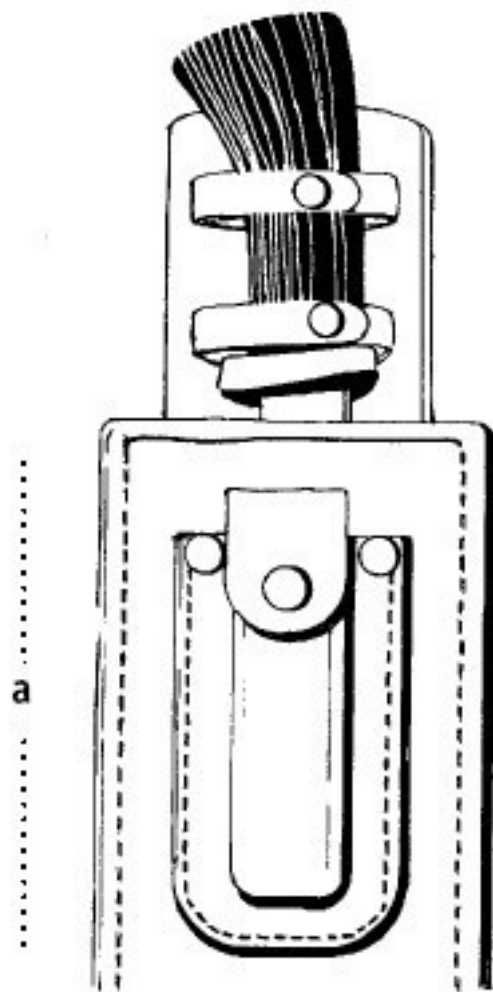
### **Паранг**

Паранг – малайское название большого ножа с волнистым клинком, наподобие мачете. Он слишком велик, чтобы носить его с собой в обычной жизни, но идеален в походных условиях.

Лучше всего паранг с клинком общей длиной 30 см и весом не более 750 г; его пятисантиметровый в самой широкой части клинок вставлен своим концом в деревянную рукоятку. Изгиб клинка обеспечивает максимальную силу при рубке и предохраняет пальцы от травмы. Парангом можно валить даже большие деревья, что особенно полезно при постройке жилища, укрытия или плота.



У клинка паранга три разные режущие кромки: *b* – предназначена для тяжелого режима работы при рубке деревьев или костей, *a* – более тонкая и применяется для свежевания, а *c* – еще тоньше и служит для более аккуратных работ. Секции *a* и *c* затачиваются легко; кромка *b* тоже острая, но не настолько, чтобы легко тупиться или обламываться.

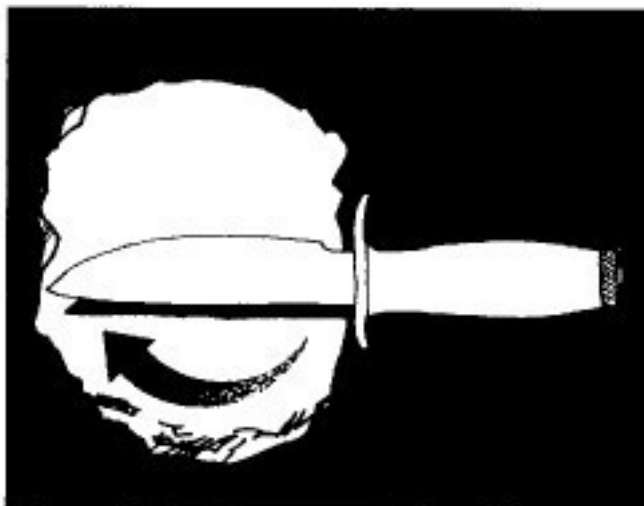


*Ножны должны иметь надежную застежку для крепления паранга и шлевку для крепления на поясе. У некоторых ножен имеется спереди карман для точильного камня.*

**ПОМНИТЕ:** *существует опасность того, что лезвие прорежет край ножен. Вынимая паранг из ножен, НИКОГДА не держите ножны рукой за тот край, за которым находится режущая кромка (а). Это очень опасно. Вы должны привыкнуть БРАТЬСЯ ТОЛЬКО ЗА КРАЙ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ РЕЖУЩЕЙ КРОМКЕ.*

### **Заточка ножа**

Любой песчаник может точить инструменты – лучше всего подходит серый песчаник. Кварц, хотя встречается реже, тоже хорош, можно использовать и гранит. Потрите два камня друг о друга, чтобы сделать их ровными. Очень хорошо иметь двусторонний точильный камень, у которого одна сторона с крупным зерном, для грубой заточки, а вторая мелкозернистая, для доводки режущей кромки. Двусторонний камень носите в кармане ножен. Сначала точите на его грубой поверхности, затем направляйте кромку на гладкой стороне. Хорошая заточка заключается в том, чтобы кромка долго не тупилась и не зазубривалась.



*Чтобы наточить нож, возьмитесь правой рукой за рукоятку. Делайте круговые движения по часовой стрелке, равномерно нажимая при этом на клинок кончиками пальцев левой руки при движении клинка от себя. Угол наклона клинка сохраняйте постоянным. Камень постоянно смачивайте. Крошки камня на клинке будут для вас индикатором угла наклона. НЕ нажимайте на клинок при движении его в свою сторону. Это образует заусенцы. При окончательной доводке уменьшайте давление пальцев. При заточке другой стороны делайте вращательные движения против часовой стрелки.*



*Сечение режущей кромки: (a) слишком острый угол, клинок может зазубриваться, (b) правильно и (c) слишком тупой угол, быстро затупится и изнашивается.*

## **Перед лицом катастрофы**

Перед лицом катастрофы легко дать волю чувствам, пасть духом и стать полностью поглощенным жалостью к самому себе. Но не будет никакой пользы, если бездействовать или, как страус, «зарыть голову в песок», надеясь, что это просто плохой сон, который вот-вот кончится. Так не будет, а с таким отношением к проблемам ситуация очень быстро станет еще хуже. Только позитивные действия могут вас спасти.

Здоровый человек физически может перенести очень многое, если обладает достаточной уверенностью в себе. Даже в случае болезни или ранения стойкий человек может победить и выйти из, казалось бы, безвыходных положений. Чтобы добиться этого, надо справиться со многими стрессовыми нагрузками.

### ***СТРЕССЫ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ***

Чрезвычайная ситуация подвергает вас как физическому, так и психологическому давлению. Вам придется преодолевать некоторые или все перечисленные ниже стрессовые нагрузки.

- Страх и волнение.
- Боль, болезнь, травмы.
- Холод и/или жара.
- Жажда, голод, истощение.
- Недосыпание.
- Тоска, скука.
- Одиночество, изолированность.

Сможете выдержать? Вы должны.

Уверенность в себе – это результат хорошей подготовки и твердых знаний. Вы должны получить и то, и другое до того, как столкнетесь с необходимостью выживать.

Физическая форма играет важную роль. Чем лучше ваше физическое состояние, тем легче выжить. Первое время вам, возможно, придется обходиться без сна, пока вы не обеспечите себе безопасное существование, или проделать большой переход в тяжелых условиях. Не ждите, пока обстоятельства заставят вас узнать, способны ли вы это сделать. Докажите это самому себе прямо сейчас и начните тренироваться. Развивайте свои способности бороться с усталостью и нехваткой сна.

Вы будете трудиться в поте лица, чтобы обеспечить себе воду и пищу. Они нужны для утоления жажды и голода. Но затраченные на их поиск усилия утомят вас, и потребуются соответствующее жилище или укрытие для того, чтобы отдохнуть и восстановиться после напряженной деятельности. Не переутомляйтесь. Чаще отдыхайте и анализируйте ситуацию.

Болевые ощущения и лихорадка (повышение температуры тела) являются предупреждающими сигналами, которые должны обратить ваше внимание на травму, рану или общее состояние организма. Сами по себе они неопасны, однако беспокоят и настроения не прибавляют. Боль можно контролировать и снимать. Ее биологические функции заключаются в том, чтобы защитить поврежденный орган, не допускать его использования вами, но это предупреждение, возможно, придется игнорировать, чтобы избежать еще других травм или даже смерти.

### ***СЦЕНАРИЙ ВЫЖИВАНИЯ***

#### **Как долго организм может обходиться без необходимого?**

В целом, человек может оставаться живым в пределах: 3 минут без воздуха; 3 дней без воды; 3 недель без пищи. Конечно, всегда бывают исключения – есть примеры выживания людей в течение более длительных периодов. Удивительно, сколько всего способен выдержать человеческий



организм, но здоровье выжившего, а конечном итоге, может пострадать из-за перенесенного. Например, при выживании без воды более 9 дней человек почти наверняка получит почечную болезнь или недостаточность.

## **Основные потребности**

Повторим: основные элементы, необходимые для выживания – это ПИЩА, ОГОНЬ, УКРЫТИЕ и ВОДА. Используйте «ПЛАН» (Протекция, Локализация, Адаптация и Навигация) для расстановки приоритетных потребностей в вашей ситуации выживания. Если, к примеру, вы оказались в пустыне, то пара литров воды спасением не станут.

Здоровому человеку нужно много времени, чтобы умереть с голоду, так как организм может использовать свои запасенные ресурсы, но воздействие ветра, дождя и низкой температуры воздуха могут оказаться фатальными даже в умеренном климате, а в ледяной воде полярных морей смерть наступает через несколько минут. Пища редко бывает самым важным фактором. Даже там, где ее трудно найти, в первую очередь обычно надо решать другие проблемы. Укрытие часто имеет первостепенное значение в экстремальных климатических или погодных условиях – и не только в ледяных полярных регионах или сжигающих пустынях, но и для пеших путешественников на склоне горы в туман. Тесно связана с этим и необходимость огня.

Наличие воды под рукой в любой момент воспринимается большинством современных людей как нечто само собой разумеющееся. Мы настолько привыкли к нашим водопроводным кранам, что редко думаем о воде, до тех пор пока какая-то сильная засуха не вынуждает вводить контроль за ее расходом. Однако человек, старающийся выжить в открытом море или после наводнения, хотя и окружен водой, может испытывать жгучую потребность в воде для питья – и существует множество таких мест, где кроме дождя нет явного доступа к воде. Другие основные факторы выживания рассматриваются в книге далее, но вода необходима всегда.

## Вода

Вода крайне важна для жизни. Обычный человек может прожить без еды три недели, а без воды всего три дня. Это приоритет номер один. Для того чтобы начать поиск воды, не ждите, когда она закончится. Берегите ту, что у вас есть, и ищите источник как можно быстрее, желательно проточную пресную воду, хотя любую воду можно стерилизовать кипячением или с помощью очищающих химикатов. В ситуации выживания 1 литр воды можно «растянуть» на 4 дня, а при необходимости последние 250 мл – еще на 3 дня. Для этого последнюю четверть литра следует разделить на три части, и в последние три дня выпивать половину дневного рациона в середине дня, а его остаток ночью.

Вода – это охладитель, сохраняющий постоянную температуру тела, она обеспечивает деятельность почек по выведению отходов жизнедеятельности, она необходима для дыхания и пищеварения. Но количество жидкости в организме ограничено. Затраты воды должны восполняться, иначе пострадает и здоровье, и работоспособность. Среднему человеку для выживания требуется, как минимум, 0,25 литра в сутки.

### **Затраты воды**

Средний человек теряет в день 2–3 литра – даже тот, кто отдыхает в тенечке, теряет около литра жидкости. Даже просто при дыхании затрачивается жидкость, и ее потери через дыхание и потоотделение повышаются с увеличением активной деятельности и температуры. Рвота и понос при заболеваниях еще больше увеличивают потери жидкости. Чтобы водный баланс не опустился ниже критического уровня, эти затраты должны возмещаться либо водой как таковой, либо водой, содержащейся в пище.

### ***КАК СОХРАНЯТЬ ЖИДКОСТЬ В ОРГАНИЗМЕ***

Для сведения потерь жидкости к минимуму выполняйте следующее.

- Сводите к минимуму физическое напряжение. Отдыхайте.
- Не курите.
- Не перегревайтесь. Держитесь в тени. Если нет естественной тени, сделайте навес.
- Не лежите на горячей земле или нагретой поверхности.
- Не ешьте или пейте как можно меньше. Если вода не поступает в организм, то для переваривания пищи он начинает брать ее из своих органов, еще больше увеличивая обезвоживание. Жиры перевариваются труднее всего, и для этого требуется много воды.
- Ни в коем случае не употребляйте алкоголь.
- Не разговаривайте; дышите носом, а не ртом.

## Поиск воды

Первое, на что надо обратить внимание, это дно низины, куда вода стекает естественным образом. Если там нет явной текущей или стоячей воды, ищите заросли зеленых растений и попробуйте там копать. Сразу у поверхности может быть вода, которая начнет заполнять углубление. Даже в оврагах и руслах пересохших водных потоков может оказаться вода непосредственно у поверхности, особенно в песчаных или галечных местах. В горах ищите воду, собравшуюся в расщелинах, трещинах.

На морском побережье, если копать выше верхнего уровня прилива – и особенно там, где песчаные дюны, – то достаточно высоки шансы напасть на примерно 5 см пресной воды, которая проходит сквозь грунт вниз и скапливается, как бы плавающая, поверх более тяжелой соленой

воды. Она может быть неприятной, солоноватой на вкус, но годится для питья. Там, где скалы спускаются к морю, ищите участки с пышной растительностью, даже из папоротника или мха, в трещине скалы, и вы можете найти ручей или родник.

Если не удастся найти пресную воду, можно опреснить соленую воду (см. *Солнечный дистиллятор* и *Опреснение* в этом разделе).

### **ВНИМАНИЕ!**

Будьте осторожны с теми водоемами, вокруг которых нет зеленой растительности или рядом находится много костей животных. Велика вероятность, что вода в них загрязнена химическими веществами, находящимися близко от поверхности грунта. Проверьте берег на наличие веществ, которые могут свидетельствовать о щелочной среде.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО КИПЯТИТЕ ВОДУ ИЗ ВОДОЕМОВ СО СТОЯЧЕЙ ВОДОЙ.** В пустынях встречаются бессточные озера, они становятся солеными озерами. Воду из них НЕОБХОДИМО опреснять для питья.

### **Сбор росы и дождевой воды**

Несмотря на «кислотные дожди», которые образуются в промышленно развитых странах и могут вести к накоплению загрязнения в почве, дождевая вода везде пригодна для питья, и нужно только собрать ее. Используйте максимально возможную площадь водосбора, сливая воду в любые доступные контейнеры. Яма, выложенная глиной, будет хорошо держать воду, но ее надо накрыть. Если у вас нет водонепроницаемого материала, то можно использовать для сбора воды кору или металлические листы. Если у вас есть какие-то сомнения относительно собранной воды – прокипятите ее.

В климате, где очень жарко днем и холодно ночью, можно ожидать обильного выпадения росы. Когда она сконденсируется на металлических предметах, ее можно собирать, например, губкой или слизывать.

Можно использовать ткань, чтобы впитывать ею воду, а затем отжимать. В качестве одного из способов сбора воды можно обвязать чистую ткань вокруг бедер и щиколоток и ходить по мокрым зарослям. Воду из ткани можно высасывать или отжимать.

### **ЖИВОТНЫЕ КАК ПРИЗНАК НАЛИЧИЯ ВОДЫ**

#### **Млекопитающие**

Большинству животных вода нужна постоянно. Пастбищные животные никогда не отходят далеко от воды – хотя некоторые виды путешествуют на тысячи километров, чтобы уйти от сухого сезона, – поскольку они должны пить на рассвете и закате. Сходящиеся в одном направлении звериные следы и тропы часто ведут к воде, следуйте по ним вниз по склону. У плотоядных (питающихся мясом) животных между посещениями водоемов может проходить много времени. Они получают жидкость из тех животных, которыми питаются, и поэтому не являются точными указателями близкой воды.

#### **Птицы**

Птицы, питающиеся зерном, такие как зяблики или голуби, никогда не отдаляются от воды. Они пьют на рассвете и закате. Если они летят низко и прямо, значит, направляются к воде. Возвращаясь от воды, отяжелев, они перелетают от дерева к дереву, часто отдыхая. Проследите их перемещения, и вы можете найти воду.

Водные птицы способны долго обходиться без пищи и воды, поэтому не обязательно указывают на находящуюся поблизости воду. Ястребы, орлы и другие хищные птицы также получают жидкость из своей добычи и в связи с этим не могут считаться признаком близкой воды.

### **Рептилии**

Не являются индикатором воды. Они используют росу и получают жидкость из добычи и могут подолгу обходиться без воды.

### **Насекомые**

Хороший указатель воды, особенно пчелы: они не улетают более 6,5 км от гнезда или улья, у них нет определенного времени для потребления воды. Муравьи не могут без воды. Цепочка муравьев, бегущих вверх по дереву, направляется к маленькому резервуару скопившейся влаги. Такие скопления воды бывают даже в засушливых районах. Большинство мух не улетают дальше 90 м от воды, особенно европейская муха, у которой тело переливающегося зеленого цвета.

### **Следы человека**

Обычно ведут к роднику, скважине или колодцу. Вода может быть прикрыта ветками или камнями, чтобы уменьшить испарение, – после использования источника восстановите покрытие.

### **ЗАПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ ДОЗИРОВАТЬ ПОТОТОТДЕЛЕНИЕ, ЧЕМ ВОДУ!**

Если вам приходится дозировать остающуюся воду, пейте ее глотками. После того как долго не пили воду, не набрасывайтесь на нее с жадностью, когда найдете. Сначала пейте маленькими глотками. Большие глотки при обезвоженном организме могут вызвать рвоту, которая приведет к еще большей потере ценной воды.

## **Конденсация**

Корни деревьев и других растений вытягивают влагу из земли, и дерево может забирать жидкость с горизонта грунтовых вод на глубине 15 и более метров, что слишком много, чтобы копать. Не старайтесь – пусть дерево выкачает ее для вас в пластиковый мешок, привязанный к ветви с листьями. Испарение с поверхности листьев будет конденсироваться в мешке.



*Выбирайте здоровую растительность и ветви, густо покрытые листьями. Открытую сторону мешка поместите вверх; а угол – внизу; чтобы в него стекала вода, образующаяся при конденсации.*



*Полиэтиленовое покрытие на любом растении будет собирать влагу от испарений растения, и она, охлаждаясь, будет конденсироваться на пластике. Подвесьте тент, закрепив его сверху или подперев палкой снизу. Надо, чтобы листья не касались покрытия, иначе они будут отбирать воду у тента, по поверхности которого капли воды должны стекать в выложенные пластиком углубления в земле.*



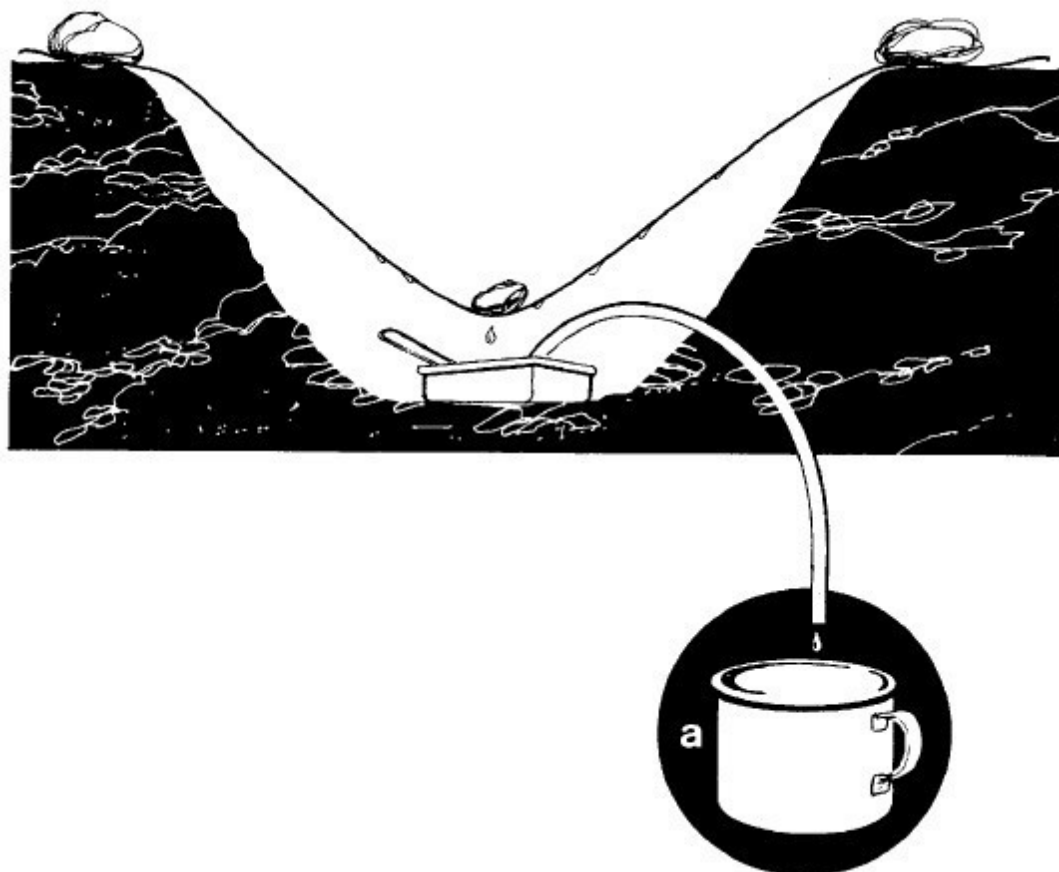
*Даже срезанные растения дадут определенную конденсацию, по мере того как будут нагреваться, будучи помещенными в большой пластиковый мешок. С помощью камней сделайте так, чтобы листья не касались дна мешка и воды, которая будет собираться под ними. Опять же с помощью камней держите тент в натянутом состоянии. Подоприйте его палкой с прокладкой. Установите тент на небольшом склоне так, чтобы вода стекала к месту ее сбора. После того как образование воды прекратится, смените ветки с листьями.*

### **Солнечный дистиллятор**

Выкопайте в земле яму диаметром примерно 90 см и глубиной около 45 см. Поставьте в центре резервуар для сбора воды и покройте яму пластиковой пленкой, придав ей конусообразную форму. Солнечное тепло повышает температуру воздуха и грунта внизу, и начинается испарение. Когда воздух становится насыщенным водяными парами, вода конденсируется на внутренней поверхности пленки и стекает по конусу в резервуар. Этот способ особенно эффективен в пустынях и везде, где жарко днем и холодно ночью. Пластик охлаждается быстрее, чем воздух, что вызывает сильную конденсацию. Этот тип дистиллятора должен собирать как минимум 550 мл воды за 24 часа.

Дистиллятор может стать ловушкой. Пластик привлекает насекомых и мелких змей. Они могут соскользнуть в конус или пробраться под пленку и упасть в яму и не суметь выбраться.

Солнечный дистиллятор можно использовать для получения чистой воды из ядовитых или загрязненных источников.



*Камнем придайте шероховатость нижней поверхности пленки, чтобы заставить воду стекать по ней вниз. Воспользуйтесь камнями или другими грузами для закрепления края пленки и придания ей формы конуса. Закрепите резервуар, чтобы попавшая живность не перевернула его.*

*Разумно откачивать воду; установив какую-то емкость ниже уровня резервуара и используя сифонный эффект, чтобы не трогать сам резервуар.*

### **ВНИМАНИЕ!**

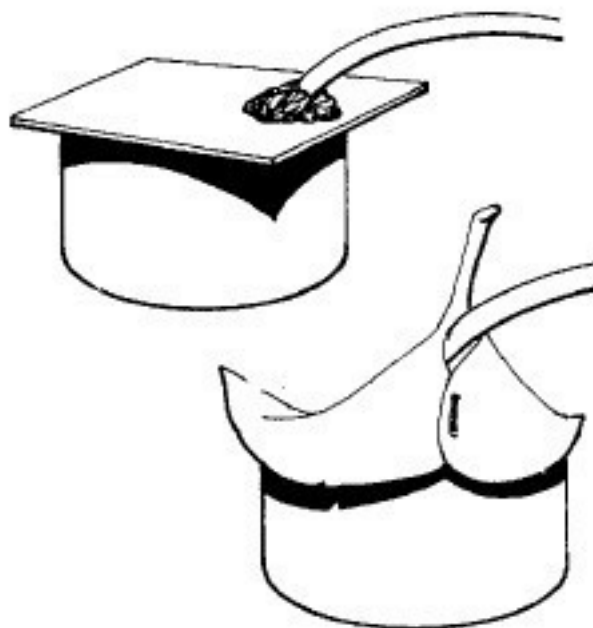
### **МОЧА И МОРСКАЯ ВОДА**

Ни в коем случае не пейте ни то ни другое – никогда! Но из них можно получить питьевую воду, если воспользоваться дистиллятором, а морская вода обеспечит вам еще и соль.

### **Опреснение**

Наборы для дистилляции (перегонки) входят в комплект снаряжения спасательного плота, но их можно сделать из подручных материалов. Для перегонки жидкости вам нужно что-то способное заменить лабораторную реторту. Вставьте трубку сверху в покрытую емкость, заполненную водой и установленную на огонь (трубка не должна касаться поверхности жидкости), а второй ее конец – в закрытый сосуд для сбора воды, который желательно установить внутрь другого контейнера с налитой туда холодной водой для охлаждения пара при его выходе из трубки. Это оборудование можно делать из любых подручных материалов – например из станка рюкзака. Чтобы избежать потерь пара, герметизируйте места соединений глиной или мокрым песком.

Более простой способ предусматривает использование варианта солнечного дистиллятора. Вода в нем будет конденсироваться несколько дольше, но его легче сделать.



*Вставьте трубку в закрытый сосуд, в котором будет кипеть загрязненная / соленая вода или даже моча. Второй конец трубки поместите под солнечный дистиллятор. Куском металлического листа или коры, можно с грузом, накройте сосуд. Даже свернутый конусом лист растения поможет направить пар в трубку.*

### **Вода из снега и льда**

Лучше растапливать лед, чем снег, – из него получается больше воды, быстрее и с меньшими, в два раза, затратами энергии. Если вы вынуждены растапливать снег, сначала растопите немного снега, затем добавляйте понемногу. Если положить сразу много снега, то нижний слой растает и впитается в снег сверху, оголив дно, которое может прогореть. Снег, лежащий внизу, более зернистый, чем у поверхности, и дает больше воды.

### **Вода из морского льда**

Морской лед – это соль, для питья не годится, пока не пройдет определенное время. Чем моложе лед, тем больше в нем соли. Молодой лед имеет грубую поверхность и молочно-белый цвет. Старый морской лед синеватого цвета и имеет закругленные края из-за воздействия ветра и других погодных условий.

Хорошую воду можно получить из синего льда – чем синее лед и глаже его поверхность, тем лучше. Но остерегайтесь даже старого льда, который подвергался воздействию соляного тумана.

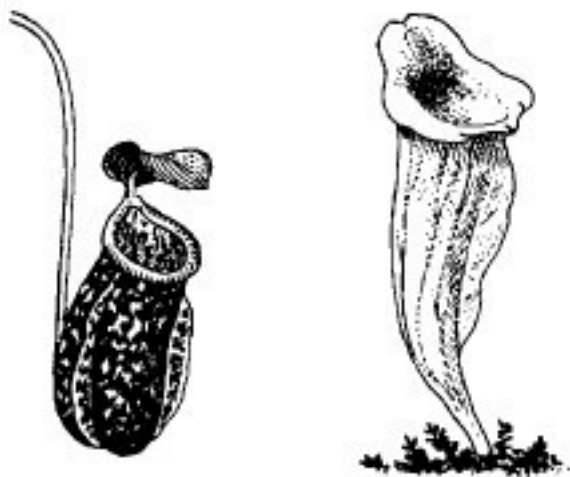
## **Вода из растений**

### **Растения, собирающие воду**

Растения в форме чаши и полости листьев растений семейства бромелиевых (многие из которых паразитируют на ветвях тропических деревьев) часто собирают много воды.



Вода часто скапливается в полостях бамбука. Вода с большей вероятностью будет обнаружена в старых и желтых стеблях. Потрясите их – если слышно хлюпанье, прорежьте щель в нижней части каждой секции и слейте воду.



Термин «хищное растение» используется для названия многих видов растений, которые способны собирать и удерживать воду. Процедите воду, чтобы удалить из нее попавших туда насекомых и мусор.



Дерево путешественников (*Ravenala madagascariensis*) из семейства банановых может накопить 1–2 литра воды в углублениях, образованных основаниями листьев.

### **Вьющиеся растения**

Вьющиеся растения (лианы) с грубой корой и побегами до 5 см толщиной могут быть полезным источником воды. Но надо на собственном опыте научиться определять, какие из них имеют воду, так как не все они собирают пригодную для питья воду, а некоторые имеют ядовитый сок. Ядовитые растения этого типа, если их надрезать, выделяют липкий млечный сок. В дальнейшем вы уже будете знать, что эти растения не стоит и трогать, – в других случаях следует применять метод проб и ошибок, и есть смысл испытать как можно больше видов.

Некоторые вьющиеся растения могут вызывать кожное раздражение при контакте, если высасывать из них влагу. Поэтому лучше сделать так, чтобы жидкость капала в рот, чем прикладывать рот к стеблю, и желательно сначала собирать жидкость в контейнер.

Для того чтобы добыть воду из вьющегося растения, выберите определенный стебель и найдите его верхние части. Дотянитесь как можно выше и сделайте в этом стебле глубокий надрез. Обрежьте его у земли, и пусть вода капает в рот или какой-то сосуд. Когда капать перестанет, отрежьте снизу кусок стебля. Повторяйте процедуру, пока весь стебель не отдаст воду. НЕ ОТРЕЗАЙТЕ СНАЧАЛА стебель внизу, поскольку это заставит жидкость перемещаться вверх по стеблю благодаря капиллярному эффекту.

### **Корни**

В Австралии водяное дерево, пустынный дуб и некоторые виды эвкалиптов имеют корни рядом с поверхностью. Достаньте эти корни из земли и разрежьте на 30-сантиметровые отрезки. Снимите кору. Влагу высасывайте или размельчите в мягкую массу и выжмите из нее влагу в рот.

Нелегко найти некоторые из самых эффективных пустынных корней, если вам не объяснит кто-то опытный, как это сделать. Австралийские аборигены могут обнаружить маленький побег, выходящий из корня в форме футбольного мяча, который может спасти жизнь, – но если вам не показали, как его искать, то не стоит впустую тратить время и силы на его поиск.

### **Пальмы**

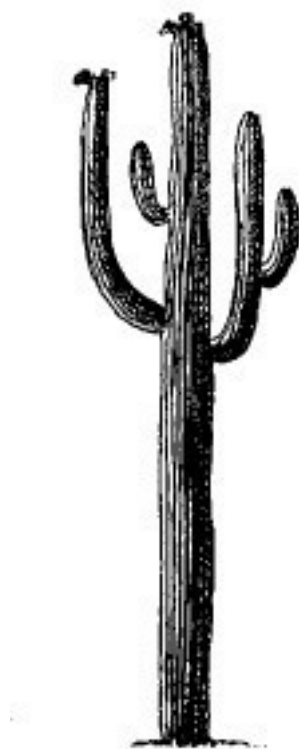
Пальма корифа высокая, мангровая (нипа кустистая) и кокосовая пальмы содержат сладковатую жидкость, которую можно пить. Чтобы она начала течь, наклоните черешок с цветками вниз и срежьте его кончик. Если с торца срезать тонкий слой каждые 12 часов, течение сока будет возобновляться и даст возможность собирать до 1 литра жидкости каждый день. Черешки мангровой пальмы растут от самого грунта, так что можно действовать на уровне земли; на другие пальмы придется взбираться.

«Кокосовое молоко» имеет большое содержание воды, но сок из зрелых кокосов является сильным слабительным – если выпить его много, то это может привести к еще большим потерям жидкости.

### **Кактусы**

Как плоды, так и сами стебли (тела) кактусов содержат воду, но не у всех кактусов сок пригоден для питья, – например гигантский кактус сагуаро из Аризоны очень ядовит. Избегайте контакта с иглами кактуса. Может оказаться, что их очень трудно вынимать, особенно очень тонкие, и они могут вызывать нагноения, если остаются в коже.

Эхинокактус Грузони (*Echinocactus grusoni*) (см. *Растения пустыни* в разделе *Пища*) может достигать высоты 120 см и растет от южной части США до Южной Америки; чтобы прорезать его твердую, покрытую шипами кожу, требуется немалое усилие. Лучше всего срезать верхушку, вырезать изнутри куски и сосать их или размельчить внутренность в сочную массу и вычерпывать оттуда сок, вкус которого может быть от пресного у одних растений до горького у других. Эхинокактус Грузони средних размеров (высотой 1 м) даст примерно литр млечного сока – и это исключение из общего правила избегать растений с таким соком.



*Кактус сагуаро (карнегия гигантская, *Carnegiea gigantea*), растущий в Мексике, Аризоне и Калифорнии, достигает высоты 5 м и содержит большое количество жидкости – но она ядовита. Ее можно собрать и перегнать в солнечном дистилляторе во время холодной ночи.*



*Опунции (кактусы рода *Opuntia*) имеют крупные, похожие на уши отростки и плоды, которые при созревании становятся красными или золотистыми. Их крупных иголок легче избежать, чем иголок многих других кактусов. Как плоды, так и «уши» содержат много влаги.*

## **Вода из животных**

Глаза животных содержат воду, которую можно высасывать.

Вся рыба содержит жидкость, пригодную для питья. Особенно крупная, у которой вдоль хребта располагается резервуар с пресной водой. Добывайте ее при потрошении рыбы: распластав, осторожно извлеките спинной хребет, чтобы не пролить жидкость, и выпейте.

Когда у вас нет запасов воды, следует быть осторожным и не высасывать другие рыбы «соки», так как они богаты белками, и вода будет потребляться в процессе их переваривания.

Животные пустыни тоже могут быть источником влаги. В Северо-Западной Австралии во время засухи аборигены копают засохшие пласты глины, чтобы найти пустынных лягушек, которые делают в глине норы, чтобы оставаться в прохладе и выжить. Они сохраняют воду в своем теле, и ее можно добыть, выжав ее из лягушек.

## Соль

Соль – еще один предмет первой необходимости для выживания человека. Нормальная диета содержит ежедневную норму потребления, равную 10 г. Проблема появляется тогда, когда соль начинает уходить из организма быстрее, чем вы ее получаете. Организм теряет соль с потом и мочой, поэтому, чем теплее климат, тем больше ее потери. Физическая активность также увеличивает выход соли из организма. Однако не всегда можно рекомендовать восстановление уровня содержания соли в организме, и многое зависит от ситуации, в которой вы находитесь. Если у вас нехватка пищи и/или воды, то соль – это первое, что должно быть убрано из рациона, поскольку она усиливает обезвоживание.

### **ИНФОРМАЦИЯ**

Первыми симптомами недостатка соли являются мышечные судороги, головокружение, тошнота и слабость. Лекарством послужит щепотка соли, растворенная в полулитре воды. Средством для повышения уровня натрия в организме являются и медицинские препараты в форме таблеток, но всегда растворяйте их в воде или изотоническом напитке – если он имеется.

Что делать, если вы не взяли соль или ее запас кончился? На морском берегу соли достаточно – пол-литра морской воды содержит около 15 г соли, но НЕ ПЕЙТЕ морскую воду в натуральном виде. Разбавьте ее большим количеством пресной воды. Выпаривание морской воды даст вам кристаллическую соль.

В глубине суши найти соль сложнее. В местности, где есть фермы, можно найти соль-лизунью, которую оставляют для скота, – но тогда вы будете уже недалеко от цивилизации и вряд ли достигнете стадии обессоливания организма. Тем не менее все животные нуждаются в соли, и наблюдение за ними может привести вас к естественному ее источнику. В одном месте в Африке слоны рискуют спускаться в опасно глубокую пещеру, чтобы слизывать соль с ее стен.

Соль можно получить и из некоторых растений. В Северной Америке лучшим таким источником являются корни гикори, а в Юго-Восточной Азии корни мангровой пальмы можно использовать в этих же целях. Варите корни до тех пор, пока не испарится вся вода, оставив черные кристаллы соли.

Если у вас нет прямых источников соли, тогда вам придется полагаться на соль, «бывшую в употреблении», содержащуюся в крови животных, которую надо обязательно использовать, так как она является ценным источником минеральных веществ.

## 2. Стратегия



И маленькая неприятность, и огромная катастрофа могут создать ситуацию, где будет решаться вопрос жизни и смерти, – и там, и здесь одинаково потребуются подготовка и быстрое мышление.

Для демонстрации того, как базовые стратегии выживания применяются в любой ситуации, показана серия действий в случае небольшой автомобильной аварии.

Тот же подход можно увидеть и в гораздо больших масштабах при серьезной авиакатастрофе. В этой ситуации гораздо больше вероятность оказаться в незнакомых местах и взаимодействовать с большим числом людей в течение более длительного периода.

## Стратегия

Хорошее планирование и подготовка дают возможность противостоять трудностям и опасностям, которые представляют серьезную угрозу жизни. Эти опасности становятся теми непредвиденными обстоятельствами, к которым вы подготовлены. Но вы не можете предусмотреть все. Вы должны быть готовы быстро среагировать на неожиданную опасность и отнестись к потенциальной катастрофе рационально и реалистично. Вы должны преодолеть тенденцию запаниковать, легко возникающую в таких обстоятельствах, и быть способны действовать адекватно ситуации.

Иногда столкновение или другая авария происходят совершенно неожиданно, но в большинстве случаев возникает момент понимания, что что-то должно произойти, и именно в этот момент эта инстинктивная реакция может спасти жизни. Во многих ситуациях имеется достаточно времени для возникновения ощущения потенциальной опасности, и именно в этот момент паническая реакция, вероятно, наиболее опасна.

Когда туман выпадает на склоне горы, снижая видимость почти до нуля, большинство людей начинают паниковать при мысли, что они могут заблудиться. Они начинают делать глупости и только усугубляют положение, в то время как следовало бы уже анализировать обстановку и подыскивать подходящее укрытие, в котором переждать опасный период до тех пор, когда условия станут безопасными для продолжения пути. Сохранение спокойствия при осознании своей способности справиться с ситуацией не только поможет найти какое-то решение, но и его варианты.

Некоторые ситуации предсказуемы, и знание способов того, как с ними обращаться, до минимума снизит риски. Выучите их, так как они могут спасти вам жизнь. Эти способы могут потребовать большой выдержки и мужества, – например для ожидания подходящего момента, чтобы покинуть автомашину, ушедшую под воду, – но они основываются на реальном опыте и разумных принципах. Однако ответ на общие проблемы выживания часто лежит в области активной импровизации, которая проистекает из знаний и умений, соответствующих данной ситуации.

Катастрофа может поставить вас в изолированное положение, когда необходимо решать проблемы в одиночку, или сделать вас одним из сотен, оказавшихся в условиях крупномасштабной катастрофы, которой вообще никак нельзя управлять.

### ***СЦЕНАРИЙ ВЫЖИВАНИЯ***

**Если изменились погода или окружающая обстановка, надо ли пересматривать сценарий выживания?**

Следует иметь стратегию для любого сценария, следовательно, при изменении ситуации должна меняться и ваша стратегия. Вы должны быть гибкими и готовыми адаптироваться.

## **Автомобильная авария**

### **Отказ тормозов**

Если во время движения отказывают тормоза, переключите передачу и воспользуйтесь ручным тормозом. Вам необходимо выполнить сразу несколько действий: снять ногу с педали акселератора (может называться педалью «газа» или педаль управления дроссельной заслонкой), включить аварийную сигнализацию, «качать» ногой педаль тормоза (он может еще работать), переключить коробку передач на пониженную передачу и включить ручной тормоз. Не дергайте рычаг ручного тормоза сразу до отказа – начинайте периодически притормаживать и отпускать рычаг, затем снова притормаживать, но уже с большим усилием, пока машина полностью не остановится.

Если на все это времени нет, то снимите ногу с педали акселератора и переключитесь на пониженную передачу, а также возьмитесь рукой за рычаг ручного тормоза – но при этом НЕ ТЯНИТЕ за него до упора, пока не убедитесь, что машину не заносит.

Ищите полосу торможения или другие места, где вы можете съехать с проезжей части дороги, желательно на мягкой обочине или на повороте с профильным уклоном вверх.

Если скорость не удастся снизить, например на крутом спуске, «притрите» автомашину к забору или стене, чтобы сбросить скорость. Можно использовать идущую впереди машину для того чтобы остановиться – «упритесь» в нее как можно мягче, насколько позволит ситуация. Включите аварийную сигнализацию, сигнальте клаксоном и мигайте фарами, чтобы предупредить едущего впереди водителя о том, что вы собираетесь его «таранить».

### **Столкновение**

Если столкновение представляется неизбежным, то примите это как данность и направляйте машину таким образом, чтобы причинить как можно меньше вреда другим и себе. Постарайтесь избежать мгновенной остановки и врежайтесь во что-то такое, что поддастся под ударом: например в изгородь, а не в стену, или в кусты, а не в дерево.

Ремни безопасности (во многих странах они обязательны) остановят бросок вашего корпуса на ветровое стекло. Большинство современных автомобилей обычно оснащены подушками безопасности водителя и переднего пассажира. С учетом силы и скорости срабатывания этих подушек жизненно важно не располагаться слишком близко к рулевому колесу. А если предусмотрена его регулировка, наклоните его пониже, так чтобы подушка безопасности была направлена на грудь, а не на голову (но при этом приборы должны оставаться в поле зрения).

Если эти опции в машине отсутствуют, то следует принять так называемую «позу выживания» (сгруппированное положение тела, рекомендуемое для аварийной посадки самолета), которая призвана максимально смягчить удар о детали интерьера салона. Главное – расположить корпус как можно ниже. Есть два варианта этой позы в зависимости от пространства, в котором вы находитесь. В первом голова должна лежать на коленях, а ладони охватывают нижнюю часть голени. Второй более полезен, если вы управляете автомобилем. Положите ладони на руль, а затем, перед ударом, упритесь лбом в тыльную сторону ладоней.

### **Выпрыгивание из автомашины**

Не выпрыгивайте из движущейся автомашины, если только она не движется к обрыву или другому перепаду высот, который достаточно велик, чтобы машина не выдержала удара. В этом случае откройте дверцу, отстегните ремень безопасности, сгруппируйтесь – наклоните голову, плотно прижмите подбородок к груди, колено к колену, ступню к ступне и локти к бокам,



кисти рук поднимите к ушам и согнитесь в поясе. Покидайте машину «выкатывающимся» движением. Не старайтесь тормозить о землю, а старайтесь сохранять группировку, и пусть тело продолжает катиться.

## **Машина под водой**

Если возможно, покидайте машину до того, как она затонет, так как она погрузится не сразу, и потребуются некоторое время, чтобы вода заполнила салон. Давление воды снаружи машины сильно затрудняет открывание дверей, поэтому, если можете, опустите стекло и вылезайте из окна. Требуется значительное самообладание, чтобы это сделать в условиях стресса при таком неожиданном «нырянии», а если в машине находятся маленькие дети, можно вытолкнуть их через окно. Не старайтесь спасти имущество.

Если вы не успели так сделать, плотно **ЗАКРОЙТЕ** окно, заставьте детей встать, а совсем маленьких поднимите к потолку салона. Отстегните ремни безопасности и дайте команду всем сидящим у дверей приготовиться, взявшись за ручку открывания дверей. Сразу отпирите все автоматические замки дверей или центральный замок. Вода может помешать им сработать. На этой стадии не пытайтесь открывать двери.

Когда вода будет заполнять салон, у потолка скопится воздух, образуя воздушный пузырь. Давление воды внутри машины почти сравняется с давлением снаружи. Когда машина прекратит погружение и почти полностью заполнится водой, скажите всем сделать глубокий вдох, открыть двери и плыть к поверхности, постепенно выдыхая воздух. Те, кто покидает салон через одну и ту же дверь, должны держаться за руки. Если вы должны ждать, чтобы пропустить кого-то вперед, то на это время задержите дыхание.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:** всегда останавливайте автомашину вдоль береговой кромки, а не по направлению к воде. Если вам пришлось запарковать машину носом к воде, то оставляйте ее на задней передаче и на ручном тормозе (при парковке к воде задним бампером – на первой передаче и тоже на ручном тормозе).

## **Машина на железнодорожных путях**

Если автомашина сломалась и встала на нерегулируемом железнодорожном переезде, включите первую или заднюю передачу и попробуйте выехать с переезда с помощью вращения стартера. Этот способ действует при обычной, но не при автоматической коробке передач. Если приближается поезд, покиньте автомашину, помогите выбраться детям или/и инвалидам в безопасно удаленное место – примерно 45 м должно быть достаточно, так как, если локомотив движется на высокой скорости, он может разбросать обломки машины на большое расстояние.

Когда поезда не видно или вы видите его на расстоянии нескольких километров, вы должны принять меры, чтобы предотвратить столкновение. Если машину можно оттолкнуть, уберите ее со всех путей – вы не можете на сто процентов быть уверены, по какому пути пройдет локомотив. Если там есть аварийный телефон, предупредите о ситуации железнодорожного служащего на ближайшем перегоне. Если телефона нет, идите в наиболее вероятном направлении появления поезда. Станьте в стороне от пути, на достаточном от него расстоянии (скоростные поезда образуют сильный воздушный поток), и размахивайте ярким предметом одежды или куском ткани, чтобы предупредить машиниста. Если он выполняет свою работу должным образом, он должен знать, что приближается к переезду, и смотреть вперед, чтобы проверить, свободен ли путь.

## Воздушная катастрофа

Авиационная катастрофа или вынужденная посадка при отсутствии посадочной полосы относятся к наиболее драматичным вариантам чрезвычайной ситуации. Поскольку это может случиться где и когда угодно, человек не может подготовиться ко всем возможным обстоятельствам.

Бортпроводники подготовлены к таким чрезвычайным ситуациям, и вы должны следовать их инструкциям. Экипаж постарается посадить самолет насколько можно безопасно; а вы ничего не можете сделать, кроме того, чтобы сохранять спокойствие и помогать команде воздушного судна успокаивать других пассажиров.

При подготовке к вынужденной посадке затяните ремни безопасности, возьмите с соседями друг друга под руки, наклоните голову вниз, плотно прижав подбородок к груди, наклонитесь вперед, перегнувшись через подушку, сложенное одеяло или предмет верхней одежды, «переплетите» ноги с соседями, если позволяют сиденья, и соберитесь перед ударом.

Когда самолет полностью остановится – но не ранее, – покидайте салон, как предписывалось на предполетном инструктаже. Если посадка была на землю, то быстро уходите с прилегающей к самолету или его остаткам территории, поскольку существует возможность взрыва или пожара. Даже если нет открытого огня, держитесь подальше, пока двигатели не остынут и не испарится все пролившееся горючее.

Если посадка состоялась на воду, то автоматически надуются спасательные лодки, которые будут прикреплены к крыльям. Не надувайте свой спасательный жилет, пока вы находитесь внутри самолета. Это затруднит выход. Дождитесь момента, когда окажетесь в воде, и затем дерните за клевант, чтобы жилет надулся, после чего забирайтесь в спасательную лодку.

### **НА ЗАМЕТКУ**

Если вы прыгнули с парашютом с терпящего бедствие самолета в дикой местности, после приземления, если можете, направляйтесь к месту падения самолета – оно будет более заметно для спасателей, чем одиночный человек с парашютом.

Если самолет погружается, отцепите спасательную лодку, как только пассажиры и вещи будут размещены в ней. Когда вы покидаете самолет, то чем больше вы сможете забрать, тем лучше. Но не прекращайте свою эвакуацию для сбора личных вещей и багажа.

### **После катастрофы**

Каким бы ни было ваше самообладание, переход к такой чрезвычайной ситуации будет потрясающим, внезапным и обескураживающим. Вы будете в шоке и можете оказаться на грани паники. Если останки самолета горят или существует угроза пожара или взрыва, держитесь на расстоянии, пока такая опасность не минует, однако не отдаляйтесь больше чем нужно для вашей безопасности. Если пролито горючее, не позволяйте никому курить. Ни в коем случае не передвигайтесь по незнакомой местности наобум, особенно ночью; необходимо постоянно поддерживать контакт с другими пострадавшими.

Раненых возьмите вместе с собой в безопасное место. Немедленное оказание первой помощи раненым – это приоритетная задача. Очередность зависит от степени тяжести состояния, и у каждого человека в первую очередь обращайтесь внимание на дыхание, а затем (по степени важности) сильное кровотечение, раны, переломы и шок.

Если возможно, разделите погибших и живых: смерть людей – это часть страшной действительности, и выжившим будет легче прийти в себя.

Даже при пожаре салон может оказаться уничтоженным не полностью. Исследуйте обломки и сохраните все, что можете, из оборудования, пищи, одежды и питья. Ни в коем случае НЕ РИСКУЙТЕ, если сохраняется шанс того, что могут загореться баки с горючим, и берегитесь ядовитых паров от дымящихся обломков крушения.

Если надо ждать того, чтобы огонь полностью погас, оцените место, где вы оказались, что в любом случае должно быть следующим шагом вашей стратегии. Насколько разумно и безопасно оставаться на месте катастрофы? Если ваш предполагавшийся маршрут известен – а в случае обычного авиарейса это так, – то можно ожидать поисковых мероприятий и спасательной операции, и, значит, есть много преимуществ в том, чтобы оставаться на месте. Спасатели уже будут иметь представление о месте вашего пребывания, и даже если самолету пришлось отклониться от маршрута, у них есть данные вашего последнего выхода на связь. Приземлившийся самолет или его обломки лучше заметны с воздуха, особенно в заросшей лесом местности, где даже большая группа людей будет закрыта деревьями.

Если вы считаете, что находитесь в совершенно незащищенном или опасном месте, то необходимо переместиться в более безопасные условия. Но не передвигайтесь ночью, если только угроза жизни от бездействия не перевешивает опасности похода в темное время суток.

### **НА ЗАМЕТКУ**

Оставьте на месте указание о направлении, в котором вы уходите, так чтобы спасатели знали, что есть выжившие и в каком направлении вести поиск.

Обычно причиной для того, чтобы немедленно покинуть место катастрофы, является незащищенность от суровых погодных-климатических условий в горных или холмистых местностях, опасность камнепада либо какие-то другие опасности таких мест. В этом случае не поднимайтесь, а спускайтесь, так как условия внизу скорее будут более благоприятными.

Не отправляйтесь одновременно все на поиски более безопасного места. Пошлите разведчиков для тщательного обследования окружающей местности. Они должны держаться вместе, работая парами, и не действовать в одиночку. Они могут поддерживать контакт друг с другом голосом и по мере продвижения должны помечать свои маршруты, чтобы легко найти дорогу назад.

## **Протекция (защита)**

Первым требованием, вероятно, станет безотлагательная организация пока хотя бы временного укрытия от воздействия неблагоприятных погодных-климатических условий, особенно для раненых. Более тщательная разведка впоследствии, если таковая будет, может помочь выбрать место для лагеря. Используйте по максимуму любое естественное укрытие и усиливайте его полезные параметры всеми имеющимися в вашем распоряжении средствами.

Если тяжесть состояния раненых не позволяет их перемещать, то необходимо организовать какое-либо укрытие непосредственно на месте.

На открытой местности в случае отсутствия нужного оборудования или подходящих обломков единственным выходом является «закапывание» в землю.

Если возможно, найдите естественное углубление и выкопайте в нем яму, используйте выкопанный грунт для сооружения боковых «стенок». Это хотя бы защитит раненого от ветра. Разведите и поддерживайте огонь для обогрева (это также поднимет дух), а также примените отражатели тепла, чтобы поднять эффективность костра и экономить горючее.

Когда сложившиеся обстоятельства делают передвижение ненужным или невозможным, выполните следующие шаги. Если нет естественных укрытий, сделайте из камней, обломков или оборудования ветрозащитное сооружение. Если вас несколько, то, «сбившись в кучу», вы уменьшите потери тепла организмом. Время для сохранения жизни тяжелораненых в таких условиях ограничено, и надо надеяться на скорое прибытие спасателей. Те, кто в состоянии,

должны отправиться на поиск воды, топлива, материалов для укрытия и пищи – но обязательно по крайней мере парами. Организуйте как можно больше сигналов, чтобы привлечь к вам внимание.

Не забывайте, что от солнца также нужно укрытие, как от ветра и холода. Неблагоприятное воздействие среды не ограничивается только переохлаждением.

## **Локализация (определение местонахождения)**

Если у вас есть радио или мобильный телефон, то вы можете сообщить о катастрофе – но не возвращайтесь для этого на борт поврежденного и потенциально взрывоопасного самолета. Подождите, пока это станет совершенно безопасно. Спасательная команда должна узнать ваше местоположение. Те, кто передвигался по поверхности земли, должны хорошо представлять, где они находятся, – даже если временно заблудились, – а карта поможет установить это точнее. Если вы стали жертвой авиа- или морской катастрофы, то большой помощью будет знание вами запланированного курса самолета и представление о месте вашего нахождения в момент катастрофы, а также направление ветра и течения.

Очень часто вы должны зажигать костры – три костра являются международным сигналом бедствия. Делайте их как можно больше. Выложите наземные сигналы, чтобы привлечь внимание, используйте пиротехнические средства, когда знаете, что спасатели где-то недалеко, и даже просто кричите, если помощь совсем близка. В этот момент вы будете рады тому, что поставили в известность о своих планах соответствующие организации и что строго придерживались намеченного маршрута. Приход помощи – только вопрос времени. А в этот период устраивайтесь поудобнее.

Однако даже самые отработанные планы могут быть нарушены. Отказ навигационных приборов, гроза, сильный ветер или туман могут сбить вас с курса, и вы окажетесь пусть в относительной безопасности в своем укрытии, но в неизвестном никому месте. На ваши поиски может потребоваться больше времени, чем вы рассчитывали, и вы должны быть к этому подготовлены.

Вы также должны оценить свое местоположение в более подробном плане, изучить близлежащие районы: не просто узнать точку вашего нахождения – если это возможно, – но и для того, чтобы определить, нет ли более удобного места для лагеря, найти топливо, пищу и воду. В конечном итоге вам, возможно, придется искать собственный маршрут спасения и выхода к цивилизации.

На море вы будете отыскивать признаки близости земли, которая увеличила бы ваши шансы на спасение по сравнению с тем, как если бы вы оставались на месте. Однако на вас будут воздействовать ветер и течение, хотя вы и сможете замедлить дрейф с помощью плавучего якоря.

### **НА ЗАМЕТКУ**

На поверхности земли редко бывает разумным сразу же трогаться в путь для того, чтобы спастись, вместо того, чтобы ожидать прихода помощи. Однако если вы знаете, что никто не в курсе того, что вы потерялись, заблудились, попали в чрезвычайную ситуацию, если местность настолько бесплодна, что не может обеспечить пищу, воду или укрытие, или вы убеждены, что ваших сил и запасов хватит, чтобы добраться до цивилизации или того места, где вы уверенно сможете существовать за счет ресурсов окружающей среды, вы можете отправляться, как только будет достаточно светло или сложатся другие подходящие условия.

## **Адаптация (поиск пищи и воды)**

На изолированном рифе, отрезанном приливом, или будучи вынужденными ждать окончания шторма, грозы или тумана, существует немного возможностей исследовать природные ресурсы. Не набрасывайтесь сразу на ваш аварийный рацион. Вам, возможно, придется пробыть здесь некоторое время, и, хотя вы можете быть голодны, следует экономить и распределять ваши запасы на больший срок, чем дадут самые пессимистические прогнозы. Даже в этой ситуации под рукой может оказаться вода и пища.

Берегите пищевые запасы на тот случай, когда нет ничего другого, и сначала используйте ресурсы окружающей среды. Не ограничивайтесь одним источником пищи. Ищите разные растения со съедобными листьями, фруктами, орехами, корнями и другими частями, которые можно употребить в пищу. Ищите признаки присутствия животных, которых можно ловить или на которых можно охотиться.

Когда ставкой является сама ваша жизнь, нет места привередливости в отношении того, что вы будете или не будете есть или каким способом вы добудете пищу, но это не означает, что можно забыть о необходимости сохранения животного мира и окружающей среды. Когда есть выбор, нет причин выбирать для своего пропитания те виды, которые находятся под угрозой исчезновения, – животные или растительные, – как и устанавливать ловушки (которые не разбирают, что они ловят или калечат), которые дадут вам слишком много мяса, чтобы вы могли его съесть в свежем виде или успешно сохранить. Максимальное использование природных ресурсов вовсе не означает их ограбление. «Сверхэксплуатация» природных ресурсов повредит вам самим, если придется оставаться в этом месте длительный период.

Не забывайте и о том, что самая простая в добычании питательная пища может очень сильно отличаться оттого, что вы обычно едите. Если вы уже научились употреблять необычную пищу в ходе предварительной подготовки, вам гораздо легче будет прокормиться самому и помочь другим есть то же самое.

### ***НА ЗАМЕТКУ***

В краткосрочном плане для выживания гораздо важнее вода, чем пища. Если нет источника пресной проточной воды, есть много других возможностей ее получить, но стерилизуйте или кипятите такую воду, чтобы обеспечить ее безопасность. Поиск источников воды должен быть среди ваших приоритетных задач.

Понадобится топливо для костра, чтобы готовить еду, даже если погодно-климатические условия и не требуют обогрева тела, – но при этом не впадайте в заблуждение, что после теплого дня последует обязательно теплая ночь. В некоторых регионах мира разница между дневными и ночными температурами воздуха может быть весьма значительной.

## **Навигация (выбор маршрута)**

Первое, что надо сделать, – разобраться с сигналами (например, ракетами и кострами), чтобы быть подготовленным к приему помощи. Затем позаботиться о воде, пище и укрытии.

Следует оставаться на месте, а думать о движении, только если вы находитесь недалеко от пункта назначения. В этом случае вы сможете пользоваться оборудованием и материалами самолета или автомобиля и использовать сохранившиеся конструкции в качестве убежища или жилища.

### ***ВЫ ДОЛЖНЫ ВЫПОЛНЯТЬ ПЛАН***

Помните ПЛАН – однажды он может спасти вам жизнь.

- П** Протекция (защита)
- Л** Локализация (определение местонахождения)
- А** Адаптация (поиск пищи и воды)
- Н** Навигация (выбор маршрута)

## Люди

При планировании экспедиции осуществляется тщательный подбор людей с точки зрения их психологической совместимости при наличии у них адекватных личных качеств в плане как физической формы, так и опыта и подготовки для выполнения конкретных задач. В чрезвычайной ситуации под воздействием стресса любой может действовать неожиданным образом. Если же произошло несчастье с обычной публикой, то может образоваться «разношерстная» группа совершенно различных людей, волею обстоятельств оказавшихся вместе. Мужчины и женщины, старики и дети. Там могут быть беременные женщины и люди с проблемами со здоровьем или инвалиды, которым требуется особое внимание. Аварийные ситуации, в которые попадают такие разнообразные по составу группы, создают для них более высокий риск травмирования, чем в группе специально подобранных, подготовленных и тренированных участников экспедиции.

Младенцы выглядят очень хрупкими и слабыми – но они весьма крепки и выносливы. Однако им требуется тепло и регулярное питание. Дети нуждаются в заботе и успокоении, особенно если они потеряли тех, с кем были, или им больно. Часто приключенческая сторона положения может помочь отвлечь их, но им нельзя позволять разгуливать по округе, играть с огнем или подвергать себя другим опасностям. Пожилые люди обычно психологически достаточно стойки и могут успокоить молодежь, но им нужно тепло и регулярное питание. Часто бывает, что женщины намного лучше переносят чрезвычайные ситуации, чем мужчины, и легче берут на себя заботу о других.

Можно ожидать, что на корабле или самолете коммерческих авиалиний команда или экипаж возьмут на себя ответственность за контроль над ситуацией, если они остались в живых. Но здесь не будет командования военного типа или согласия с таким лидерством и ответственности за выполнение указаний, чего можно ожидать в компактной организованной группе. Необходимо попробовать сделать определенные «демократические» шаги при принятии решений, планировании действий и поддержании морального духа. Шок ситуации может заставить некоторых людей согласиться с любым руководством, которое дает им надежду, но стресс также и выявит ранее скрытые противоречия и предубеждения, которые должны быть преодолены.

В условиях морской или воздушной катастрофы вместе могут оказаться люди разных культур и образа жизни, и некоторые действия в той или иной ситуации могут противоречить их социальным запретам. Для решения этих проблем могут потребоваться большой такт и осторожность. Однако **ВЫЖИВАНИЕ** должно быть важнее всего.

Чем шире ваши медицинские познания, тем лучше, но при этом очень важно вызвать у людей волю выжить, и во многом этого можно достичь с помощью умения обращаться с больным – если вы можете создать впечатление того, что вы «знаете, что делаете», то это уже половина успеха.

Ваши спокойствие и уверенность вызовут и у других уверенность и желание помогать. Чем больше у вас будет соответствующих знаний, тем лучше вы будете справляться.

### 3. Климат и местность



Хотя базовая стратегия и тактика выживания применимы везде, внешние условия в разных точках земного шара отличаются очень сильно. Важно знать как можно больше об условиях всех регионов, где вы будете путешествовать. Общие знания о том, что можно ожидать в разных климатических зонах, существенно повысят ваши возможности в чрезвычайной ситуации, если случай забросит в совершенно незнакомые места.

Несколько страниц этой книги не могут заменить все географические познания о мире. Они могут только дать базовую информацию об основных климатических зонах и предложить некоторые принципы решения тех проблем, с которыми там можно столкнуться.

Советы по конкретным вопросам, таким как пища и укрытие в тех или иных условиях, можно найти в других разделах в качестве дополнения к информации, приведенной здесь.

## Климатические зоны

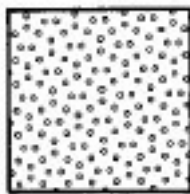
Люди часто рассматривают незнакомую окружающую среду как врага и считают, что должны бороться с ней. Это не способ выжить – если бороться с окружающей средой, то проиграешь! Есть определенные опасности, которые требуют соответствующих мер предосторожности, но природа не агрессор. Научитесь жить в согласии с любым климатом и использовать то, что он может дать. Климат определяется не только географической широтой; расположение места на материке и высота не менее важны.

### Полярная зона



К полярным районам относят те, которые расположены в широтах больше  $60^{\circ}33'$ , как на север, так и на юг, но умение существовать при низких температурах может потребоваться в любом другом месте на больших высотах. Например, рядом с экватором в Андах нижняя граница вечных снегов находится на высоте 5000 м, но чем ближе к Южному полюсу, тем ниже опускается эта граница, – и на нижней оконечности Южной Америки вечные снега лежат уже на высоте нескольких сотен метров (порядка трехсот). В свою очередь, арктические условия простираются в глубь северной территории Аляски, Канады, Гренландии, Исландии, Скандинавского полуострова и России.

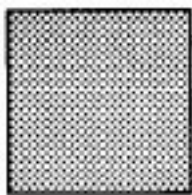
### Тундра



Это южная часть полярной шапки, где земля имеет слой вечной мерзлоты, а растительность низкорослая. Летом снег тает, но корни не могут проникнуть в твердый грунт. Большие высоты создают похожие условия.

### Северные хвойные (бореальные) леса





Между арктической тундрой и землями с умеренным континентальным климатом лежит зона лесов, средняя ширина которой около 1300 км. В России, где она называется тайгой, леса простираются на 1650 км и более, местами заходя за Северный полярный круг вдоль сибирских рек. В Канаде, в районе Гудзонова залива, верхняя граница произрастания лесов проходит к югу от Полярного круга.

Зимы длинные и суровые, земля почти все время замерзшая, лето короткое. Почва бывает достаточно мягкой, для того чтобы вода могла проходить к корням растений, только 3–5 месяцев в году. Растительность особенно пышная вдоль рек, текущих в Северный Ледовитый океан. Много дичи: лось, медведь, выдра, рысь, соболь и белка, а также более мелких зверей и птиц.

Летом, там, где талая вода не может уйти в землю, образуются болота. Упавшие деревья и густая поросль мха затрудняют движение. Комары и мошка создают проблемы (но не являются переносчиками малярии).

Зимой перемещаться легче, если есть теплая одежда. Передвигайтесь вдоль рек, где хорошо ловится рыба, сделав плот из имеющихся в изобилии поваленных деревьев.

### **Зона умеренного климата**

Зона умеренного климата Северного полушария и аналогичная зона в Южном полушарии обеспечивают, вероятно, наиболее благоприятные условия для выживания без специальных умений, навыков или знаний. Эти места будут наиболее хорошо знакомы большинству читателей этой книги. Это также наиболее урбанизированные территории, и здесь процесс спасения вряд ли сильно затянется. Здоровый и подготовленный человек, обладающий базовыми навыками, не окажется так сильно изолирован, чтобы не получить помощь в течение нескольких дней. Зимние условия могут потребовать знаний жизнеобеспечения в полярных условиях.

### **Лиственные (широколиственные) леса**



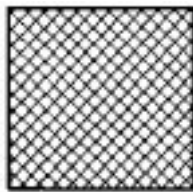
По мере того как климат становится мягче и зимы становятся теплее, на смену хвойным лесам приходят лиственные. В Америке основными лиственными породами являются дуб, бук, клен и кария, или гикори; в Евразии – это дуб, бук, каштан и липа. На богатой гумусом почве хорошо растут многие растения и грибы. Выжить здесь нетрудно, за исключением очень больших высот, где условия аналогичны тундре или снежным просторам. Многие из этих мест хорошо известны человеку.

### **Прерия, степь**



Области, находящиеся в основном в центральных частях континентов, с жарким летом, холодной зимой и умеренным количеством осадков стали главными регионами мира, производящими продовольствие, – здесь выращивают зерно и разводят скот. Летом проблемой может быть вода, а зимой – укрытие.

### **Средиземноморская зона**

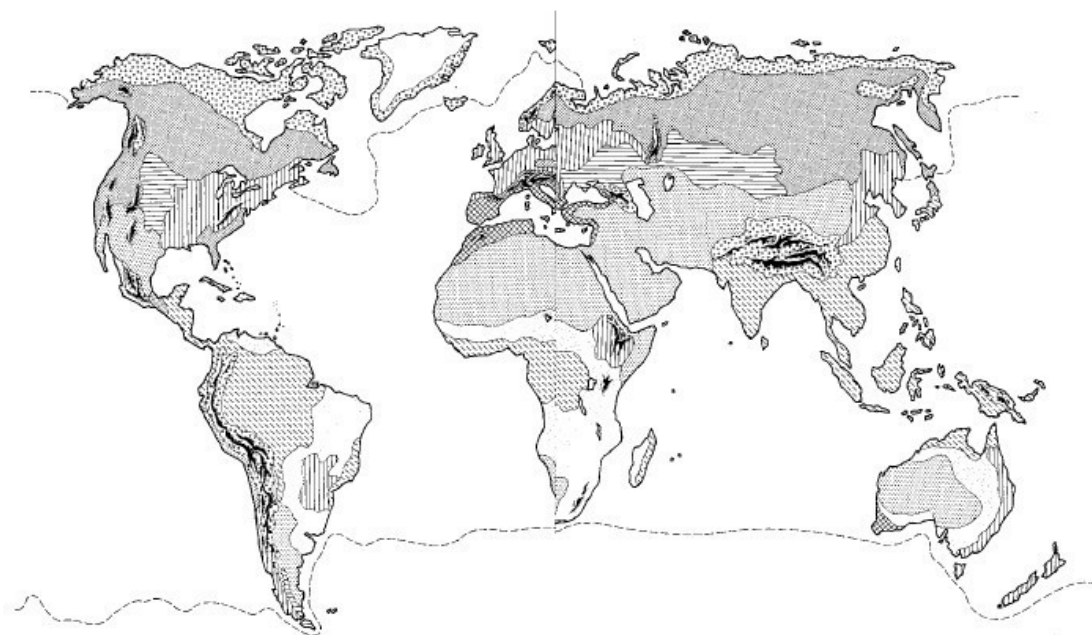


Земли, граничащие со Средиземным морем, относятся к полузасушливым зонам, где лето долгое и жаркое, а зима короткая и сухая. Там солнце светит почти круглый год и дуют сухие ветры. Когда-то в этом регионе росло много дубов. Когда они были вырублены, произошла эрозия почвы, и земля покрылась вечнозелеными кустарниками. Калифорнийский чапараль – очень похожее место. Деревьев мало, с водой большие трудности. На больших высотах преобладают другие условия.

### **Тропические леса**



Земля, лежащая между тропиками, включает в себя и культивируемые земли, и крайности типа болот и пустынь. Однако треть этой зоны занимают дикие леса: экваториальный тропический лес (джунгли), влажный субтропический лес и горный лес. Везде большое количество осадков и горы, вода с которых стекает в большие быстрые реки, а прибрежные и другие низменные районы часто заболочены.



### Саванна

Это тропическая степь, или прерия, расположенная обычно между зонами пустынь и тропических лесов. Вблизи зоны лесов трава высокая, до 3 метров, а деревья встречаются чаще. Температуры высокие круглый год. Более трети Африки занимают саванны, ими же заняты большие площади Австралии, в которых растут эвкалипты. Похожими местами являются равнины льянос в Венесуэле и Колумбии, а также кампос в Бразилии. Часто воды не хватает, но там, где она есть, пышная растительность и богатый животный мир. В Африке можно встретить большие стада животных.

### Пустыни

Одна пятая поверхности суши занята пустынями – сухими бесплодными землями, где выжить очень трудно. Пустыни образуются там, где воздушные потоки, которые начинаются на экваторе и уже отдали свою влагу, опускаются к поверхности и снова нагреваются по мере приближения к ней, забирая у земли те крохи влаги, которые еще у нее оставались. Там почти не бывает облаков, защищающих от прямых солнечных лучей и удерживающих тепло около земли по ночам, поэтому бывают огромные перепады температур: от очень высокой температуры днем в тени (58 °C в Сахаре) до минусовой ночью. Только небольшая часть этих зон относится к песчаным пустыням (при этом одна десятая часть представлена Сахарой), основная часть пустынь – это равнины, покрытые гравием и иссеченные сухими руслами рек (вади). Ветер сдул песок, собрав его в низинах. В других местах это могут быть выветренные горы, застывшие грязевые и лавовые потоки.

### **ПРИМЕР СИТУАЦИИ ВЫЖИВАНИЯ**

*В середине 1960-х годов я занимался подготовкой армейского подразделения в Кении. Обучение включало тактику, полевые учения и ориентирование на местности. Все бойцы были опытными солдатами, но со слабыми знаниями действий в малых группах. Учения проходили на севере Кении, в приграничном районе – очень жарком и сухом.*

*Солдат высадили группами по 4 человека; и они должны были пройти по маршруту с несколькими контрольными точками (КТ), где им выдавалась вода. Моей (и трех других) задачей было обеспечение этих КТ, с контролем*

*при этом наличия и состояния всех солдат. Каждый из них получил по 250 мл воды, строго отмеренных из 20-литровой канистры. На третий день жара начала делать свое дело, и все на что-нибудь жаловались – на мозоли, потертости от ранцев и усталость. Одному было совсем плохо. Его лихорадило, он был на грани полного изнеможения. Пока я с ним занимался, его партнер схватил канистру и с жадностью попытался выпить из нее как можно больше. Что не попадало ему в рот, он проливал, и за то время, что мы с ним боролись, канистра оказалась почти пуста. Это были остатки нашего запаса; а подойти должны были еще почти 30 человек. Ближайший источник воды находился в 3 днях пути, и без возможности возобновления наших запасов учения превратились из сложных в кризисные. Хотя все участники были родом из близлежащих районов, они не были дисциплинированы в потреблении воды, в чем мы и убедились на собственной шкуре.*

*За счет жесткого нормирования и отправки за помощью самых крепких все остались живы, но это стало уроком, который они не забудут никогда.*

*Полученные уроки:*

*Ни в коем случае не недооценивайте силы инстинкта самосохранения.*

*Защитите свой запас воды.*

*Жестко обеспечьте строгое нормирование.*

*Жажда – самая опасная из всех лишений.*

*Помогая человеку с обезвоживанием, сначала смочите ему губы и обратите внимание на рвотный рефлекс (глотание). Позволяйте пить только маленькими глотками. Занимаясь с таким пациентом, обеспечьте ему лежащее положение в любой доступной тени.*

## Полярные зоны

Антарктика покрыта льдом. В Арктике в океане над Северным полюсом плавает толстый слой льда, а к северу от границы лесной зоны вся земля мерзлая. Здесь только два времени года: длинная зима и короткое лето – долгота дня меняется от круглосуточной темноты в середине зимы до 24 часов светлого времени в сутки посреди лета.

Летняя температура в Арктике может подниматься до 18 °С, кроме районов с ледниками и замерзшим морем, но зимой опускается до -56 °С и никогда не поднимается выше нуля. Летние температуры в северных лесах могут достигать до 37 °С, но высота понижает зимние температуры даже больше, чем в Арктике. В Восточной Сибири в районе Верхоянска зарегистрировано рекордное значение -69 °С! Температуры в Антарктике еще ниже, чем в Арктике.

В Антарктике отмечена рекордная скорость ветра в 177 км/ч, а осенние и зимние ветры в Арктике могут поднимать снег на высоту до 30 м, создавая впечатление сильнейшего снегопада и снежной бури, даже когда на самом деле снег и не идет. Вместе с низкими температурами ветер создает сильное охлаждающее действие – значительно большее, чем можно было бы судить по термометру. Например, при скорости ветра 32 км/ч и температуре -14 °С эффект будет как при -34 °С, а ветер в 64 км/ч «понизит» температуру до -42 °С, причем это «снижение» будет еще сильнее при более низких температурах. Скорости ветра более 64 км/ч, видимо, не усиливают этот эффект.

## Передвижение

Опыт показывает, что лучше всего оставаться рядом с самолетом или сломавшейся машиной. Если это место опасно, то устройте безопасное укрытие как можно ближе к нему. Решение о передвижении будет основано на близости цивилизации и вероятности прибытия помощи.

Решайте, что делать, быстрее – пока вы еще можете мыслить рационально. Холод притупляет рассудок.

Движение в снежной буре, буране, пурге, выюге и т. д. совершенно исключено, и в любом случае навигация затруднена во льдах или тундре, где нет ориентиров. Перемещение льдов создает ледяные гребни – торосы – которые делают передвижение трудным и опасным. Талая вода делает летом поверхность тундры болотистой, и даже морской лед становится под ногами податливым.

Арктическим летом могут создавать проблемы гнус – комары, мошка, оленьи мухи. Их личинки живут в воде – старайтесь не устраивать свое укрытие или жилье поблизости. Рукава держите застегнутыми, воротник поднятым, поверх головы наденьте сетку, кладите в костер зеленую растительность – дым отгоняет насекомых. Когда холодно, они менее активны, а по ночам исчезают совсем.

### Навигация

В полярных районах на компас полагаться нельзя, лучше ориентироваться по расположению звезд, а ночного света достаточно для передвижения. Днем применяйте метод тени от солнца (см. *Ориентирование*).

На море при выборе направления движения НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ в качестве ориентиров айсберги. Плавающие льдины постоянно движутся – их положение может измениться. Следите за разломом льдов, и если придется переходить с льдины на льдину, то не наступайте ногой ближе 60 см от края. Хотя рано или поздно дрейфующие в теплые моря льды растают, этот шанс, возможно, и не стоит упускать – спасатели могут подоспеть раньше.

**ИЗБЕГАЙТЕ** айсбергов, их основная часть под водой. По мере ее таяния они могут внезапно перевернуться, особенно под воздействием вашего веса.

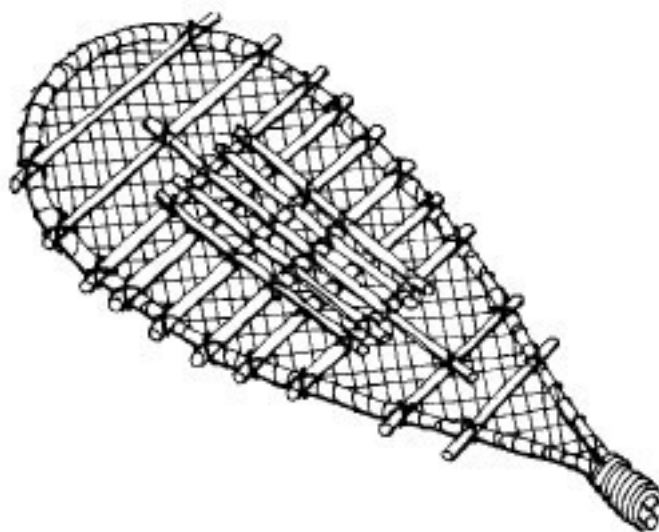
**НЕ ПРОПЛЫВАЙТЕ** около склонов ледяных гор или скал. От ледников могут откалываться огромные массы льда, часто весом в тысячи тонн, которые срываются в море совершенно неожиданно.

Ориентированию может помочь наблюдение за птицами. Перелетные птицы направляются к оттаявшей земле. Большинство морских птиц днем летят в сторону моря, а на ночь возвращаются на сушу.

Отражения в облаках могут помочь определить направление к отдаленной земле. Облака над открытой водой, лесом и бесснежной землей снизу кажутся черными, а над морским льдом или заснеженной землей – белыми. Молодой лед дает серое отражение, пятнистые отражения говорят о дрейфующих льдах.

### **Снегоступы**

На арктических островах опасность представляют ледяные обрывы, глетчеры/ ледники, трещины и лавины. В районе арктического побережья частые туманы с мая по август, иногда заходящие далеко на материк, создают проблемы с ориентированием на местности. По снегу с прочным настом лучше всего передвигаться на лыжах, хотя их трудно сделать из подручных материалов. Хожение на лыжах по глубокому рыхлому снегу требует огромных затрат сил, на мягком снегу лучше воспользоваться снегоступами. Передвигаясь на снегоступах, поднимайте каждую ступню без наклона, стараясь держать снегоступ параллельно поверхности.



*Согните длинный зеленый прут так, чтобы образовалась петля, и надежно скрепите его концы. Сделайте перемычки и натяните решетку из инура, ипагата и т. п. – чем больше, тем лучше, – но не делайте снегоступы слишком тяжелыми. Вы не сможете, не уставая, покрывать большие дистанции. Сделайте более жесткую секцию в середине, на которой будет крепиться нога.*

### **Передвижение по реке**

Передвигайтесь вниз по течению рек – летом на плоту, зимой по льду, исключая север Сибири, где реки текут на север.

На замерзших реках придерживайтесь более гладкого льда по краям и на внешней стороне поворотов. В месте слияния рек перемещайтесь по наружному краю водного потока или берега. Если на реке много поворотов, уходите со льда и следуйте по более высоким берегам.

### **ВНИМАНИЕ!**

### **ЛЕДЯНАЯ ВОДА СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНА**

Падение в ледяную воду перехватывает дыхание. Тело сводят судороги, оно не может управлять мышцами и содрогается от неконтролируемой дрожи. Открытые части отмораживаются примерно через 4 минуты, потеря сознания наступает через 7, а смерть – через 15–20 минут.

**СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ!** Колотите по воде изо всех сил. Направляйтесь в сторону берега. Затем катайтесь по снегу, чтобы в него впиталась вода. Немедленно в укрытие и переодеться в сухое.

## **Одежда**

Суровые холода и сильные ветры могут обморозить незащищенное тело за несколько минут. Защищайте все тело, кисти рук и ступни ног. Имейте капюшон – он должен иметь завязки, чтобы закрывать и часть лица. меховое обрамление капюшона не даст влаге от дыхания замерзнуть на лице и предохранит кожу.

Верхняя одежда должна быть ветрозащитной, а ткань достаточно плотной, чтобы снег не набивался в материал, но при этом пропускать наружу испарения влаги с тела – НЕ водостойкой, что может вести к конденсации влаги под одеждой. Нижние слои одежды должны держать воздух для обеспечения теплоизоляции. Шкура, кожа – идеальный материал для верхней одежды.

Отверстия в одежде выпускают тепло, движение может выгонять через них теплый воздух. Если у одежды нет затяжных шнурков, завяжите что-нибудь вокруг рукавов над манжетами, заправьте брюки в обувь или в носки.

Если вы начинаете потеть, то ослабьте какие-то детали одежды (ворот, манжеты); если все еще жарко – снимите что-то. Так делайте при работе типа рубки дров или строительстве укрытия.

Наверное, только крушение или вынужденная посадка самолета может оставить человека в полярной зоне совершенно без снаряжения. Постарайтесь сделать какую-то подходящую одежду из подручных средств, перед тем как покидать самолет.

Носите шерстяные вещи – они не впитывают воду и сохраняют тепло даже в мокром виде. Волокна шерсти задерживают воздух и сохраняют тепло тела. Шерсть – лучший материал для нижних слоев одежды.

Хлопок впитывает жидкость, как тампон. В мокром виде он может терять тепло в 240 раз быстрее, чем в сухом.

### **Ноги**

Муклуки – обувь из плотного водонепроницаемого материала, с резиновой подошвой и затягивающим шнурком для пригонки по ноге (бахилы, унты) – подходят лучше всего. В идеале с ними используются теплоизолирующие вкладыши.

Утепляйте ноги тремя парами носков, увеличивающегося размера, чтобы они хорошо подходили один поверх другого и не образовывали складок. При необходимости сделайте импровизированную обувь из нескольких слоев ткани. Можно использовать в этих целях полотняные чехлы на сиденьях.

Отморожение типа «траншейная стопа» может возникнуть, когда ноги находятся в воде в течение длительного времени, как, например, в болотистой тундре в летний период (см. *Опасности холодного климата* в разделе *Здоровье*).

### **Яркий снег**

Защитите глаза темными очками либо полоской ткани или коры с узкими прорезями для глаз. Прямые солнечные лучи, отраженные снегом, могут вызвать снежную слепоту. Затемните кожу под глазами углем, чтобы еще снизить воздействие света.

#### **КАК СОХРАНИТЬ ТЕПЛО**

Чтобы одежда и обувь сохраняли ТЕПЛО:

Поддерживайте ЧИСТОТУ – загрязнение занимает место воздуха!

Не допускайте ПЕРЕГРЕВА – обеспечьте вентиляцию!

Обеспечьте ПРОСТОР – дайте воздуху возможность циркулировать!

Сохраняйте СУХОСТЬ – снаружи и внутри!

## **Укрытие**

Во время отдыха нельзя оставаться на открытом месте. **НЕЛЬЗЯ НАХОДИТЬСЯ НА ВЕТРУ!** Ищите естественные укрытия, которые можно улучшить, но избегайте подветренных склонов скал, обрывов, где снег может сойти вниз и накрыть ваше убежище, или мест, где вероятен камнепад или обвал. Также **ИЗБЕГАЙТЕ** деревьев с ветками, заваленными снегом, – его вес может обломить замерзшие ветки, если только нижние ветви не опираются на снег. Под ними может образоваться свободное пространство, которое обеспечит готовое укрытие (см. *Укрытие* в разделе *Оборудование лагеря*).

**ЗАПОМНИТЕ:** не закрывайте **ВСЕ** отверстия, чтобы избавиться от сквозняка или выдувания тепла. Вентиляция **ДОЛЖНА** быть, особенно если в укрытии горит огонь. Иначе можно задохнуться.

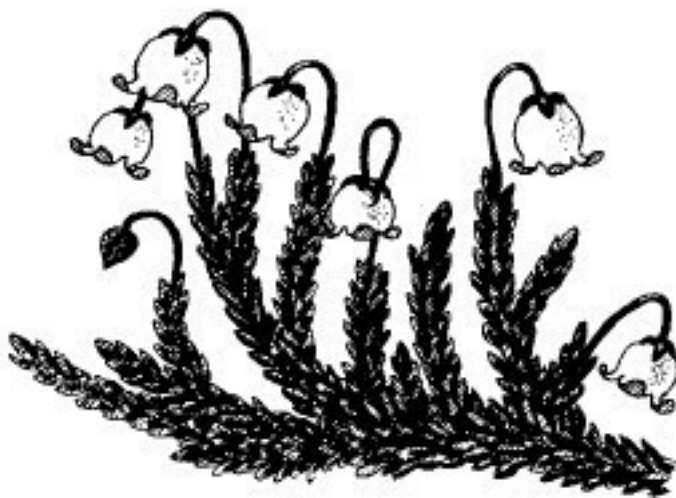
## **Огонь**

Очень важен для выживания в полярных условиях. Топливо из обломков вашего транспортного средства может обеспечить тепло. Дизельное топливо слейте из бака на землю как можно быстрее – когда оно остынет, то загустеет и слить его будет невозможно. Высокооктановое топливо замерзает не так легко – его можно оставить в баках.

В Антарктике и арктических льдах жир птиц и тюленей является единственным альтернативным источником горючего. На побережье иногда можно найти плавник – (прибитая к берегу древесина) – жители Гренландии когда-то строили дома из древесины, приплавшей через Арктику из сибирских рек. В тундре можно встретить низкую стелющуюся иву. Карликовая береза и можжевельник также растут за границей распространения лесов. Из коры березы получается отличная растопка – дерево довольно маслянистое. Распушите ветку, и она загорится, даже если мокрая.

Кассиопея четырехгранная – еще одно стелющееся, похожее на вереск растение, которое эскимосы используют в качестве топлива. Оно вечнозеленое, у него маленькие листья и белые цветы в форме колокольчика, его высота всего лишь 10–30 см. В нем так много смолы, что оно тоже горит даже в мокром виде.





*Кассиопея четырехгранная*

## Вода

Даже в мороз вам нужно более литра воды в день, чтобы восполнить ее потери организмом. Летом воды достаточно в тундровых озерах и водных потоках. Вода в прудах может выглядеть коричневой и быть солоноватой на вкус, но живущая в ней растительность делает ее пресной. Если есть сомнения – КИПЯТИТЕ.

Зимой топите снег и лед. НЕ ЕШЬТЕ колотый лед – он может поранить губы и рот, а также вызвать дальнейшее обезвоживание. Прежде чем пытаться сосать снег, сначала размягчите его в достаточной степени, чтобы скатать в шар.

**ЗАПОМНИТЕ:** если вы уже замерзли и устали, то поедание снега усилит охлаждение тела.

## Пища

**Антарктика:** лишайники и мхи, растущие на темных, поглощающих тепло камнях в некоторых местах северного побережья, являются единственными там растениями. Море богато планктоном и крилем, которыми питаются рыбы, киты, тюлени и многие птицы. Большинство птиц осенью улетают, но остаются нелетающие пингвины. Они представляют собой хорошую пищу. Основную часть времени в году они при малейшем признаке опасности бросаются в море, но в период насиживания яиц все время сидят на своих гнездах.

**Арктика:** лед не обеспечивает пригодными для жизни условиями растения или наземных животных, даже белые медведи встречаются только там, где могут найти добычу, но охотиться на них трудно и опасно. Морские птицы, рыба и тюлени представляют собой потенциальную добычу там, где есть вода. Песцы – арктические лисы, которые зимой имеют белый цвет меха, иногда следуют за белыми медведями к морю, чтобы питаться остатками их добычи. Жизнь на севере носит мигрирующий характер, и доступность добычи зависит от времени года.

**Тундра и леса:** растения и зверей можно найти и летом, и зимой, а северные леса еще более богаты жизнью. Виды растительности в тундре одинаковы и на Аляске, и в Сибири. Они меньше, чем растения в более теплых зонах: карликовые ивы, березы и ягодные растения с высоким содержанием витаминов. Широко распространены лишайники и мхи – это ценный источник пищи, особенно олений мох, или ягель (*Cladonia rangiferina*).

### **Ядовитые растения**

Большинство арктических растений съедобно, но **БЕРЕГИТЕСЬ** цикуты, или вех пятилистный/ядовитый, (*Cicuta* gen.) – самого ядовитого из этих растений. **ИЗБЕГАЙТЕ** плодов маленького арктического лютика и воронца (*Actaea* gen.). К другим умеренно ядовитым видам, растущим на севере, относятся люпин (*Lupinus* gen.), аконит, или борец (*Aconitum* gen.), живокость, или шпорник, или дельфиниум (*Delphinium* gen.), астрагал (*Astragalus*), морозник (*Helleborus* gen.) и зигаденус (*Zygadenus*). Грибов тоже лучше избегать – но убедитесь, что можете отличить их от лишайников! Ядовитые при контакте растения в Арктике неизвестны.

### **Животные, пригодные в пищу**

Содранная с деревьев кора и листва – признак кормившихся здесь животных. Северный олень и карибу (северный канадский олень) широко распространены от Аляски до Западной Гренландии, они встречаются в Северной Скандинавии и Сибири. Лохматый овцебык, или мускусный бык, бродит по островам Канадского Арктического архипелага. Лоси водятся там, где леса перемежаются с открытой местностью.

Волки нередко встречаются в Северной Канаде, на Аляске и в Сибири (но являются редким видом и охраняются в Европе). Лисы, которые живут летом в тундре, а зимой в редколесье, служат признаком наличия другой, более мелкой живности – зайцев, белок и мелких грызунов, роющих под снегом норы для поиска семян. Под снегом делают свои ходы лемминги. Бобр, норка, россомаха и животные семейства куньих (горностаи, ласка и т. д.) также встречаются в Арктике.

Медведи населяют бесплодные северные земли, а также леса. Они опасны – держитесь от них подальше.

Наилучшие условия для выживания – вдоль побережья, где море является надежным источником пищи. Тюлени встречаются на побережье, паковом льду и в воде.

Моржи выглядят неуклюжими, но они очень опасны. **НЕ ТРОГАЙТЕ ИХ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ВООРУЖЕНЫ.**

### **Охота и ловушки**

На снегу хорошо видны следы, по которым легко выслеживать зверя, – но оставляйте на своем пути метки из яркого материала из остатков крушения, чтобы найти дорогу назад. Ставьте их достаточно высоко, чтобы свежий снег не занес их.

Карибу очень любопытны, и их иногда можно привлечь, размахивая куском ткани или передвижением на четвереньках. Имитация четвероногого животного может также приманить ближе волков, которые примут вас за возможную добычу. Суслики и сурки могут столкнуться с вами, если вы окажетесь между ними и их норами. Некоторых хищных зверей можно привлечь звуком, который получается, если целовать тыльную сторону кисти. Это напоминает звуки, издаваемые раненой мышью или птицей. Делайте это по ветру и со скрытой позиции. Будьте терпеливы и продолжайте попытки.

Подкрадываться к животным в открытой арктической местности трудно. Если у вас есть метательное оружие – огнестрельное, лук, рогатка и т. п., – из которого можно стрелять с уровня земли, ложитесь в засаду за укрытием из снега. Для большей мобильности сделайте экран из ткани, который можно поставить перед собой и медленно перемещать вперед.

Зимой совы, вороны и белые куропатки (северные птицы), как правило, не боятся человека, и к ним можно приблизиться, если делать это медленно, без резких движений. Многие полярные птицы имеют летом период линьки, что делает их на 2–3 недели нелетающими, и их можно догнать. Яйца относятся к самой безопасной пище и съедобны на любой стадии развития зародыша.

### **Тюлени**

Главным источником пищи на полярном льду являются тюлени, некоторые из них остаются там всю зиму. Антарктический тюлень Уэдделла, самое «южное» млекопитающее, может нырять на 15 минут, прежде чем подниматься к поверхности, чтобы подышать из воздушных пузырей подо льдом или через небольшие лунки, которые он поддерживает незамерзающими, обламывая их края. Большинство тюленей должны набирать воздух чаще. Немногие тюлени имеют такой грозный вид, как у морского слона, который, встав на дыбы для атаки или обороны, может вдвое превысить рост человека.

Тюлени наиболее уязвимы на плавучих льдинах со своими детенышами (появляются в Арктике в марте-июне, в зависимости от вида). Новорожденные тюлени не умеют плавать, и их легко поймать – тысячи жестоко уничтожаются охотниками за ними, которые просто ходят по льду и забивают их дубинками.

За рамками периода размножения дыхательные лунки во льдах представляют собой наилучшее место для отлова тюленей – их можно узнать по конусообразной форме (верхняя часть более узкая). На более толстом льду они окружены следами от плавников и зубов, там где тюлени не давали лункам замерзнуть. Надо быть терпеливым, но все время начеку, так как тюлень недолго находится у лунки. Сначала оглушите его дубинкой, а затем расширяйте лунку, чтобы вытащить всего тюленя на лед.

Тюлени дают пищу, из них делают одежду, мокасины, вытапливают жир для обеспечения огня. Взрослые мужские особи в начале года обладают сильным запахом, но это не влияет на их мясо.

Ешьте все, кроме печени, которая в определенные периоды года содержит ОПАСНУЮ концентрацию витамина А. Мясо тюленя варите, чтобы не заразиться трихинеллезом.

### ***БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ***

Обитают в высоких арктических широтах – в Европе живут только на Шпицбергене. Имеют острое обоняние и являются неутомимыми охотниками и на льду, и в море. Питаясь в основном тюленями и немного рыбой, являются отличными пловцами и могут оставаться под водой две минуты. На суше встречаются редко, хотя летом могут питаться ягодами и леммингами. Как многие животные холодного климата, они крупнее своих родственников из теплых краев. Большинство из них любопытно, и они могут подойти к вам, но относитесь к этим могучим животным с уважением и осторожностью.

Мясо всегда подвергайте горячей обработке: в их мышцах всегда есть возбудитель трихинеллеза. НИКОГДА НЕ ЕШЬТЕ печень белого медведя, которая может иметь смертельную концентрацию витамина А.

### **Приготовление мяса**

Спускайте кровь, удаляйте внутренности и снимайте шкуру, пока добыча еще теплая. Шкуру сворачивайте, прежде чем она замерзнет. Мясо разрежьте на удобные куски и заморозьте. Не разогревайте приготовленное мясо. Если не съели его сразу, доедайте остатки холодными (для этого вы и разрезали его на куски). Оставляйте жир на мясе всех животных, кроме тюленей. В холодных местах жир имеет важное значение, но если его есть много, то надо потреблять и много воды. За исключением очень сильных морозов (когда жир замерзает), себе-

рите тюлений жир и растопите его до того, как он прогоркнет. Он может также стать ценным горючим.

Когда пищи мало, животные ее крадут – поэтому храните провиант в надежных местах. Если вам встретились следы потенциальных воришек, разыскивающих ваши запасы, можно постараться включить их в свое меню.

Грызуны, особенно белки, кролики и зайцы, могут быть переносчиками туляремии, которая передается клещами или при контакте с инфицированными животными. Надевайте перчатки при разделывании добычи. Варите мясо, что делает его безопасным.

## **Здоровье в арктике**

Обморожение, переохлаждение и снежная слепота – основные опасности, а вот попытки сохранять тепло и избежать от сквозняков могут вести к недостатку кислорода и отравлению окисью углерода.

Легко оторваться от реальности, будучи закутанным в одежду и закрывшись капюшоном. Мыслительный процесс может замедлиться, легко просмотреть очевидные вещи. Старайтесь быть собранным и сконцентрированным. Будьте активны, но не переутомляйтесь и берегите силы для решения полезных задач. Спите как можно больше – холод разбудит вас и не даст замерзнуть, если вы только не совсем обессилены и не способны восстанавливать тепло, которое тело излучает в окружающую среду.

Не позволяйте холоду деморализовать вас. Например, подумайте о способах усовершенствовать свое укрытие или как сделать перчатки потеплее. Для улучшения циркуляции крови работайте пальцами рук и ног.

### ***ПРЕДОХРАНЕНИЕ ОТ ОБМОРОЖЕНИЙ***

- Морщите лицо, гримасничайте, чтобы не допустить образования онемевших мест, работайте всеми лицевыми мышцами во всех направлениях. Разминайте кисти рук.

- У себя и других следите за появлением участков с восковым, красноватым или черным цветом кожи, особенно на лицах, ушах, кистях рук.

- НЕ НОСИТЕ обтягивающую одежду, которая затрудняет кровообращение.

- Одевайтесь в тепле или внутри спального мешка (если он у вас есть).

- Не уходите, не одевшись соответственно условиям, – даже на короткое время. Избегайте намокания одежды от пота или внешней влаги. Если это произошло, сушите как можно скорее.

- Перед входом в укрытие стряхивайте снег или оставляйте верхнюю одежду у входа. В тепле снег растает и увеличит количество одежды, которую надо просушить.

- Носите перчатки, рукавицы и держите их сухими. Никогда НЕ КАСАЙТЕСЬ голыми руками металлических поверхностей.

- Старайтесь, чтобы нефтепродукты НЕ ПОПАДАЛИ на незащищенную кожу. При минусовых температурах они замерзают сразу же и причиняют даже больше вреда, чем вода, так как имеют более низкую точку замерзания.

- Будьте особенно осторожны, когда вы много работали и сильно устали.

Если вас подташнивает – ОТДОХНИТЕ.

Не откладывайте и не сдерживайте дефекацию (очищение кишечника) – из-за этого часто развивается запор. Постарайтесь «удобно» совместить режим дефекации со временем выхода из укрытия, так чтобы можно было заодно забрать выделения с собой.

## Горы

Горы подвержены сильным ветрам и часто покрыты снегом. В них нет ни пищи, ни убежища. Лазание по скалам и путешествия по льду и снегу требуют специальной подготовки, которую лучше всего проходить в школах скалолазания и альпинизма, где можно тренироваться под наблюдением специалистов. Не имеющий такой подготовки человек должен не раз подумать о том, чтобы отправляться в настоящий горный поход, если только он не будет стажером в хорошо организованной и подготовленной группе. Но катастрофа может привести вас на горный склон или заставить преодолевать горный хребет, чтобы выйти к спасению.

Если нельзя рассчитывать на спасение со стороны, вашей главной задачей в светлое время суток должен стать спуск в долину, где есть пища и укрытие. Делать это ночью и в условиях видимости слишком опасно. Необходимо найти какой-то способ укрыться, пока видимость не улучшится.

Если не можете найти укрытие среди скал или сделать его из обломков крушения, заройтесь в снег. Если вы находитесь ниже уровня снеговой границы, то вы должны чем-то закрыться, чтобы предупредить негативное воздействие окружающей среды. Если у вас нет аварийного комплекта, пластиковый пакет может стать импровизированной заменой спального мешка. Соберите одеяла или покрывала из обломков салона или используйте любые куски ткани, чтобы укрыть себя как можно больше, но не обтягивайте тело слишком сильно – воздух внутри одежды обеспечивает теплоизоляцию.

На склоне спите головой вверх; на неровной и каменистой поверхности, чтобы было удобнее, спите на животе.

### Оценка местности

При спуске с горы часто бывает трудно видеть, что находится внизу. Можете ли передвигаться по долине или вдоль отрога, чтобы взглянуть на то, что находится внизу? Противоположная сторона даст определенное представление о том, что есть и на вашей стороне.

Будьте осторожны, если вы видите удаленный склон позади находящегося на переднем плане излома рельефа, – склоны углубления между ними могут быть очень крутыми. Каменистые или покрытые щебнем склоны могут быть особенно обманчивыми и казаться непрерывными и ровными, пока вы не подойдете к скале совсем близко.

### Спуск

Передвижение по скалам без веревки чрезвычайно опасно. На наиболее крутых склонах необходимо спускаться, располагаясь лицом к горе, и при этом очень трудно видеть, куда ставить ногу. Если есть примыкающий склон, то товарищ может наблюдать и давать советы. Оказавшись внизу, вы можете оттуда давать рекомендации по спуску другим. Нельзя пытаться лазать по очень высоким скалам. В случае авиакатастрофы, вероятно, перемещаться по скалам опаснее, чем ждать прихода помощи.

При спуске с менее крутых скал и с более широкими уступами примите положение боком, используя для опоры руку со стороны склона. На еще более легких склонах спускайтесь лицом вперед, согнув корпус, и там, где можно, опирайтесь также и на ладони.

### Подъем

При подъеме вверх легче видеть точки опоры, но всегда безопаснее обойти препятствие, чем двигаться через него, если вам неизвестен маршрут. Иначе можно застрять в таком положении, когда спуск невозможен.

Всегда еще внизу заранее разрабатывайте маршрут, а при подъеме отклоняйте корпус назад, чтобы смотреть вверх. Одновременно перемещайте только одну руку или одну ногу – в любой момент имейте три точки опоры. Лучше равномерно распределить вес на ноги, чем висеть на руках. Не старайтесь тянуться слишком далеко.

Твердо установив на скале ноги и держась одной рукой за третью надежную точку опоры, протяните другую руку над головой, чтобы взяться за новую опору. Испытайте ее и поищите следующую опору для другой руки или ноги. Используйте небольшие расстояния между опорами, не распластывайтесь по скале и делайте основной упор на ноги. Ставьте ступни на как можно большую площадь, чтобы максимально увеличить соприкосновение со скалой.

Взбираясь вверх по узким расщелинам, используйте так называемую технику подъема по «трубе». Упирайтесь спиной в одну сторону щели, а ногами в противоположную поверхность. Медленно поднимайтесь. Если «труба» расширяется, у вас могут быть большие трудности с переходом на одну сторону, и, возможно, придется для этого спуститься.

### **Спуск по веревке**

Надежно закрепив наверху веревку, можно спускаться по совершенно отвесным склонам. Альпинистская техника спуска на веревке может предусматривать специальную седельную петлю и карабин, через который пропускается веревка, но базовый метод использует просто двойную веревку. Веревка не опускается – вы спускаетесь вдоль нее. Это нельзя считать удобным даже при правильном положении тела, однако это самый безопасный способ спуститься по крутому или скользкому склону. Трение может повредить одежду и травмировать кожу, поэтому, если возможно, сделайте соответствующие прокладки в области плеч и промежности и наденьте перчатки или рукавицы.

### **ИНФОРМАЦИЯ**

Обеспечьте себе надежную позицию, прежде чем сбрасывать веревку вниз – ее внезапный рывок может вывести вас из равновесия, – и точно представляйте свой следующий шаг. Когда веревка будет спущена, у вас может не быть возможности отработать назад.

От длины веревки зависит величина спуска; также необходимо иметь надежное место фиксации веревки, скалу, камень или дерево, которые могут держать вес и не перетирать веревку. Если найдется ряд уступов с надежными опорами, то спуск можно осуществлять поэтапно, но если спускаются несколько человек, то на каждом уступе должно быть достаточно места для ожидания всех.

После спуска веревку можно стянуть вниз. Если наверху остается тот, кто может отвязать веревку, или вы собираетесь оставить ее привязанной, то можно использовать одинарную веревку, что вдвое увеличивает длину спуска на той же веревке. Часто самым трудным бывает переход через край. Возможно, придется немного спуститься лазанием, чтобы получить хорошую позицию и обрести достаточную уверенность.



### **БЫСТРЫЙ СПУСК ПО ВЕРЕВКЕ**

*Перекиньте веревку через надежную опору (испытайте ее всем своим весом). Избегайте острых кромок; которые могут перерезать или перетереть веревку. Оба конца веревки пропустите спереди между ног, заведите через правую ногу налево через грудь вверх и далее через левое плечо вниз по спине.*

*Спереди держите веревку левой рукой, а сзади правой. Поставьте ноги на ширину примерно 45 см, плотно прижав ступни к поверхности склона, и отклонитесь назад. Ваш вес должна удерживать обвитая вокруг тела веревка – не старайтесь держать его левой («верхней») рукой. Медленно шагайте вниз. Правая («нижняя») рука контролирует скорость спуска. Травите веревку только одной рукой в тот или иной момент времени.*

**ВНИМАНИЕ:** *спуск может быть опасным. Если вы практически не знакомы с этой техникой спуска, никогда не пытайтесь использовать ее самостоятельно, если рядом нет опытного профессионала или это не является вопросом жизни и смерти.*

### **Использование седельной петли**

На относительно гладком склоне, без существенных препятствий для опускания и подъема людей, можно использовать петлю из веревки на основе двойного беседочного узла (булиня) (см. Узлы в разделе *Оборудование лагеря*). Применяйте такой способ для спасения упавшего в расщелину.

### **Подъем с использованием веревок**

Занесение и закрепление веревки наверху (страховка) – способ помочь другим совершить подъем на склон. Сначала кто-то должен подняться наверх, взяв с собой веревку (это могут быть относительно тонкий шнур или бечевка, с помощью которой потом рабочая веревка заводится наверх) и привязав ее к поясу булинем. На каждом этапе подъема должен быть уступ или хотя бы «полочка» на склоне, на которых может разместиться вся группа, и надежные опоры для крепления веревки. Когда есть несколько веревок, то группа может подниматься одновременно несколькими «подгруппами».

Опробуйте надежность опоры веревки – ею может быть дерево, выступ скалы или что-то другое (например, отверстие в скале или камень, прочно закрепленный в трещине). Веревку закрепляйте петлей, завязанной узлом-восьмеркой или простым кнопом.

Страховующий закрепляется одной или двумя петлями и пропускает веревку сверху до бедер, обвив ею предплечье той руки, которая ближе к точке закрепления веревки, при этом выбирается слабина веревки. Поднимающийся обвязывается вокруг пояса беседочным узлом (булинем). Страховующий выбирает (подтягивает) веревку так, чтобы она все время была натянута.



### **ПОДТЯГИВАНИЕ ВЕРЕВКИ**

*Работайте двумя руками, так, чтобы веревка перемещалась за спиной (тяните правой рукой к себе, а левой от себя). Продвиньте захват правой руки вперед по веревке. Сведите обе руки вместе и возьмите обе части веревки в правую руку, а левую затем передвиньте вдоль веревки ближе к телу, чтобы выбрать слабину. Начинайте снова, натягивая веревку правой рукой к себе, а левой протягивая ее за спиной. Будьте готовы остановить веревку, если поднимающийся сорвется.*

Точка закрепления веревки, страховующий и поднимающийся должны располагаться на одной прямой. Точка закрепления должна быть выше головы поднимающего (страховующего). Когда это невозможно осуществить стоя, он должен работать в надежном сидячем положении.

Пожилых людей и детей надо обвязывать вокруг груди. Самых \_ маленьких детей лучше всего поднимать на спине взрослого поднимающегося.

**ВНИМАНИЕ!**



### **ПАДАЮЩИЙ КАМЕНЬ МОЖЕТ УБИТЬ!**

На рыхлой породе всегда обязательно осторожно испытывайте опору веревки и никогда не тяните в направлении от поверхности рыхлой породы.

Следите, чтобы веревка не выламывала камни. Даже небольшие падающие камни могут нанести серьезные ранения. Если это случилось, криком предупредите об этом тех, кто внизу.

**На заметку:** подъем без закрепления конца веревки рискован и требует больше сил.

В этом случае веревка должна проходить только между пальцами страхующего, но НЕ ПОЗАДИ спины, чтобы поднимающийся не стянул его вниз.

## **Снег и лед**

Для лазания по заснеженным и ледяным склонам есть сложное и замысловатое снаряжение, но на снежной поверхности некоторые профессиональные альпинистские приемы можно импровизировать с помощью толстой палки – трость или палка для ходьбы с ручкой может обеспечить более надежный хват, чем ровный удлиненный черенок. Если у вас нет ледоруба и шипов или кошек и вы не умеете ими пользоваться, старайтесь избегать ледовых поверхностей.

Ледоруб, вогнанный в снег, обеспечивает устойчивость. На крутых склонах передвигайтесь зигзагом, выдалбливая носками ног ступеньки и втыкая ледоруб или палку по сторонам. На менее крутых отлогих склонах закрепляйте в снегу не носки ног, а пятки (каблуки) и используйте палку. На отлогих склонах используйте каблуки (пятки) и пользуйтесь палкой как тростью. На крутых склонах спускайтесь задом, вгоняя палку в снег, чтобы она служила опорой или тормозом, если соскользнете со склона. Съезжать с горы интересно, но опасно.

Торможение каблуками и применение палки в качестве тормоза будет, конечно, замедлять движение – но всегда есть опасность, что вы не разглядели впереди обрыв! Никогда не используйте этот метод там, где есть хотя бы малая вероятность лавины или обвала.

### **Использование страховочных веревок**

В любой группе, передвигающейся по леднику, все должны быть связаны между собой страховочной веревкой с интервалом не менее 9 метров. Идущий впереди должен пробовать снег перед собой с помощью палки, поскольку под ним может оказаться расселина или трещина.

Веревки, привязанные концами к надежным опорам, могут помочь и облегчить переход по ледяному участку поверхности. Держитесь за эту веревку рукой, или можно сделать на поясе из короткого отрезка веревки петлю с помощью беседочного узла, а второй ее конец закрепить на длинной страховочной веревке схватывающим узлом. Он будет скользить вдоль страховочной веревки, позволяя спускаться, а если сорветесь, то он остановит падение. Эта техника полезна также на спусках из щебенки или рыхлой породы для детей и людей не в лучшей физической форме.

### **Опоры изо льда и снега**

Если нет подходящей для опоры скалы или камня, то можно сделать верхнюю опору изо льда. Вырежьте тумбу грибовидной формы в том месте естественного скопления льда, где это наиболее удобно. Диаметр делайте не менее 40, а глубину не менее 15 см. При появлении признаков трещины начинайте вырезание новой опоры.

Снежная опора должна быть намного крупнее: по крайней мере 30 см в глубину и от 1 м (плотный снег) до 3 м (мягкий снег) в ширину. Обложите ее снаряжением и багажом, чтобы веревка не перерезала снег.

### **Расселины**

Расселины (трещины) бывают там, где ледник начинается у стены долины, меняет направление или выходит в более широкую часть долины. Передвигайтесь медленно, пробуя грунт. Если кто-то из группы провалится, то его удержит страховочная веревка, которой он связан с другими, и его можно будет поднять вверх.

Давление веревки на грудь может оказывать удушающее воздействие. Опустите вниз веревку с петлей, куда вставляется ступня, чтобы принять вес. Если упавший без сознания, то потребуются три человека, чтобы его поднять. Бурлацкие узлы на веревке позволят им тянуть одновременно. Температура в трещине очень низкая, и потерпевший будет быстро терять силы. Быстрота очень важна.

## **Лавины**

В высокогорных районах серьезную опасность представляют собой лавины. Чаще всего они случаются на откосах с уклоном от 20 до 60°, а особенно в границах 30–45°, как правило, в течение 24 часов после снегопада.

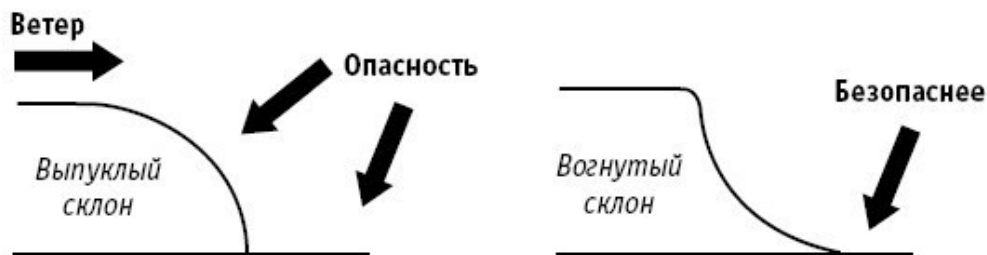
На сход лавин влияют температура, состояние грунта и звук. Когда вы оказались в подверженной лавинам местности, надо знать эти вещи. Если возможно, избегайте мест, где на крутой склон недавно выпал снег. После основного снегопада рекомендуется выждать 24 часа. Большинство жертв лавин сами их и вызвали.

Дождь или повышение температуры после выпадения снега в огромной степени повышает риск лавины. Процесс таяния смазывает склон. Сильный снегопад при низких температурах также может привести к лавине, поскольку у него нет достаточно времени, чтобы закрепиться на склоне.

Наиболее безопасны склоны с неравномерной поверхностью, также стабильны склоны, поросшие лесом. Отвесные скалы на вершине склона повышают вероятность лавин, потому что падающий снег, камни или сосульки могут привести все в движение. На выпуклом склоне силы гравитации уплотняют снег внизу и создают напряжение вверху, что может заставить снег прийти в движение. Когда снег накапливается на подветренном склоне хребта или наверху крутого оврага, он находится в напряженном состоянии и при малейшем нарушении его покоя может сойти вниз. Пересекать склоны с выступающими неровностями каменной поверхности или поросшие лесом безопаснее, чем гладкие. Тщательно выбирайте лучшее для перехода место, а перед отправлением в путь испытайте снег. Воткните палку или ледоруб в снег и посмотрите, каков он – уплотненный или слоистый. Бросайте камни и шумите, чтобы спровоцировать лавину заранее и обезопасить свой переход через это место. На всех опасных участках лучше всего привязываться друг к другу и использовать закрепленные на надежных опорах страховочные веревки. Держитесь друг от друга на расстоянии по крайней мере 15 м, чтобы распределить вес группы. Если возможно, пусть сначала кто-то один идет по наиболее опасным местам, по мере продвижения разматывая веревку. Когда он пройдет, то страхует сам, прежде чем пойдет следующий.

### **НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ МЕСТА**

- Покрытые снегом выпуклые склоны. Здесь на снег воздействуют внутренние напряжения.
- Заснеженные подветренные склоны. Они нестабильны.
- Глубокие заснеженные овраги.



*Не разбивайте лагерь с подветренной стороны выпуклого склона, вогнутый склон безопаснее.*

В качестве предосторожности всегда носите с собой радиомаяк, излучающий сигнал, который может помочь спасателям найти вас. Также имейте при себе сигнальную ленту в рулоне, который можно в нужный момент размотать. Она делается из яркой нейлоновой ленты и облегчает обнаружение.

### ***ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ***

– Воздействие солнца на снег может вызвать лавину, поэтому в районе полудня идите по затененным местам и избегайте освещенных солнцем.

– После полудня придерживайтесь склонов, на которые уже давно падает солнечный свет, и избегайте тех, на которые только что попали солнечные лучи.

– Избегайте оврагов, небольших расселин с крутыми боковыми склонами.

– Придерживайтесь вершины хребта и высоких мест, выше уровня путей схода лавины, – вы можете вызвать лавину, но, если это случится, у вас будет больше шансов остаться на верху сошедших масс, или вас вообще может не затянуть вниз.

– Всегда изучайте информацию о лавинах, даже если не видели их самих. Оценивайте, где лавины начинались, их направление, как давно они случались. Все это станет для вас ориентиром, где могут сойти лавины.

**Грязевой сель очень похож на лавину, но вместо тонн снега грязевые массы скользят по воде и погребают все на своем пути. Избегайте низких мест и водных потоков. Придерживайтесь вершин хребтов или их отрогов. Если вы попали в сель, то используйте технику плавания и двигайтесь ногами вперед.**

## Побережье

Большинство побережий изобилует пищей и обеспечивает отличные условия для выживания. Даже на тех из них, которые кажутся негостеприимными и бесплодными, есть пропитание. Прибрежные воды являются домом для множества жизненных форм: водорослей, рыбы, тюленей, птиц, моллюсков и планктона, которые обеспечивают пищу морским животным. Озера и водные потоки всевозможных видов также изобилуют жизнью, за исключением Мертвого моря и других мест с высоким засолением, а также загрязнением окружающей среды, вызванным деятельностью человека.

Рельеф побережья может быть различным – от крутых скал до протяженных, плавно спускающихся к морю пляжей. Отвесные скалы не дают возможности выхода из моря. Даже узкая полоса у их подножия с большой вероятностью будет затапливаться прибывающей водой в районах с высокими приливами, хотя и может дать несколько часов отдыха, перед тем как плыть дальше в поисках другого места высадки на берег. Тем не менее любой берег обеспечивает полезные ресурсы, и существует немного мест, более «выгодных» для терпящих бедствие.

### Песчаные берега

Песчаное побережье обычно бывает отлогим и ровным. Отлив уходит далеко, открывая большие площади обитания зарывающихся видов, которые остаются там прямо под поверхностью песка. Здесь много различных червей и моллюсков или ракушек, а они, в свою очередь, привлекают питающихся ими птиц. Ищите признаки зарывшегося моллюска. Как правило, проще это делать по следам зарывшихся двустворчатых моллюсков, которые остаются в мелкой воде у кромки моря.

Там, где песок не затапливается приливом, а превращается ветром в дюны, можно найти пресную воду, и именно здесь есть растительность.

Песок легко поднимается ветром, и он проникает всюду. В дюнах также много раздражающих насекомых, поэтому не разбивайте здесь лагерь и не стройте укрытий или жилищ, если можно перейти в другое место.

### Заболоченные берега и дельты рек

Там, где медленно текущая река впадает в море, она приносит и делает здесь отложения, богатые питательными веществами, образуя большие грязевые равнины. На них могут жить разнообразные виды червей и моллюсков, и они обеспечивают питание многим птицам и животным.

### Каменистые или скалистые берега

Каменистые берега, если их скалы не слишком крутые, образуют при отливе небольшие водоемы. Эти заводи могут изобиловать жизнью. Камни образуют поверхность, к которой могут прикрепляться многие одностворчатые моллюски, водоросли и морские ежи, и расщелины, где могут жить осьминоги и другие головоногие.

Мягкие породы – мел, мергель и известняк – слабо сопротивляются эрозии, и их поверхность ровная, а твердые породы разламываются и образуют удобные места для гнездовий птиц.

### Галечные берега

Полосы галечных пляжей, часто располагающихся между песчаными и каменистыми участками побережья, менее всего пригодны для жизни. Непрерывное движение гальки является большой помехой для жизни большинства растений и животных.

## **Приливы**

Приливы существенно различаются как по району, так и по времени года, поскольку они вызваны взаимодействием сил гравитации Солнца и Луны. В закрытых морях типа Средиземного перепад составляет всего нескольких метров. А в заливе Фанди между Новой Шотландией и Нью-Брансуиком (Канада) разница между уровнями прилива и отлива достигает до 16 метров.

Прибрежная полоса мусора, отличающаяся по виду и структуре от сухого песка, который не затапливается, водоросли, ракушки и цветовые различия на лицевой поверхности скал – все это поможет оценить уровень, на который будет подниматься вода.

Обязательно определитесь с путями выхода и отхода на пляже или скалистом берегу – следите за уровнем воды, чтобы не быть отрезанным приливом от твердой земли.

Приливы не просто омывают берега, но они выбрасывают на них остатки крушения, часто обеспечивая топливо для разведения огня, а также могут оставить крупную рыбу в заводях наряду с их обычными обитателями.

### ***БЕЗОПАСНОСТЬ НА БЕРЕГУ***

– Ни в коем случае нельзя недооценивать мощь и опасность моря. Изучите время приливов и их характер, тогда вы уменьшите риск быть отрезанным приливом или смытым отливом. Легко стать отрезанным от суши, если вы находитесь на расстоянии от нее.

– Скалы создают проблемы с перемещением. Если есть только один путь вниз, то убедитесь, что вы сможете подняться обратно вверх.

– Берегитесь сильных течений, особенно около выступающих мысов. Песчаные берега и камни тоже опасны. Там, где берег резко уходит в глубь моря, будут сильные подводные течения, в том числе при отливе или волне. Если вы вынуждены идти в воду, для того чтобы спасти кого-то или вытащить ценное имущество, обвяжитесь вокруг пояса страховочной веревкой, другой конец которой держит кто-то на берегу или привязан к надежной опоре.

## **Плавание**

Если вы попали в сильный откат большой волны, оттолкнитесь от дна и выплывайте на поверхность. Плывайте к берегу по впадине между волнами. Когда придет следующая большая волна, повернитесь к ней лицом и нырните. Дайте ей пройти и плывите к берегу в следующей впадине между волнами.

Когда ловите рыбу или плывете, держитесь безопасной для вас глубины, если не являетесь хорошим пловцом. Берегитесь больших волн, которые могут сбить с ног и утащить в море. Если это случилось, не паникуйте. Люди часто впадают в панику, когда не знают, насколько глубока вода, но чувствуют себя уверенно, когда это им известно. На самом деле это мало что значит – с одинаковым успехом можно утонуть на глубине и 10 см, и 10 метров. Если хотите измерить глубину, поднимите руки вверх, вытяните ноги вниз и опускайтесь под воду ногами вперед. Может быть совсем не так глубоко, как вы боялись!

Если сильное течение относит вас от берега, НЕ СТАРАЙТЕСЬ выплыть против него – вы проиграете. Плывайте ПОПЕРЕК него способом «на боку» и направляйтесь к суше дальше по береговой линии. Плавание на боку не самый мощный или быстрый стиль – но он наименее утомительный.

В тот момент, когда море выбрасывает вас на скалы, повернитесь лицом к берегу и примите сидячее положение, выставив ноги вперед. Они примут на себя первый удар, что даст возможность за что-нибудь ухватиться и выбраться на сушу. Этот прием может также быть полезным, когда вы исследуете незнакомые воды, где могут быть невидимые камни, не снимайте обувь и по крайней мере один слой одежды.

### **Плавучесть**

Расслабленное тело имеет лучшую плавучесть – поэтому старайтесь оставаться спокойным. Трудно утонуть в соленой воде. Основная опасность заключается в том, что ею можно наглотаться и захлебнуться рвотными массами.

У женщин плавучесть лучше, чем у мужчин (у них в организме больше жира), и они могут вполне естественно лежать в воде на спине. Для мужчин естественное положение в воде – лицом вниз, но не забывайте поднимать голову, чтобы дышать!

## **Вода**

Пресную воду на морском побережье лучше всего искать в местах выхода в море небольших рек – крупные реки несут в воде много ила и могут быть заражены отходами промышленности или другой человеческой деятельности.

На песчаном побережье без мест впадения рек в море могут быть водоемы среди дюн. На любом побережье, если копать выше верхней отметки воды, особенно там, где есть растительность, можно наткнуться на пресную воду. Копайте, пока не дойдете до мокрого песка. Дайте воде накопиться. Пресная вода будет скапливаться сверху соленой. Аккуратно вычерпайте более легкий слой.

Водоемы в камнях вряд ли будут пресноводными. Даже выше верхней водной отметки верхний слой воды может быть всего лишь результатом захлестывания морских волн, но иногда можно определить наличие пресной воды по зеленым водорослям, не тронутым моллюсками, как в других местах на берегу. Морские моллюски не могут жить в условиях пониженной солености.

Обращайте внимание на капающую в скалах воду, особенно там, где есть папоротник или мох, здесь она пригодна для питья. Если вы оказались на скальном островке в море, то единственным надежным источником воды будет само море. Но НИКОГДА не пейте морскую воду, не опреснив ее. Она не только не утолит жажду, но и заберет ценную влагу из жизненно важных органов и в конечном итоге приведет к отказу почек.

Соленую воду можно использовать для приготовления пищи, но не ешьте, пока у вас не будет достаточного запаса пресной воды. Солевой осадок от опреснения морской воды может применяться для предохранения от порчи мяса и рыбы.

## **Пища**

Прибрежные растения различаются в зависимости от климатических зон, но ими можно воспользоваться, когда погода или приливы не позволяют добывать пищу из моря. В море вам встретятся различные водяные растения там, где камень дает им возможность закрепиться, а вода достаточно мелкая, чтобы им доставался солнечный свет. Водяные растения – или, более правильно, водоросли – имеют большую ценность в качестве пищевых продуктов. Во многих частях мира они являются главной составляющей системы питания и считаются деликатесом, находя свое применение от японской кухни до водорослевого хлеба Уэльса. Водоросли можно сушить и хранить месяцами.

### ***ВНИМАНИЕ!***

Водоросли являются ценным дополнением к вашему меню, но НЕ ЕШЬТЕ сине-зеленые водоросли, которые иногда могут встречаться в пресноводных водоемах. Они очень ядовиты.

### **Морепродукты**

Лучше всего ловить рыбу и собирать моллюсков во время отлива, когда можно осматривать остающиеся заводи и лужи в камнях и выкапывать из песка спрятавшихся там моллюсков и другую живность.

Двустворчатые моллюски, которые питаются с помощью фильтрации воды своими органами пищеварения, могут накопить опасные концентрации токсичных веществ, если живут в местах с промышленными или канализационными стоками.

В тропических зонах мидии летом ядовиты, особенно там, где вода красноватого цвета или сильно флуоресцирует. В Арктике черные мидии могут быть ядовиты круглый год. Учитесь распознавать ракушки, под названием конус, с ядовитым шипом – несколько таких уколов могут вас убить. Существует более 400 типов конуса, которые в основном встречаются в индийско-тихоокеанском регионе, а 12 из них – у юго-восточного побережья США и в Карибском море. Их можно определить по форме. Есть ядовитые шипы и у винтовых улиток и туррид. Их яд не так опасен для человека, но укол все же может быть болезненным.

Ешьте только тех моллюсков, которых собрали живыми. Двустворчатые ракушки, такие как устрицы, мидии и т. п., если по ним легонько постучать, должны плотно закрыться. Такие брюхоногие, как береговички или литорины, имеют нечто вроде «крышки люка», которая закрывает входное отверстие в раковину. Если раковину потревожить, то крышка должна плотно закрыться.

У других брюхоногих, типа блюдечка и морского ушка, такой крышки нет, но они плотно крепятся к камням. Чтобы оторвать ракушку, подsunьте под ее край лезвие ножа. Если это сделать трудно, значит, это хорошая еда. Если такие ракушки отходят легко, то они, возможно, мертвы или больны. Когда после прилива вы находите блюдечко все еще плотно прикрепленное к камням, то это хорошая пища, так как больные и мертвые ракушки унес отлив.

Варите ракушки, опустив их в кипящую воду, в течение не менее 5 минут.

Поедая ракушки в сыром виде, вы рискуете получить паразитов и отравление загрязняющими веществами, которые могут в них находиться.

### **Добыча рыбы**

Добывать рыбу и морских змей труднее. Некоторые рыбы опасны, а морские змеи все ядовиты. Отличить змею от угря можно по ее чешуе и широкому плоскому хвосту. Говорят, что они не кусают пловцов. Укусы, как правило, случаются, да и то редко, когда рыбаки вытаскивают рыбу из сетей, в которые попадают и змеи.

На большинстве побережий наилучшее время для рыбной ловли с берега наступает через два часа после прилива. Если вы ловите рыбу, когда вода еще прибывает, вы постоянно должны отступать и можете промокнуть. Не забывайте, что соленая вода разъедает обувь и одежду.

Для морской рыбалки крючки нужны большего размера, чем для пресноводной. Можно использовать самую разнообразную наживку. Например, часто можно найти моллюсков морские блюдечки, закрепившихся на камнях, или пескожилов (*Arenicola*), зарывшихся в песчаные или грязевые берега. Во время отлива обращайте внимание на выделения кольчатых червей, которые указывают на место нахождения их L-образных нор.

Воспользуйтесь приливами и отливами для ловли рыбы, для чего постройте ловушки стреловидной формы из кольев или камней. Они должны «смотреть» в сторону открытого моря. Рыба будет задерживаться в них во время отлива.

### **Осьминог и кальмар**

На осьминогов можно охотиться ночью, когда они сами ищут добычу. Привлеките их светом, а затем загарпунивайте. Днем пустые раковины вокруг норы укажут, что внутри может жить осьминог. Опустите туда крючок с наживкой и, когда осьминог возьмет его, резко дерните вверх. Лучший способ убить осьминога – это вывернуть его наизнанку: вставьте руку внутрь

мясистого капюшона, крепко возьмитесь за внутренности и сильно тяните. Сначала попробуйте это на маленьких осьминогах! Пока не наберете опыта, протыкайте осьминога между глаз или бейте о камень.

У всех осьминогов есть твердый клюв, некоторые могут нанести ядовитый укус. Самым опасным является сине-кольчатый осьминог, обитающий у берегов Восточной Австралии, – его яд может быть смертельным. **ИЗБЕГАЙТЕ ЕГО!**

Мясо у осьминога жесткое, требует длительного жевания, но очень питательное. Отбивание делает его мягче. Тело варите, а мелкие щупальца можно жарить.

В открытом море кальмары могут достигать огромных размеров, но в прибрежных водах можно встретить несколько небольших видов. Ищите их в водоемах с водорослями, остающихся в камнях после прилива. Ловите их ночью, с ярким светом. Каракатицы не подходят близко к берегу, но ловятся таким же образом в море.

### **Иглокожие**

Еще одним полезным источником питания являются иглокожие, к которым относятся морские звезды (не имеют ценности как продукт питания), морские ежи и морские огурцы. Морские огурцы (голотурии) ползают по дну или зарываются в песок. Они выглядят как шероховатые, покрытые наростами черные огурцы до 20 см длиной. Бывают морские огурцы с «колючками». Морские огурцы перед едой следует варить в течение 5 минут.

#### ***МОРСКИЕ ЕЖИ***

Обращайтесь с ними осторожно. Их шипы могут наносить болезненные раны – особенно если наступить на ежа голой ногой! Если укололись, и игла обломилась, не пытайтесь ее выдавить – это может вогнать ее глубже. Если повезет, то обломок начнет выходить наружу через несколько дней.

Морские ежи обычно представляют собой колючие шары, которые держатся на камнях непосредственно под уровнем отлива, но есть и «норные» разновидности, которых можно найти зарывшимися в песок. Вскройте ежа и ешьте похожую на яичный желток субстанцию. **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ** в пищу те из них, у которых при прикосновении иглы не шевелятся или которые при разрезании плохо пахнут.

### **Ракообразные**

К ним относятся крабы, раки (лобстеры, лангусты или омары), мелкие и крупные креветки; для всех них домом являются водоемы в камнях. Лобстеров обычно находят за пределами приливных зон, но иногда они попадают в глубоких заводях или расселинах. Ищите их под камнями и водорослями – но надо действовать быстро, чтобы их поймать! Может помочь сеть. Сделайте ее заменитель из предметов одежды и куска проволоки или прутьев.

В тропиках очень много песчаных крабов. Ночью они активны – их можно проследить до нор в верхней части берега и выкопать оттуда. Некоторые даже залезают на деревья, откуда их можно сбить. Пресноводные крабы, раки и креветки тоже встречаются во многих частях света. Они мельче, чем их морские собратья, и обычно живут на мелководье.

Все ракообразные быстро портятся и могут иметь опасных паразитов. Их необходимо съесть как можно быстрее – поэтому держите их в воде живыми до момента приготовления в пищу. Ракообразных варят живыми, опуская в кипящую воду, так что они умирают практически сразу, либо положив в холодную и нагревая ее, что, как считают, постепенно их усыпляет, и они не чувствуют боли. Варите в течение 20 минут.

У крабов есть ядовитые части, которые необходимо удалить. Открутите клешни и ноги, затем, положив краба на спину, подведите большие пальцы под клапан хвоста и тяните вверх. Отрывайте его вверх и в сторону, чтобы содержание желудка не касалось мяса. Затем боль-



шими пальцами нажимайте на рот вниз и наружу. Таким образом, рот и желудок отделятся вместе. После этого можно вынуть легкие, которые есть опасно.

Лобстера (лангуста, омара) готовить проще. Разрежьте его вдоль спины в направлении головы и раскройте. Желудок находится прямо за ртом и удаляется с головой и пищеварительным трактом.

### **Черепашки**

Черепашье мясо высококалорийно, а черепашины яйца являются еще одним прекрасным пищевым продуктом – если вам повезет с тем, что черепахи выходят на «ваш» берег. (См. *Рептили* в разделе *Пища*.)

### **Морские птицы**

Большая часть океанских побережий населена морскими птицами. Их можно ловить на крючок. Оставьте крючки с наживкой среди мусора на ровных участках в камнях; крючки с наживкой можно даже подбрасывать в воздух, чтобы птицы ловили их на лету. Попробуйте привязывать наживку к камню – внезапное изменение нагрузки может привести к «авиакатастрофе» птицы.

Птицы, гнездящиеся на земле, могут стать постоянным источником яиц. Сначала поищите такие гнезда, откуда яйца брать легко, прежде чем рисковать, собирая яйца из гнезд в скалах. Можно попытаться ловить птиц руками в ночное время, когда они устроились на ночлег, – только НЕ РИСКУЙТЕ лазать по скалам.

## **Опасности**

Вода выше бедер, если только она не абсолютно спокойная, будет слишком непрозрачной, чтобы видеть через нее. Вы рискуете наступить на что-нибудь неподходящее, а волны могут бросить вас на камни или коралловый риф.

Когда ищете пищу в море, надевайте обувь: если вы делаете какую-то импровизированную обувь, то вам нужны хорошие подошвы – простые обмотки из ткани НЕ ГОДЯТСЯ.

– **Медузы** часто появляются у берега после шторма. Некоторые из них, особенно в тропиках, сильно жалят. Наиболее опасными являются австралийская медуза «морская оса», или кубомедуза (*Chironex fleckeri*), встречающаяся у берегов Австралии. Колоколообразное тело самой крупной из них достигает всего лишь 25 см, но щупальца могут простираться на 9 метров. Каждое щупальце, почти прозрачное и трудноразличимое, вооружено миллионами стрекательных клеток. Хотя их яд относится к самым сильным из известных и его высокая концентрация может вызвать ожоги кожи и смерть, для человека смертельной, как правило, становится только очень высокая его доза. Некоторые медузы неядовитые, но будьте осторожны – размер не является показателем этого. Если вы ужалены, то НЕ СЧИЩАЙТЕ щупальца или слизь голый рукой – будете ужалены еще больше. Воспользуйтесь тканью, водорослями и т. п., чтобы стереть жалящие волоски песком.

– **Португальский военный кораблик** выглядит как медуза, но на самом деле представляет собой колонию полипов. У него тоже могут быть щупальца длиной до 9 метров, но его ожоги, хотя и болезненные в течение нескольких дней, редко бывают смертельными. Обращайтесь с ними как с медузами.

– **Морской дракон** (*Trachinus*) лежит, зарывшись в песок, у берегов Европы, Западной Африки и Средиземного моря. Его шипы очень ядовиты. Чтобы смягчить боль, применяйте очень горячую воду.

– **Скаты** встречаются везде в прибрежных водах, особенно в теплых водах, а электрические скаты – от тропиков до зон умеренного климата. Они великолепно маскируются, прячась

в песок, некоторые предпочитают каменистое или галечное дно. Не рискуйте – когда идете по дну, пробуйте его перед собой палкой. Смягчить боль от ран ската можно очень горячей водой.

– **Мурены** могут встречаться в мелкой воде. У них страшный укус, они упрямо защищают свои жилища. При виде мурены не приближайтесь к ней; НЕ СУЙТЕ руки в трещины и расселины.

– **Гигантские раковины-моллюски** на рифах в тропиках могут быть достаточно велики, чтобы захватить конечность человека.

– **Рыбы с ядовитыми шипами** часто обитают на очень небольших глубинах. Они очень распространены – и очень опасны – в тропиках, некоторые виды встречаются в водах умеренных зон. Те из них, которые живут на дне, практически незаметны, так как часто великолепно маскируются. Полосатый данио (*Brachydanio rerio*), по-английски Zebra fish, более заметен, но не менее опасен при встрече. Палкой взбудоражьте песок и камни в воде перед собой.

– **Морские змеи** часто встречаются в небольших количествах в тропиках Тихого и Индийского океанов. Они неагрессивны и кусают очень редко – но их яд является самым токсичным из всех змеиных ядов. В воде держитесь от этих змей подальше. Если нашли их на земле, ловите с помощью раздвоенной палки – они очень вкусны.

– **Кораллы** в своем большинстве имеют заостренные формы и могут легко поранить. Некоторые, такие как огненные кораллы (*Millepora*), при контакте обжигают. Всегда будьте осторожны около рифов. Сначала поищите пищу в других местах. Как сам риф, так и его обитатели – среди которых бывают и моллюски конусы – могут быть опасны.

– **Акулы.** Хотя большинство акул кормятся в основном на глубине, некоторые виды часто заплывают на мелководье и поднимаются вверх по рекам, и любая из них может приблизиться к берегу в поисках легкой добычи. Большинство нападений акул на человека зафиксировано на очень мелких местах. Будьте внимательны!

– **Лагуны.** Вокруг тропических островов или недалеко от материкового берега океана часто формируются рифы, образуя волнолом, который сохраняет спокойную воду внутри лагуны. Среди видов рыбы в лагунах часто попадаются ядовитые. Барракуду и красного луциана, которые съедобны, если пойманы в открытом море, нельзя есть, если они пойманы в лагуне, – их образ питания там делает их ядовитыми. Ловите рыбу с рифа со стороны моря.

## Острова

Острова представляют для потерпевших крушение особое испытание, особенно маленькие и те, которые не располагают хорошими ресурсами. На острове обостряется чувство одиночества и изоляции. Проблемы имеют как психологический, так и физический аспекты. Чтобы облегчить себе их преодоление, тщательно исследуйте остров и установите привычный распорядок дня.

Поднимитесь на самую высокую точку острова, чтобы сделать план поверхности, и запомните окружающую местность. Обследуйте каждый впадающий ручей, залив, расселину по всей береговой линии. Затем продолжите свою разведку в глубине острова, пока не будете хорошо его знать.

Возможно, остров был когда-то обитаемым – остатки жилья могут стать основой для вашего укрытия. Столбы заборов и проволока могут быть полезны для ремонта лодки или постройки плота. Возможно, будут все еще расти какие-то овощи; а крысы, по всей видимости, следуют за человеком повсюду – иногда они являются единственными представителями фауны на острове.

Укрытие сделает жизнь более привлекательной, и даже канава в земле даст какую-то защиту. Если вы найдете пещеры, убедитесь, что их не заливают приливом, прежде чем обосновываться в одной из них. Помните, что, даже если пещеры кажутся безопасными, они могут быть залиты или отрезаны весенними приливами, которые выше обычных.

На голом каменистом острове укрытием может быть просто защищенное от ветра место. Наличие воды может полностью зависеть от сбора дождевой и опреснения морской воды. Пищей станет все, что пристало к камням, птицы и их яйца (если вам повезет) и то, что удастся выловить из моря.

### Ресурсы

На всяком маленьком острове ресурсы ограничены. Будьте осторожны и не используйте их бездумно. Вода часто бывает проблемой – ее отсутствие или недостаток является причиной необитаемости острова. Пышная растительность служит признаком источников и ручьев. Если копать выше отметки верхнего уровня прилива, то можно получить воду. Собирайте и храните дождевую воду.

Для опреснения морской воды с помощью дистилляции требуется много топлива, которое может быть в весьма ограниченных количествах. Может быть доступен плавник (прибитая к берегу древесина), некоторые водоросли горят в сухом виде – но вам нужны дрова для поддержания огня. Тюлений жир также является хорошим топливом. Зажигайте огонь, только когда он нужен. Осматривайте берег после каждого прилива, не только в поисках дров: все пригодится потерпевшему крушение.

Когда достаточно ознакомитесь с островом, можете отправляться на поиски ночью – в это время можно встретить больше живности и ваши усилия могут быть более плодотворными.

### Кокосы

Тропические острова редко бывают пустынными – обычно там много пищи как на берегу, так и в воде. Кокосовые пальмы встречаются по всем тропикам и субтропикам и могут давать: листья для постройки укрытия, волокно для вития веревок, молодые ростки со вкусом капусты, молоко (сок) и мякоть ореха, а также скорлупу (которую можно использовать в качестве чашек, мисок или других контейнеров).

Для удаления волокнистой кожуры вокруг ореха наденьте его на заостренный кол или разрубите топором. Слейте молоко, проткнув один из темных «глазков» на скорлупе, прежде чем разрубить орех, чтобы добраться до мякоти.

Кокосовое молоко является безопасным и освежающим напитком – крупный орех может содержать 1 литр молока. Не пейте из очень молодых (зеленых) или старых (темно-коричневых) орехов: они вызовут диарею. Мякоть ореха в больших количествах не переваривается – ешьте ее понемногу.

Для получения кокосового масла нагревайте рубленую белую мякоть – на солнце или на огне – и собирайте вытекающее масло. Можно также варить мякоть и, когда масло будет всплывать, собирать его с поверхности. Втирайте его в кожу для предохранения от солнечных ожогов, раздражения от соленой воды, для отпугивания насекомых, в качестве средства лечения царапин и нарывов или используйте в смеси с древесной золой как заменитель мыла.

**Лазание на пальмы:** если кокосы не валятся сами вам на голову и вы не можете их сбить или вам надо достать какие-то высоко расположенные бананы, не пытайтесь лезть по стволу как по канату. Вместо этого свяжите концы прочной ткани так, чтобы получилось кольцо, и наденьте его на лодыжки. Отрегулируйте его так, чтобы ступни располагались рядом со стволом. В этом случае вы сможете прижать подошвы к стволу и держаться за него ступнями.

### ***СИГНАЛЫ ДЛЯ СПАСАТЕЛЕЙ***

- Делайте сигналы для привлечения внимания спасателей из камней, водорослей и всего, что контрастирует с окружающим фоном.

- Песок – отличный шлифовальный материал для полировки металлических поверхностей, которые можно использовать как зеркало, чтобы подавать сигналы.

- Если в поле вашего зрения находится корабль, то можно попытаться установить с ним радиокontakt в метровом диапазоне (диапазон УКВ, диапазон АМ).

### **Перемещение по островам**

В группе островов у вас может быть возможность перемещения с одного острова на другой, когда ресурсы первого будут исчерпаны. В теплом климате, вероятно, будет возможность перебираться вплавь, а в более холодных местах постройте плот. Если для него нет материалов, придумайте какое-нибудь вспомогательное средство для плавания и переправы вплавь – пусть это будет хотя бы пустой ящик или кокосы.

Если на вашем острове есть тюлени, их можно использовать для изготовления плота. С осени до весны, когда у тюленя много жировых накоплений, его тело не тонет. Если несколько тюленей тел связать вместе, они выдержат ваш вес.

Тщательно изучите приливы и течения между островами, они могут быть очень коварны. Бросьте в море нечто, за чем вы могли бы проследить в его «плавании», и заметьте путь его движения. Рассчитайте свое плавание так, чтобы отлив относил вас от вашего острова, а прилив нес к намеченному острову.

## Засушливые районы

Большинство пустынь когда-то были плодородными местами, и некоторые из их прошлых обитателей приспособились к новым условиям. Как и они, оказавшийся там в аварийных обстоятельствах должен научиться получать максимальную выгоду из минимально возможной тени, защищаться от палящего солнца, снижать потери жидкости организмом и переносить свою активность на конец дня и конец ночи. Учитесь у народов, которые живут в пустынях или регулярно путешествуют по ним.

В некоторых пустынях, особенно в Сахаре, пустынях Ближнего и Среднего Востока, Перу и севера Чили, а также в некоторых частях пустыни Гоби в Монголии, существует огромный перепад дневных и ночных температур. Ночью конденсация влаги из атмосферы может в определенной степени служить источником воды, а в пустыне Намиб на юге Африки приходящий с моря туман часто является источником жизни. В других местах, например в Западной Австралии, на севере Мексики и в пустыне Мохаве в юго-западной части США, где температура отличается незначительно, конденсация очень мала, и в результате и растительный, и животный мир весьма скудны. Иногда, как, например, в Калахари, растут колючие кустарники и редкая трава, и даже в самых бесплодных местах существует жизнь, хотя не всегда заметная вам, если не знать, куда смотреть.

В определенное время года могут бывать пыльные и песчаные бури, которые до нуля уменьшают видимость и требуют максимальной защиты, чтобы предотвратить проникновение песка во все отверстия. Часто можно встретиться с «пыльными дьяволами» – атмосферными вихрями в пустыне, похожими на торнадо.

Когда все же начинается дождь – а в некоторых регионах могут пройти годы без капли дождя, – он может представлять собой такой сильный ливень, что успевает вызвать внезапное наводнение, прежде чем вода быстро впитается в иссушенную землю. Это обеспечивает короткий расцвет растительности и выход таких животных, как жабы, для производства потомства.

### Ливень и температура в пустыне

К типичным крайностям пустынь относятся условия в пустыне Руб-эль-Хали – «Пустая земля» – на юге полуострова Аравия. Основную часть года там может упасть несколько капель, а зимой может за день вылиться свыше 30 мм осадков. Июльские температуры могут достигать 48 °С, опускаясь по ночам до 15 °С, а в декабре перепад составляет от 26 °С до -6,6 °С.

## Вода

Необходимость воды неизмерима. Найти ее – ЖИЗНЕННО важно. Если она у вас есть, то немедленно организуйте ее рациональное использование. Если вы были вынуждены остановиться в пустыне из-за поломки транспортного средства, то вы планировали свой маршрут, принимая во внимание расположение оазисов, колодцев, водных источников. Колодцы могут быть очень глубокими, и уровень воды в них может потребовать использования какого-то контейнера, который надо опускать к воде на веревке. Маленькие источники воды на дне вади (пересохшее русло реки) часто бывают сезонным явлением. Они обычно покрыты камнем или хворостом.

Если вы оказались в стороне от известных источников воды, попробуйте копать в самой нижней точке внешней стороны изгиба пересохшего русла или впадины между дюнами. НЕ КОПАЙТЕ в жаркое время дня, так как такая работа потратит слишком много жидкости из вашего организма, а вы можете и не найти воду, которая возместила бы этот ущерб. Необходимо всегда соотносить потери жидкости из организма и возможность ее восполнения.

Используйте кактусы и корни как источники воды, а в тех пустынях, где перепад дневных и ночных температур достаточно велик, используйте и его, чтобы получать воду с помощью конденсации. (См. *Вода* в разделе *Предметы первой необходимости*.)

### **Возможность выжить**

Возможность выжить зависит от количества доступной воды и защиты от солнца для минимизации потоотделения. Допустите некоторый отрицательный дисбаланс: выпивайте по 1,5 литра на каждые 2 литра утраченной жидкости, а также потребляйте жидкость в соответствии с темпом потоотделения. Тогда работоспособность почти не страдает, и вода не тратится впустую. Уменьшение потребления воды не снижает выделения пота. Если жидкости выпить больше, чем требуется, то она выделится обычным путем и будет использована бесцельно.

Без воды вы проживете примерно 2,5 дня при 48 °С, если все время ничего не делать и находиться в тени, хотя можно протянуть и 12 суток, если температура не будет подниматься выше 21 °С.

Если для спасения вам надо идти по пустыне, то расстояние, которое вы сможете пройти, будет напрямую связано с наличием воды. Без воды, при температуре 48 °С, передвигаясь только ночью и отдыхая весь день, вы можете покрыть расстояние 40 км. Пытаясь идти днем, вы в лучшем случае осилите 8 км, прежде чем упасть без сил. При той же температуре с 2 литрами воды вы можете пройти 56 км и прожить 3 дня. Ваши шансы радикально не увеличатся, если рацион воды не достигнет 4,5 литра на человека, хотя тренированность и воля к жизни могут опровергнуть прогнозы.

## **Укрытие и огонь**

Сделайте укрытие от солнца и отдыхайте в его тени. Вам также понадобится защита от ветра и низких ночных температур. НЕ НАХОДИТЕСЬ в металлическом автомобиле или самолете, которые могут быстро раскалиться. Задействуйте их в качестве опоры для укрытия или воспользуйтесь тенью под крылом самолета. Могут оказаться полезными в этом плане выход на поверхность скальных образований и тень боковой стороны вад. Используйте прием «двойного слоя», чтобы помочь охлаждению (см. раздел *Тропические зоны*).

В песчаной пустыне вы даже можете использовать обломки крушения для организации укрытия под песком. Многие животные пустыни проводят день под поверхностью, где дневная температура существенно ниже, а ночью значительно теплее, чем наверху. Песок не позволяет делать тоннели, поэтому придется делать опорную конструкцию.

Сделав временную защиту от солнца, стройте укрытие более прохладным вечером, чтобы беречь силы и влагу в организме. Сложите камни так, чтобы получился ветролом, и задействуйте стены вад (если только нет признаков надвигающегося дождя и, соответственно, наводнения).

Если вы используете ткань, то днем нижние края держите приподнятыми и незакрепленными, чтобы улучшить циркуляцию воздуха. На ночь камнями прижимайте их к грунту. Старайтесь лежать непосредственно на земле. Если вы сделаете ложе, приподнятое над поверхностью, то воздух сможет циркулировать под вами.

Вам понадобится огонь для тепла ночью и для кипячения воды. Дым также будет очень заметен и полезен в качестве сигнала. Кустарники пустыни сухие и хорошо горят. Если земля совсем бесплодна, то применяют автомобильное топливо и моторное масло, смешанные в контейнере с песком (ими также можно легко разжигать другое топливо), либо можно использовать фитиль из шнура. Хорошо горят экскременты верблюда, осла и других животных.

## Одежда

Одежда помогает снизить потери жидкости и предохраняет от солнечных ожогов, а также согревает ночью и защищает от укусов насекомых и колючек растений. В пустыне она должна быть легкой и свободной, чтобы между телом и одеждой создавалась термоизоляционная воздушная прослойка. Берите пример с развевающихся многослойных одежд арабского мира. Брюки лучше защищают от насекомых, чем шорты (и предохраняют от серьезных ожогов, если приходится днем быть на солнце). Покройте голову и обуйтесь.

### **ЗАКРЫВАЙТЕСЬ**

Не снимайте одежду. Кроме опасности получения сильного солнечного ожога, непокрытое тело будет испарять пот больше, чем требуется для охлаждения организма, – но при этом одежда должна быть как можно более свободной, так, чтобы образовался теплоизоляционный воздушный слой. Тогда потоотделение будет охлаждать вас более эффективно.

### **Головной убор**

Любая шляпа или шапка с прикрепленным сзади куском ткани даст определенную защиту голове и задней части шеи, но лучше скопировать головной убор тех, кто живет в пустыне. Вам понадобится квадрат из ткани со стороной около 120 см и кусок поменьше, например носовой платок, а также отрезок веревки, бечевки или ткани (отлично подойдет галстук), чтобы удерживать головной убор в нужном положении.

Сделайте из носового платка комок на темени. Сложите большой кусок ткани по диагонали и положите его поверх носового платка длинной кромкой вперед. Чтобы их закрепить, завяжите вокруг головы веревку или узкий кусок ткани.

Имея возможность свободно ниспадать, это сооружение защитит от солнца, создаст воздушную прослойку, использует положительные стороны ветра и предохранит от песчаных бурь. Ночью для тепла обматывайте его вокруг лица.

### **Защита глаз**

Противосолнечные или затемненные очки помогут в этом плане – хотя многие из них, сделанные для использования в умеренном климате, могут не обеспечивать достаточной защиты. Если под глазами намазать сажей из костра, то это снизит отражение яркого света от кожи. Защищайте глаза от ослепительного света и песка в воздухе с помощью полосы ткани. Для того чтобы видеть, сделайте узкие прорезы.

### **Обувь**

Не ходите босиком по горячему песку, пока ноги не загрубеют и не привыкнут к этому. Песок обожжет, что приведет к образованию волдырей. Не носите сандалий с открытым верхом. Придумайте какое-то покрытие, если нет другой обуви. Обмотки или портянки помогут предохранять обувь от попадания в нее песка, либо можно обмотать ими также и ступни поверх открытых сандалий.

## Пища

Жара обычно лишает аппетита – поэтому не заставляйте себя есть. Белковая пища повышает теплоту обмена веществ и увеличивает потерю жидкости, вода также нужна для пищеварения. Если воды мало, ешьте как можно меньше и старайтесь есть только содержащие воду продукты, такие как фрукты и овощи.

Еда портится в пустыне очень быстро, и все начатые продукты необходимо съесть сразу или держать закрытыми и в тени. Мухи появляются ниоткуда и обосновываются на непокрытой пище.

### **Растения**

Вдали от оазисов и водных источников растительность скорее всего будет ограничена низким кустарником и травой – даже в полупустынях, – но трава съедобна, а иногда ее бывает много. Кустарниковая акация дает съедобные бобы. Остерегайтесь колючек акации, но попробуйте все ее мягкие части: цветы, плоды, семена, кору и молодые побеги.

Травы Сахары и Гоби нельзя отнести ни к питательным, ни к вкусным, но в Сахаре и азиатских пустынях можно найти колоцинт обыкновенный (*Citrullus colocynthis*) из семейства тыквенных. Его ползучий стебель может тянуться по земле на 4–5 метров. Можно жевать его наполненные влагой побеги и есть цветы, а также семена, которые становятся съедобными при отваривании или обжаривании.

Агава (из которой делают текилу) растет в Мексиканской пустыне в виде розетки из толстых, жестких, остроконечных листьев. Его центральный стебель, поднимающийся как свеча с цветущей головкой, можно есть. Обрезайте концы листьев, чтобы высасывать из них воду.

### **Животные**

В пустынях часто бывает довольно разнообразная животная жизнь, представители которой либо делают норы в песке, либо в течение дня прячутся в любой доступной тени. У насекомых, рептилий, мелких грызунов и особо приспособившихся млекопитающих, таких как фенек (африканская лисица) из Северной Африки, австралийский бандикут, еж из Гоби и пустынный заяц из Северной Америки, имеются большие уши, которые служат средством охлаждения организма. Большинство крупных животных служат указателем наличия воды в пределах дневного перехода.

В Сахаре живут песчанки и африканские тушканчики (табарганы), на Ближнем и Среднем Востоке – каракалы и гиены, в Новом Свете – сумчатые (кенгуровые) крысы и койоты.

### **СЦЕНАРИЙ ВЫЖИВАНИЯ**

**Если в пустыне встал выбор – нести с собой мешочную/дерюжную или подобную ткань, либо воду, то что будет нужнее?**

В условиях пустыни плотная ткань, конечно же, имеет жизненно важное значение. Вода бесполезна, если вы не можете сделать защиту от палящего солнца.

## **Здоровье**

В пустыне большинство расстройств здоровья связано со слишком долгим пребыванием под прямыми солнечными лучами и жарой. Их можно избежать, если держать голову и тело укрытыми и до заката оставаться в тени.

– Запоры и боли при мочеиспускании обычны для этих условий, а недостаток соли может привести к судорогам.

– Постоянное активное потоотделение, объединенное с трением одежды по телу, может вызвать закупорку потовых желез и кожное раздражение, называемое красной, или тропической, потницей.

– Есть высокий риск появления судорог в условиях перегрева, получения теплового удара и серьезных солнечных ожогов. Постепенное наращивание активности и пребывания на солнце может помочь организму выработать защиту – при условии, что имеется достаточно воды для питья.



– Колонии различных микроорганизмов бурно развиваются на влажных участках тела – под мышками, в паху, между пальцев ног. Предупредить и лечить это можно с помощью содержания этих мест в чистоте и сухости.

***ВНИМАНИЕ! – ИНФЕКЦИЯ В ПУСТЫНЕ***

В пустыне даже самые банальные ранки быстро становятся инфицированными, если их сразу не обработать. Легко получить колючку под кожу – ее следует вытащить как можно скорее. Там, где повреждена кожа, может образоваться большой и болезненный нарыв, который может помешать вам передвигаться. Все порезы закрывайте чистыми повязками и применяйте все доступные медицинские средства.

## Тропические зоны

В джунглях процветает все, включая болезни, – микробы размножаются с устрашающей скоростью – и паразитов. Природа дает воду, пищу и множество материалов для строительства укрытия. Местные народы тысячелетиями жили охотой и собиранием, но пришельцам может понадобиться долгое время, чтобы приспособиться к условиям и постоянной активности природы.

Аборигены носят мало одежды помимо украшений, но новичок в этих местах, не привыкший к насекомым и паразитам и к передвижению по густым зарослям джунглей, должен максимально закрывать тело. Одежда может быть пропитана потом, но это лучше, чем быть с головы до ног покрытым ссадинами, царапинами и укусами. Не снимайте мокрую одежду, пока не остановитесь, но и тогда при влажности воздуха 80–90 % мало смысла развешивать ее для просушки, если нет солнца или огня. Одежда, которая постоянно пропитывается потом, будет гнить.

За исключением больших высот, как экваториальные, так и субтропические зоны характеризуются высокими температурами, большим количеством осадков и высокой влажностью. При низких высотах температура часто бывает 37°, а ее изменения редко превышают 10°. На высотах более 1500 м ночью часто образуется лед. Дождь чуть охлаждает обстановку, но после него температура резко возрастает.

Дожди очень сильные, часто бывают с громом и молнией. Внезапный дождь льется на кроны деревьев, струйки соединяются в ревущие потоки, а вода в реках поднимается с устрашающей быстротой, но – также внезапно – все заканчивается. Могут случаться бурные грозы – обычно к концу «летних» месяцев. Тропические циклоны образуются над морем и направляются в глубь суши, образуя приливную волну и вызывая опустошения. При выборе места стоянки или лагеря убедитесь, что вы находитесь выше возможного наводнения. Превалирующие ветра формируют различия между зимой и летом – получают сухой (дождь идет один раз в день) и дождливый (непрекращающийся дождь) сезоны. В Юго-Восточной Азии ветры с Индийского океана приносят дождливый сезон, а когда ветры дуют со стороны материкового Китая, стоит сухая погода.

Тропический день и ночь имеют одинаковую долготу, темнеет и рассветает очень быстро.

### Экваториальные влажные леса

Состояние погодных условий меняется мало в этих лесах, которые располагаются в области экватора в бассейнах рек Амазонка и Конго, в Индонезии и на некоторых островах Тихого океана. Осадки в количестве от 1,5 до 5 метров равномерно распределены по времени года. Температура меняется от 30 до 20 °С ночью.

Там, где нет влияния человека, деревья джунглей, которые опираются на корни, поднимаются на высоту до 60 метров, где раскрывают свой зонтик кроны. Ниже их более мелкие деревья образуют навес из листвы настолько плотный, что до земли доходит очень мало света. Под ним проходит борьба ростков за то, чтобы пробиться к свету, к которому в огромных количествах тянутся также и лианы, и другие вьющиеся растения. Папоротники, мхи и травянистые растения пробиваются сквозь толстый ковер из листьев, а на листьях и упавших стволах растут самые разнообразные грибы.

В этом ПЕРВИЧНОМ ТРОПИЧЕСКОМ ЛЕСУ почти без подлеска, который затруднял бы передвижение, довольно прохладно, но видимость не превышает 50 м. Там легко потерять ориентацию, и трудно обнаружить что-либо с воздуха.

### **СИГНАЛЫ О ПОМОЩИ**

Дым рассеивается листвой деревьев и может быть не виден, особенно если есть еще и туман. Ставьте сигналы на открытых участках, которые чаще встречаются у поворотов рек или – еще лучше – на плотках непосредственно на воде.

### **Вторичный тропический лес (джунгли)**

Там, где в джунгли проникает солнечный свет, пышно расцветает растительность – в основном вдоль берегов рек, по краям леса, а также в тех местах, где девственные джунгли были расчищены человеком с помощью вырубки и выжигания для нужд сельского хозяйства. После того как такие места бывают заброшены, там начинает расти смесь разнообразных растений – поищите культурные пищевые растения, которые могли выжить среди других.

Травы, папоротники, кустарники и вьющиеся растения вторичных джунглей вырастают на 2–3 метра за один год. Передвижение здесь медленное, часто бывает необходимо прорубать путь с помощью мачете или паранга – нелегкая работа в условиях видимости всего несколько метров (см. раздел *Передвижение*). Кажется, что в джунглях каждая веточка или побег усеяны шипами, а бамбуковые заросли просто непроходимы.

Иногда, как в Белизе в Центральной Америке, деревья в джунглях бывают низкими. Свет доходит до плодородной почвы и способствует росту густого подлеска даже в первичных джунглях.

### **Субтропические джунгли**

В этих лесах, расположенных в пределах 10° от экватора в Центральной и Южной Америке, на Мадагаскаре, в Западной Индии, Бирме, Вьетнаме, Юго-Восточной Азии и на Филиппинах, есть сезон пониженного выпадения осадков, вплоть до полной суши, а дождь бывает периодами – в дождливые сезоны. Чем более выражены сезоны, тем больше лиственных лесов, и, следовательно, больше света доходит до почвы, что делает густым и подлесок.

### **Горный лес**

В тропиках на высотах около 1000 метров и в граничащих с ними областях тропический лес начинает уступать место горному. Настоящим горным лесом он становится на высоте примерно 1240 м, как, например, в горах Камеруна, Эфиопии или в массиве Рувензори в Центральной Африке. Рувензори (Лунные Горы) – весьма типичное место: крутые склоны, образующие рельеф, напоминающий кратер, покрыты мхами между покрытыми льдом пиками.

Растительность здесь редкая, деревья низкорослые и имеют причудливую форму, под ними трудно ходить. Ночи холодные, дневные температуры высокие, часто бывают туманы и длительные периоды облачности. Эти места трудны для выживания. Уходите оттуда и спускайтесь по горному склону в тропические леса.

### **Мангровые леса**

Там, где прибрежные районы подвержены приливным затоплениям, бурно растут мангровые деревья. Они могут достигать высоты 12 м, и их переплетенные корни представляют собой серьезное препятствие как под водой, так и над ней. Видимость плохая, передвигаться трудно – чтобы пройти километр, может понадобиться 12 и более часов. Иногда протоки достаточно широки, чтобы использовать плот, но обычно перемещаться приходится пешком.

Мангровые леса есть в Западной Африке, на Мадагаскаре и островах Тихого океана, в Центральной и Южной Америке и в устье реки Ганг. Болота в устьях Ориноко, Амазонки и рек Гайаны состоят из зловонной грязи, а деревья дают мало тени. Приливы могут достигать высоты 12 метров.

Все в мангровых лесах кажется враждебным – от пиявок и насекомых до аллигаторов и крокодилов. По возможности избегайте их. Если, по несчастью, оказались там, ищите выход оттуда. Там, где в мангровых зарослях есть речные протоки, может помочь плот.

В мангровых зарослях вы голодать не будете. Здесь много растений и рыб. На мелководье можно найти крабов, моллюсков, сомов и илистых прыгунов. Есть и такие живущие на деревьях или водные животные, как водяной опоссум, выдра, тапир, броненосец, а на твердой земле – пекари.

Ближе к суше за мангровыми деревьями обычным явлением бывают болота с зарослями относящейся к стелющимся растениям полуводной мангровой пальмы – кончики ее молодых побегов съедобны.

Если вы вынуждены оставаться в этих местах, определите уровень прилива по линии соли и грязи на деревьях и устройте подвесное ложе выше этой отметки. Укройтесь, чтобы защититься от муравьев и гнуса.

На любом болоте огонь приходится разводить на какой-то платформе. В качестве топлива используйте мертвые стоячие деревья. В болотах все гниет очень быстро. Применяйте древесину, которая не сильно подверглась гниению.

### **Пресноводные болота**

Эти болота располагаются в низменных местах в глубине суши; их густой колючий подлесок, тростники и изредка встречающиеся низкие пальмы затрудняют передвижение и уменьшают видимость всего до нескольких метров – но жизнь весьма активна, и выживать здесь не трудно. Пресноводные болота – не такое уж и плохое место, если к нему привыкнуть. В нем часто встречаются островки, и вы НЕ ВСЕГДА находитесь по грудь в воде. Часто встречаются «судоходные» протоки и материалы, пригодные для постройки плота.

## **Укрытие**

В большинстве тропических мест достаточно материалов для устройства укрытий (см. *Укрытие* в разделе *Оборудование лагеря*). Там, где очень жарко и укрытие оказывается под прямыми солнечными лучами, делайте крышу двухслойной с воздушным промежутком для улучшения охлаждения. Основное тепло будет задерживаться верхним слоем, и проходящий через него воздух будет охлаждаться, прежде чем попасть в нижний слой. Расстояние между слоями должно быть 20–30 см. Двойной слой даже из промокаемой ткани поможет спастись от дождя, если выдержать правильный угол наклона крыши (см. *Оборудование лагеря*).

## **Огонь**

Все, вероятно, будет мокрым и влажным. Выберите стоячее мертвое дерево и очистите его от коры. Воспользуйтесь им, чтобы разжечь огонь. Сухой бамбук является отличной растопкой (запасите его), так же как и термитное гнездо.

## **Пища**

Здесь большое разнообразие фруктов, корней и листьев. Легко узнать бананы, инжир, папайю, манго. (Папайя – одно из немногих растений с белым соком, которое съедобно.) Большой колючий плод дуриана (дурио) в Юго-Восточной Азии пахнет отвратительно, но съедобен.

У пальм съедобны растущие кончики молодых побегов, а маниок дает крупные клубни – но их для приема в пищу необходимо варить. Таро (колоказия, *Colocasia antiquorum*), дикий картофель и некоторые виды ямса или батата (сладкий картофель) также надо готовить, прежде

чем их есть, чтобы удалить ядовитые вещества. Могут быть трудности с ориентированием в изобилии тропических плодов; если нет уверенности, то используйте тесты, описанные в разделе *Пища*, прежде чем рискнуть их есть.

### **Животная пища**

В зависимости от места можно добывать охотой или с помощью ловушек оленей, свиней, обезьян и многих других животных (см. *Ловушки и их применение* в разделе *Пища*).

В девственных джунглях птицы проводят основную часть времени в кроне деревьев среди плодов и ягод. Размещайте ловушки в открытых сетях и приманивайте птиц плодами. Некоторые, такие как азиатская птица-носорог, питаются также ящерицами и змеями. Около рек в качестве приманки в ловушках можно использовать рыбу или потроха для орлана или подобных ему птиц, которые охотятся на реках.

В тропиках огромное количество попугаев и их родственников – их дикие крики указывают на их присутствие с раннего утра. Это хитрые птицы: сначала приучите их брать приманку и только потом используйте ловушку.

Змей ловить легче – выбирайте неядовитых удавов – и они очень вкусны. Ловите змей с помощью раздвоенной палки (см. *Охота* в разделе *Пища*).

### **Пища из рек**

В реках присутствуют всевозможные формы жизни: рыбы, растения, животные и насекомые. Если у вас нет рыболовных принадлежностей, можно делать небольшие запруды, а затем их осушать каким-нибудь черпаком – теперь в грязи можно найти поразительное количество рыб и черепах. Попробуйте делать ловушки или растирать некоторые корни и лианы, чтобы привести рыбу в спящее состояние (см. *Ловля рыбы* в разделе *Пища*).

Рыба хорошо переваривается и содержит много белка. Многие народы, живущие в джунглях, питаются рыбой, но в тропиках она быстро портится. Чистите рыбу тщательно, удаляйте внутренности и съедайте ее как можно скорее; не сохраняйте про запас с помощью копчения или сушения. Рыба, обитающая в медленно текущих водах, более подвержена заражению паразитами. Если есть подозрения в этом отношении, то варите рыбу 20 минут. В районах, где местные жители используют воду в качестве канализации, рыба может быть переносчиком солитера (ленточного червя) и других человеческих паразитов, а сама вода может быть заражена амебами, вызывающими дизентерию. Воду кипятите всегда.

Реки могут быть и источником опасности. В Южной Америке в системах рек Амазонка, Ориноко и в реках Парагвая водится пирания. Аналогичная рыба есть в Бирме. Электрические угри движутся медленно и неагрессивны, но могут вырастать до очень крупных размеров и выдавать электрический разряд до 500 и более вольт. В некоторых тропических реках Южной Америки и Западной Африки водятся скаты-хвостоколы. Берегитесь крокодилов или аллигаторов, а также водяных змей; будьте осторожны в обращении с сомообразными, у которых имеются острые спинные плавники и шипы на жаберных крышках. Электрические сомы также могут нанести сильный электрошок.

## **Опасности**

### **Берегите ноги**

Хорошая обувь и защита ног выше обуви очень важны – эти участки тела наиболее уязвимы для пиявок, песчаных блох (чигу) и многоножек. Оберните и обвяжите ноги тканью или корой так, чтобы получились обмотки или краги.

### **Насекомые!!!**

Продираясь через джунгли, вы можете потревожить гнезда пчел, ос или шершней. Они могут напасть, и в первую очередь шершни, чьи укусы особенно болезненны. Все, что осталось незащищенным, включая лицо, уязвимо для такой атаки. Бегите! Очки могут помочь защитить глаза.

Пот создает проблему в этом плане – жаждущие соли насекомые набросятся на самые влажные места тела. Однако они также и кусаются – защитите подмышки и пах.

### **Будьте внимательны к одежде и обуви**

Не оставляйте обувь и одежду на земле, тогда меньше вероятность того, что в них смогут забраться скорпионы, змеи и другие гадости. Всегда перед одеванием вытряхивайте одежду и проверяйте обувь – при этом будьте осторожны, когда руками проверяете карманы. Осмотрите себя, когда просыпаетесь, так как многоножки имеют привычку в поисках тепла устраиваться в самых интимных местах тела.

### **Берегитесь и гусениц тоже!**

Если вам недостаточно кровососущих комаров и пиявок, болезненных укусов многоножек и риска быть укушенным скорпионом и змеей (см. *Укусы* в разделе *Первая помощь*), то берегитесь еще и мохнатых гусениц. Не стоит сбрасывать их в сторону их движения, так как маленькие раздражающие волоски могут остаться в коже и вызывать зудящую сыпь, которая в жаре может загноиться.

### **Защита от москитов**

Поверх головы носите противомоскитную сетку (накомарник) либо повяжите на голову тенниску или майку, особенно на рассвете и на закате. Еще лучше взять полосу ткани, достаточно длинную, чтобы обернуть вокруг головы, и шириной примерно 45 см, и разрезать ее так, чтобы получились вертикальные полосы, свисающие с кольца на голове вокруг лица и шеи, а также пропитать одежду, карманы, багаж и т. п. репеллентом.

Ночью держите тело закрытым, включая кисти рук. С помощью бамбука или веток сделайте небольшой полог из одежды и крупных листьев над верхней половиной тела. Нефтепродукты, жир или даже грязь, нанесенные на лицо и руки, могут уберечь вас от насекомых. Может помочь в отпугивании насекомых и дымный костер. Если вы укушены, то не расчесывайте это место, чтобы не занести инфекцию.

### **Пиявки**

Пиявки находятся на земле или на растениях, особенно во влажных местах, в ожидании возможности прицепиться к животному (или человеку), чтобы питаться кровью. Их укусы не болезненны, но они выделяют природный антикоагулянт, который не дает крови сворачиваться, и она постоянно сочится. Если их оставить в покое, то они, когда насытятся, сами отваливаются – но если вы усыпаны ими, то надо что-то делать! НЕ ОТРЫВАЙТЕ их. Есть риск того, что головка оторвется, и в ранке останутся челюсти, что может вести к нагноению. Удаляйте пиявок с помощью соли, лимонной кислоты из фруктов, алкоголя, угля или пламени.

### **Берегитесь кандиру!**

Этот миниатюрный амазонский сомик (*Vandellia cirrhosa*), длиной около 2,5 см, очень тонкий и почти прозрачный, питается кровью из жабр других рыб. Есть сведения о том, что он может внедриться в уретру человека во время его мочеиспускания в воде, где фиксируется с помощью колючек спинного плавника. Вероятность этого достаточно мала, но последствия ужасны! Закрывайте гениталии во время купания и не мочитесь в воде.

## Транспорт

Для путешествия по пустыне установите баки для горючего повышенной емкости и снаряжение для хранения питьевой воды. Возьмите в канистрах дополнительный запас и того, и другого. Домкрат на мягком песке бесполезен, поэтому нужна воздушная подушка, которая накачивается выхлопными газами двигателя. В топливном и воздушном трактах потребуются дополнительные фильтры. Необходимо установить специальные крышки для песка и иметь при себе антипро-буксовочные коврики, которые используются для того, чтобы выехать, когда машина увязнет в рыхлом песке.

Для больших высот карбюратор требует специальной регулировки. В местах, заросших кустарником, риск прокола шин снизят противошипные фартуки. Там где снег и лед, не обойтись без антифриза, соответствующих крышек и колесных цепей. Для конкретных климатических условий надо делать соответствующую регулировку двигателя и иметь запасные части к нему. Запасное колесо и хороший набор инструментов – очевидное требование.

### ЖАРКИЙ КЛИМАТ

*Даже модифицировав свой автомобиль в качестве подготовки к путешествию в жарком климате; вы можете все-таки обнаружить, что есть проблемы.*

*При пересечении некоторых пустынь разница дневных и ночных температур может давать повышенные нагрузки на любой металл и увеличивать возможность протечек.*

**ВНИМАНИЕ:** ни в коем случае НИКОГДА не оставляйте спящего раненого или животное в закрытой автомашине в жарком климате – и даже в умеренном климате в солнечный день. Всегда оставляйте окна открытыми для вентиляции (перегрев может быть летальным), даже при стоянке в тени, так как тень все равно будет перемещаться вместе с солнцем.

**Перегрев:** остановитесь и дайте двигателю остыть. Если вы проезжаете особенно сложный участок и об остановке не может быть речи; включите обогревание салона (печку). Это увеличит объем, по которому будет проходить охлаждающая жидкость, и, хотя в салоне станет жарче, двигатель будет охлаждаться лучше. Когда появится возможность, остановитесь и откройте крышку двигательного отсека (капот). Не открывайте крышку радиатора! пока температура двигателя не упадет. Проверьте радиатор и шланги на предмет протечек. Если радиатор течет, то маленькие отверстия можно перекрыть с помощью яичного желтка. Если отверстие большое; плотно зажмите эту секцию медной трубки; чтобы ликвидировать утечку. Это уменьшит площадь охлаждения; но если ехать очень равномерно, то можно продолжать движение. **Металл раскаляется:** будьте осторожны! Все металлические части автомашины раскаляются так, что способны обжечь до образования волдырей.

**Меры предосторожности в условиях песков:** когда вы наливаете топливо в бензобак, туда может попасть песок или пыль. Сделайте на горловине или внутри нее фильтр.

### ХОЛОДНЫЙ КЛИМАТ

Низкие температуры не только затрудняют условия езды в автомашине. Они могут сделать запуск двигателя и ремонт трудными и опасными.

**Запуск двигателя:** всегда старайтесь ставить машину на спуске, так, чтобы вы могли использовать толкание машины, чтобы ее качение помогало стартеру. Когда двигатель запустился, дайте ему поработать – но проверьте, что автомобиль надежно стоит на ручном тормозе, и никогда не оставляйте в нем детей или животных без присмотра при включенном двигателе.

**Запотевание:** не пытайтесь ехать, глядя на дорогу сквозь маленькое окошко на запотевшем или заиндеветшем стекле. Лук или сырой картофель предотвратят запотевание стекла.

Наружнюю поверхность лобового стекла накройте газетой, чтобы на нем не образовывался лед. Однако в сырых условиях бумага пристынет к стеклу.

**Уход за двигателем:** если двигатель закрыть одеялом, то это может помочь ему не замерзнуть, но не забудьте снять одеяло перед запуском двигателя. Закройте нижнюю часть радиатора картонкой или фанерой, чтобы она не замерзала при движении. Если очень холодно, то оставьте ее закрытой и при медленном движении. В других случаях снимайте, чтобы двигатель не перегревался.

**Не касайтесь металла в мороз:** не касайтесь НИКАКИХ металлических частей голыми руками. Пальцы могут примерзнуть к ним, и придется сдирать кожу. Там, где работать с металлическими частями в перчатках неудобно, обмотайте пальцы клейкой лентой. Поступите так же с крышкой радиатора (или расширительного бачка для охлаждающей жидкости) и с щупом для проверки уровня масла, чтобы упростить ежедневный контроль за состоянием автомобиля.

**Дизельные двигатели:** дизельное топливо содержит воду и при низких температурах замерзает. Всегда закрывайте переднюю часть двигателя, но следите, чтобы он не перегрелся. Укрывайте двигатель на ночь или при достаточно длительной стоянке. Некоторые водители грузовиков разводят под замерзшими баками небольшой огонь. Только вам судить, стоит ли рисковать в той или иной ситуации.

## **СНЕЖНАЯ БУРЯ**

Когда вы попали в буран, пургу, метель и т. п., оставайтесь в автомашине. Если вы находитесь на регулярных транспортных маршрутах, то вас, вероятно, вскоре спасут. Идти за помощью самостоятельно может быть слишком рискованным.

Если у вас есть топливо, пусть двигатель работает, чтобы давать тепло. Максимально укройте двигатель, чтобы сделать прямые потери тепла как можно меньше, – но убедитесь, что выхлоп идет в атмосферу. Выхлопные газы ни в коем случае не должны попадать в кабину. Если почувствовали сонливость, выключите двигатель и откройте окно. НЕ ЗАСЫПАЙТЕ при работающем двигателе. Обогревание салона выключайте сразу, как только внутренняя атмосфера станет достаточно теплой. Когда температура упадет, снова включайте печку. Если нет топлива для того, чтобы держать двигатель работающим, то закутайтесь в любую доступную одежду, ковры и т.п. и продолжайте двигаться в кабине.

Если вы должны покинуть автомашину, чтобы пройти небольшое расстояние, например если знаете, что помощь близка, сделайте какой-то указатель – яркий шарф или предмет одежды на палке или шесте, который помог бы найти это место снова.

Когда снежная буря закончится и если это дневное время (в противном случае дождитесь светлого времени суток), стоит попробовать идти, если есть четкие ориентиры (такие, как телеграфные столбы).

Когда вы находитесь где-то далеко и от «цивилизации», и от регулярных транспортных путей и если снег начинает заметать ваше транспортное средство, есть смысл выйти наружу и устроить себе пещеру в снегу – где вам может быть теплее, чем в кабине, и где можно провести несколько дней. Когда буря закончится, сделайте в снегу крупные знаки и используйте другие сигналы для привлечения к вам внимания.

## **ОБЩИЕ НЕИСПРАВНОСТИ**

**Пробуксовка сцепления:** часто связана с попаданием масла или грязи на диски сцепления. Для их очистки воспользуйтесь огнетушителем. Направьте струю из него в отверстие в крышке смотрового люка.



**Ремень вентилятора:** при необходимости можно сделать его замену из колготок, галстука или даже веревки.

**Провода высокого напряжения:** если порвался высоковольтный провод, возможно, удастся заменить его прутиком ивняка. Любой растительный стебель с содержанием воды может быть использован для проведения электрического тока от катушки индуктивности к распределителю зажигания. Расщепите концы и вставьте их в контактные гнезда. ОПАСНО! Когда вы включите зажигание, будет создаваться электрическое напряжение около 1300 вольт. НЕ ДОТРАГИВАЙТЕСЬ. Часто меняйте прут по мере его высыхания.

**Разряд аккумуляторной батареи:** аккумулятор не потребуется, если набрать достаточную скорость. Подойдут и буксир, и достаточно крутой спуск. Заводясь таким способом при четырехступенчатой коробке передач, поставьте ее на вторую или третью передачу, перед тем как отпустить педаль сцепления, пытаясь создать искру для запуска двигателя.

**Поломка полуоси:** если у вашей автомашины передний или задний привод, то вы мало что можете сделать в такой ситуации, но, если ваш автомобиль полноприводный, снимите полуось. Отключите один привод и двигайтесь с помощью привода на другую ось.

## 4. Пища



Необходимо иметь представление о потребностях в питании своего организма и как их удовлетворять. В большинстве случаев растительная пища будет самой доступной – но надо знать, каких растений следует избегать. Цветные иллюстрации играют роль карманного справочника по некоторым из наиболее полезных растений.

Почти любое животное может обеспечивать питание, и вы должны привыкнуть есть непривычную вам пищу, такую как червяки, насекомые и даже пираньи. Несмотря на репутацию пираньи не нападают, если у них есть другая пища. Когда уровень воды в реке понижен, держитесь от них подальше. Разнообразные капканы и ловушки будут давать пищу, а вам останется собирать растения, набирать воду или выполнять другие задачи выживания и спасения.

Для охоты сначала надо иметь свое импровизированное оружие. Научитесь его делать и потренируйтесь в его применении.

Мясо требует обработки, так чтобы было удобно обращаться с ним и безопасно готовить. Научитесь сохранять мясо, когда есть его избыток или остатки.

Рыба представляет собой еще один источник пищи, поэтому здесь описаны простые способы, которые не требуют особых навыков рыбной ловли.

## Продукты и питательность

Телу требуется пища, чтобы обеспечивать тепло и энергию, а также материал для формирования новых тканей для роста, восстановления и репродукции. Здоровый организм может жить некоторое время за счет накопленных в тканях резервов, однако недостаток пищи значительно осложняет сохранение тепла, восстановление после тяжелой работы или травмы и борьбу с болезнями.

К счастью, человек всеяден – мы способны переваривать как животную, так и растительную пищу, – и мы можем есть почти все, что существует в царстве животных и в мире растений. При небольшой аккуратности тех вещей, которые ядовиты или опасны, легко избежать. Мы наслаждаемся пищей, поэтому хорошая еда является отличной моральной поддержкой, а когда нет каких-либо особо срочных задач, стоит взять на себя труд готовить пищу, что делает ее приятнее, и поискать что-то вкусное.

Не полагайтесь только на самый доступный источник пищи, поскольку сбалансированное питание так же важно для долгосрочного выживания, как и достаточность пищи. Если вы разбили лагерь в месте, богатом кроликами, и еда почти сама прыгает вам в котелок, вы можете умереть из-за недостатка тех веществ, которых нет в мясе кролика. Ваша пища **ДОЛЖНА** состоять из самых разнообразных элементов, которые обеспечивают правильные пропорции питательных веществ и достаточно энергии для жизнеобеспечения. Эти питательные вещества должны включать белки, углеводы, липиды, минералы и другие микроэлементы и витамины.

## Энергетические потребности

Находящемуся в полном покое без всякой физической активности среднему человеку требуется 70 килокалорий в час для поддержания основного обмена – тех непроизвольных функций, таких как дыхание и кровообращение, о которых нам даже не надо думать для их выполнения. Килокалория – это единица измерения теплоты, показывающая ее количество, которое требуется для нагревания 1 литра воды на 1 °С. Это способ выражения количества энергии, когда речь идет о питании.

Разные виды пищи дают разное количество калорий. Энергетическая ценность основных видов питательных веществ определяется следующими величинами:

**Углеводы** 1 грамм дает 4 килокалории

**Липиды** 1 грамм дает 9 килокалорий

**Белки** 1 грамм дает 4 килокалории

Простейшие бытовые действия – встать, сесть, включить свет и т. п. – добавляют еще 45 килокалорий к часовой потребности в энергии. В день получается примерно 2040 килокалорий, без учета какой-либо работы и другой физической активности, что может поднять эту норму до 3500 килокалорий в сутки. Поскольку не только физическая, но также умственная и эмоциональная активность требуют соответствующих калорий, то сохраняйте спокойствие и старайтесь держаться расслабленно, а если пища имеется в ограниченных количествах – **НЕ ТРАТЬТЕ ЭНЕРГИЮ БЕЗРАССУДНО.**

### Углеводы

Углеводы составляют основную часть пищи и являются основным источником энергии, причем не только для выполнения физических действий, но для обеспечения внутренних функций организма и работы нервной системы. Углеводы состоят из углерода, водорода и кис-

лорода и синтезируются растениями. Они легко превращаются организмом в энергию и не требуют большого потребления воды. Они предупреждают кетоз – расстройство желудка, тошноту и рвоту, которые вызываются повышенным расщеплением жиров организма во время голодания. Однако у углеводов есть два недостатка: они не содержат витамин В и могут вызывать запоры.

Есть два вида углеводов.

**Сахара** содержатся в сахаре, патоке, меде, сиропе и фруктах.

**Крахмалы** содержатся в зерновых, корнеплодах и клубнях. Зерна крахмала нерастворимы в холодной воде, но нагревание разрушает их целостность – вот почему корнеплоды и клубни всегда подвергают термической обработке.

### **Липиды**

Липиды содержат те же элементы, что и углеводы, но в другой комбинации. Они также являются концентрированным источником энергии, давая вдвое больше калорий, чем углеводы. Они запасаются в организме в виде слоя подкожного жира и вокруг внутренних органов. Липиды не растворяются в воде, и, прежде чем они смогут быть усвоены организмом, требуется длительный процесс пищеварения, требующий адекватного количества воды. Липиды греют и теплоизолируют тело, защищают органы, смазывают пищеварительный тракт и формируют энергетические запасы. Они содержатся в животной пище, рыбе, яйцах, молоке, орехах и некоторых овощах и грибах.

### **Белки**

Белки являются основными химическими блоками живой материи. Это единственный пищевой компонент, содержащий азот, и поэтому белок чрезвычайно важен для роста и восстановления организма. Он состоит из сложных химических структур, известных под названием аминокислоты, которые могут комбинироваться тысячами различных способов.

Основными источниками белков являются мясо, рыба, яйца и молочные продукты, а также растительная пища в виде орехов, зерновых и бобовых. Гусеницы содержат наибольшее количество белка с восемью необходимыми человеку (незаменимыми) аминокислотами. Не выдавливайте из них это добро – поместите их в контейнер для обезвоживания. Это сохранит их полезные свойства. Важным источником белков могут быть и грибы.

Если в диете отсутствуют углеводы и липиды (жиры), то для производства энергии используются белки, но за счет других потребностей организма, так что при голодании тело сжигает свои собственные ткани.

### **Минералы**

К минералам относятся некоторые элементы, которые необходимы человеку в сравнительно больших количествах, такие как кальций, натрий, хлор, калий, сера и магний, а также другие, включая железо, фтор и йод, которые требуются в значительно меньших количествах. Кальций нужен для костей и зубов, но выполняет и другие функции в работе мышц и процессе свертывания крови. Все минеральные вещества играют важную роль в жизнедеятельности организма.

### **Микроэлементы**

К микроэлементам относятся стронций, алюминий, мышьяк, золото и другие вещества в микроскопических количествах. Их точные функции пока не изучены.

### **Витамины**

Витамины нужны для обеспечения здоровья и играют важную роль не только в работе организма, но и в защите от болезней. Около 40 различных витаминов, из которых примерно дюжина необходима человеку, присутствуют во многих видах пищевых продуктов. Витамин D может синтезироваться в коже, когда она подвергается воздействию солнечных лучей, витамин К может синтезироваться кишечными бактериями, но другие витамины должны быть получены только из внешних источников. В среднем, организм человека содержит 28-дневный запас витаминов, и среди них витамин С – первый, который требует пополнения. Многие растения богаты витамином С. За ним следует витамин А. Он обеспечивает зрение и предупреждает заболевания глаз. С этой целью ешьте те ростки и листья, которые едят кролики.

## Пищевые растения

В мире немного мест, где вы будете вдали от каких-то видов растений – кустарников, выходящих или стелющихся растений, цветов, травы или лишайников, – которые могут обеспечить питание. Только в Европе существует 10 000 съедобных растений. Единственное, что нужно, чтобы использовать их, – это знать, что есть что и где их искать. Некоторые, хотя и съедобные, имеют малую энергетическую (питательную) ценность, поэтому знайте, какие растения наиболее питательны, особенно из широко распространенных и растущих круглый год. Кроме того, выучите, какие растения ядовиты, чтобы избежать их.

Растения содержат важные витамины и минералы, они богаты белками и углеводами. Некоторые растения содержат также липиды, и все растения представляют собой грубую пищу, которая необходима для того, чтобы поддерживать организм в нормальном рабочем состоянии.

**НЕ ЕШЬТЕ** за один прием много одного растительного продукта, а если вы не привычны к какому-то растению, то приучайте себя к нему постепенно, начав во время приготовления пищи добавлять в нее маленькие кусочки свежего растения. Если дать желудку возможность приучиться к потреблению нового продукта, он привыкнет и не будет его отторгать.

**НЕ СЧИТАЙТЕ** за факт, что если птицы, животные или насекомые едят растение, то оно съедобно и для человека. Определенным показателем могут служить обезьяны, но нет никакой гарантии, что их растительная пища подходит для употребления человеком.

## Проба новых растений

Всегда при выполнении теста на съедобность обязательно придерживайтесь правила: один человек пробует одно растение. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** никогда не проводите эксперимент в укороченном варианте – проходите весь процесс пробы только полностью. Если есть сомнения, **НЕ ЕШЬТЕ** растение. При расстройстве желудка можно для облегчения выпить много горячей воды; не принимайте пищу, пока боль не пройдет. Если боль сильная, вызовите рвоту с помощью раздражения задней стенки глотки. Хорошим рвотным средством является древесный уголь. Прием его небольшого количества внутрь вызывает рвоту, уголь также может абсорбировать (впитывать, поглощать) ядовитые вещества. Мята обладает слабительным свойством. Белая древесная зола, смешанная с водой до пастообразного состояния, облегчит боли в животе.

### Осмотр

Постарайтесь определить, что это. Убедитесь, что растение не слизистое и не объедено. Возможно, его лучшие времена уже миновали, и его питательная ценность меньше, чем у личинок или червей на нем. Некоторые растения к старости меняют свой химический состав и становятся токсичными.

### Запах

Раздавите или разотрите маленький кусочек. Если он пахнет горьким миндалем или персиком – **ВЫБРАСЫВАЙТЕ**.

### Раздражение кожи

Слегка натрите или выдавите капельку сока на нежный участок кожи (например, на нижней стороне руки между подмышкой и локтем). Если появится какой-то дискомфорт, сыпь или опухание – **ВЫБРОСЬТЕ** и избегайте в будущем.

### **Губы, язык, рот**

Если на коже не появились признаки раздражения, то продолжайте пробу в следующей последовательности, переходя от этапа к этапу только через несколько секунд, убедившись в отсутствии негативной реакции.

- Нанесите немного на губы.
- Нанесите немного в уголок рта.
- Нанесите немного на кончик языка.
- Нанесите немного под язык.
- Пожуйте небольшую порцию.

Во всех случаях: если почувствовали какой-то дискомфорт, например першение в горле, раздражение, жжение, зуд, то **ВЫБРОСЬТЕ** и избегайте в будущем.

### **Глотание**

Проглотите маленькую порцию и **ПОДОЖДИТЕ ПЯТЬ ЧАСОВ**. В этот период **НИЧЕГО** другого не ешьте и не пейте.

### **Еда**

Если не проявились такие реакции, как оскомина или сухость во рту, повторяющаяся отрыжка, головокружение, тошнота, боль в желудке, резь или колики в нижней части живота или другие болезненные симптомы, можете считать это растение безопасным.

## **Сбор растений**

Можно собирать растения то тут, то там, но лучше и безопаснее делать это систематически.

Выходя на сбор растений, возьмите с собой контейнер – пустой пакет, мешок, кусок ткани, сложенный кулем, берестяное лукошко или скрепленные между собой крупные листья. Это воспрепятствует повреждению собранного «урожая», что привело бы к быстрой его порче.

### **Листья и стебли**

Молодая поросль, обычно более светлого оттенка зеленого цвета, будет вкуснее и нежнее. Более старые растения жестче и горче на вкус. Аккуратно отделяйте листья рядом со стеблем. Если их просто отрывать, они легко повреждаются и могут завянуть и «испортиться», прежде чем доберутся до котелка.

### **Корни и клубни**

Выбирайте более крупные растения. Некоторые вытащить очень трудно. Чтобы снизить риск их обрыва, окопайте растение вокруг, а затем вытаскивайте корни, помогая себе заостренной палкой.

### **Фрукты и орехи**

Выбирайте более крупные растения. Собирайте только спелые, красочные фрукты. Жесткие зеленые ягоды не перевариваются даже после длительной варки. Многие фрукты, особенно в тропиках, имеют жесткую горькую шкурку. Очищайте их. То, что орехи лежат под деревом, является признаком их спелости. Другие орехи можно стрясти с дерева, если оно не очень крупное. Если дерево большое, можно сбивать орехи, бросая вверх палку.

### **Семена и зерно**

**ПРЕДОСТОРОЖНОСТЬ:** некоторые из них содержат смертельный яд. Проба не нанесет вам вреда, но **НЕ ГЛОТАЙТЕ**. Выполните тест на съедобность, забракуйте все, что неприятно, горько на вкус или дает жгучие ощущения (если растение не определено со всей уверенностью как перец или пряность).



*Колосья некоторых злаков могут иметь черные отростки на месте обычных семян. Они содержат яд спорыньи – грибкового заболевания злаковых растений, которая превращает зерно в увеличенные черные образования, похожие на бобы. Это источник галлюциногена, что очень опасно – иногда смертельно.*

**ВЫБРОСЬТЕ ВЕСЬ КОЛОС!**

### **Грибы**

Грибы средних размеров легче узнавать, и они меньше повреждаются насекомыми. Собирайте грибы целиком. Ешьте только точно идентифицированные. Если ножка останется в земле, то будет труднее определить, что это за гриб. Держите грибы отдельно. Если попадутся ядовитые, то они не отравят другую еду.

## **Растения, которые необходимо избегать**

### **ОСТОРОЖНО!**

**ЯД!** В мире растений есть два довольно распространенных яда, но оба нетрудно распознать.

**СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА** имеет вкус и запах горького миндаля или персика. Самым известным примером служит лавровишня (*Prunis Lauro-cerasus*); ее листья похожи на лавровые и содержат близкородственный яд. Разотрите листья и запомните запах. Выбрасывайте **ВСЕ** растения с таким запахом.

**ЩАВЕЛЕВАЯ КИСЛОТА** – ее соли (оксалаты) содержатся в естественном виде в некоторых растениях, например в диком ревене (в основном в листьях) и кислице обыкновенной (*Oxalis acetoseUa*). Ее можно определить по острым или сухим ощущениям, жжению или пощипыванию при контакте с кожей или языком. Выбрасывайте **ВСЕ** растения, которые подходят под это описание.



– **Избегайте** всех растений с млечным соком, если растение не идентифицировано как безвредное (например, одуванчик).

– **Избегайте** красных растений, если они точно не определены, – особенно в тропиках.

– **Избегайте** фруктов, которые разделены на пять секторов, если они точно не идентифицированы как безвредные.

– **Избегайте** трав и других растений с мелкими шипами на стеблях и листьях. В увеличительное стекло можно рассмотреть, что эти шипы имеют форму крючков, а не простых иголок, и они будут раздражать рот и пищеварительный тракт.

– **Избегайте** старых и завядших листьев. Листья некоторых растений при увядании вырабатывают смертельно ядовитую синильную кислоту – это касается ежевики, малины, вишни, персика и сливы. Все это можно есть в молодом, свежем и сухом состоянии.

– **Избегайте** зрелого или взрослого папоротника – орляка (*Pteridium aquilinum*). Он разлагает в организме витамин В и создает такое состояние крови, которое может привести к смерти. Есть можно только плотно свернутые побеги. Все 250 разновидностей папоротников северной умеренной зоны съедобны в молодом возрасте, хотя некоторые слишком горькие, чтобы их есть, а другие имеют вызывающие раздражение волоски, которые перед употреблением надо удалять. Обламывайте кончики там, где они начинают терять мягкость, возьмите черенок в руку и протяните лист через сжатую ладонь, чтобы очистить его от этой «шерсти».

## Определение растения

Здесь мы можем описать и проиллюстрировать лишь малую толику всего разнообразия растительного мира, и только специалист-ботаник мог бы определить больше пары десятков растений в разных точках земного шара. Начните с изучения нескольких растений, которые можно встретить в разных местах и в разное время года. Хорошее знание даже одного-двух может провести границу между выживанием и голодом. Изучите их в первую очередь и сделайте это на совесть.

**Умеренные зоны:** одуванчики, крапива, щавель, чертополох, лопух, плодоягодные растения, подорожник.

**Субтропики и тропики:** пальмы, дикие фиговые деревья (смоковницы), бамбук.

**Засушливые районы и пустыни:** агава, опунции (род кактусов), баобабы, акации (но не в Северной и Южной Америке).

**Полярные районы:** ели и ивы (север), лишайники (север и юг). Летом – те же, что в умеренных зонах.

**Прибрежные зоны:** бурые и красные водоросли.

### **ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ**

– Место: растения живут только в подходящих условиях, если вы знаете места их распространения и географическое распределение, можно значительно ограничить возможные варианты в определении вида.

– Форма и размеры: это растение высокое и древообразное, как дерево или кустарник? Низкорослое и с мягким стеблем? Кустистое и с множеством ветвей или имеет всего лишь несколько стеблей?

– Листья: большие или маленькие? Заостренные, округлые или полосчатые? Есть ли зубчики или волнообразные края? Состоят ли из нескольких листочков? Одинакового ли цвета?

– Цветы: имеют сезонный характер, но если присутствуют, то обратите внимание на цвет, размер, форму, одиночные они или в соцветиях, где располагаются на самом растении.

– Плоды и семена: насколько они мясистые и сочные, жесткие ли они и покрыты скорлупой, как орехи, или маленькие и жесткие, как семена? Отметьте цвет, размер, форму, одиночные или в пучке, в стручке или капсуле.

– Корни: редко помогают определению, если не слишком необычны.

## **Животные как пища**

Все животные могут быть источником питания. Некоторых, включая червей и насекомых, можно добыть без особого умения, но основную массу необходимо добывать капканами или охотой, что требует знания как животных, так и методов.

Чем больше вам известно о животных, тем лучше, и общие сведения по зоологии и природоведению следует использовать для расширения своих знаний с помощью наблюдений в живой природе. Здесь нет единого рецепта – необходим метод проб и ошибок.

Вы должны изучить повадки каждого животного, узнать, где оно спит, что ест и куда ходит на водопой. Вы должны изучить, как лучше убить его, какие ловушки поставить, и согласовать свои гуманные инстинкты с рациональностью выживания.

Лучше всего с точки зрения вкуса и количества мяса – взрослые самки. Чем моложе особь, тем мясо менее жирное. Взрослый самец наиболее жирный в период, непосредственно предшествующий сезону спаривания (различается в зависимости от вида животного и климата). В период спаривания самец становится все более тощим, жир исчезает, и этим страдает даже обычно жирный костный мозг. Животные набирают жир, чтобы хорошо перезимовать, и сбрасывают его перед летним периодом. Чем старше животное, тем больше у него жира и тем жестче его мясо.

## **Поиск добычи**

На Земле немного мест, где нет диких животных, но иногда нелегко заметить следы их присутствия. Если вы можете распознавать и прочитывать «знаки», которые оставляют животные, и определять их вид, то сможете и выбирать между охотой и ловлей, тип приманки и вид ловушки.

Большинство млекопитающих передвигаются только на рассвете и на закате. Только наиболее крупные и сильные животные выходят днем. Крупным травоядным животным требуется целый день для процесса питания, чтобы удовлетворить их потребности в пище. Некоторые – очень маленькие – должны есть так часто, что они периодически активны весь день, но большинство млекопитающих, таких как кролики, кормятся в основном ночью и меняют свои привычки, только если портится погода. Животные, которые питаются другими животными, выходят на охоту во время активности их добычи. То же должны делать и вы, если хотите охотиться на них, но вы можете многое узнать, даже не встретив ни одного живого экземпляра, и можете ставить капканы и ловушки, чтобы ловить животных, когда они появятся.

### **Следы и признаки**

Большинство животных привержены своим привычкам и пользуются постоянными маршрутами, ведущими к их водопоям и местам кормежки. Ищите признаки таких маршрутов. Следы наиболее заметны на влажном грунте, снегу и мокром песке, другие признаки более очевидны в густой растительности. Размер отпечатка следа пропорционален самому животному. Свежесть следа достаточно аккуратно может быть определена по его отчетливости и содержанию влаги. Просочилась ли вода в след или отпечаток наполнил прошедший дождь? Насколько он отчетлив? Чем яснее следы, тем больше вероятность, что они свежие.

Ранним утром следы можно проверить, посмотрев на них на уровне земли. Если нарушены роса и паутина, то следам самое большее несколько часов. Некоторые животные, такие как кролики, не уходят далеко, поэтому их следы могут свидетельствовать, что они находятся где-то поблизости. Некоторые животные делают тоннели в густых зарослях. Их высота служит ориентиром в отношении размеров животного. Определите, насколько они свежие: завяли ли

сорванные листья, остались ли зелеными сломанные веточки? Отметины на стоячих и поваленных деревьях, признаки кормления и остатки пищи часто бывают полезными индикаторами. Экскременты указывают на вид животного, которое их оставило.

### **Признаки кормления**

Способ, которым содрана кора с дерева, разгрызенная скорлупа орехов, частично съеденные фрукты, откушенные побеги и остатки добычи хищников или остатки разоренного гнезда – все это признаки тех животных, которые в этих местах живут или охотятся.

Оставленные фрукты и орехи часто встречаются там, где много пищи, – животное находит что-то, что ему не нравится, и бросает это, чтобы выбрать другое. Это не только выдает присутствие животного, но и предполагает возможную приманку для ловушки.

Опытный глаз зачастую может определить вид животного по следам зубов или клюва на орехе или по способу шелушения шишки, чтобы добраться до семян.

Кора, побеги и почки, особенно на молодых деревьях и кустарниках, составляют важную часть диеты многих животных, включая некоторые виды оленей и коз, зайцев, белок и множества других грызунов. В большинстве случаев отметки от зубов животных отчетливо видны на коре деревьев.

Многие олени обкусывают побеги, оставляя рваные потрепанные концы. (После зайцев, например, остается ровный край.) Кора, содранная длинными лоскутами до самой древесины вокруг всего дерева, является еще одним признаком оленя, когда он кормится летом, – зимой кора прикреплена более прочно и съедается кусками, так что обычно объединены бывают только участки с одной стороны ствола и отчетливо видны следы зубов. Кроме того, олени также трутся о дерево своими рогами, чтобы снять мягкий верхний слой, а также для мечения своей территории – оставляя потертости на коре и длинные царапины на древесине от кончиков рогов.

Овцы и козы тоже сдирают кору с деревьев. Следы их зубов, как правило, идут наклонно, а у оленей – вертикально. Кора, ободранная внизу, обычно указывает на грызунов, а ободранные корни, вероятно, свидетельствуют о животных типа полевок. Пни с остроконечным верхом, как будто срубленные маленьким топором, являются результатом работы бобров.

Белки сдирают кору выше по дереву, ее кусочки часто падают вниз. Разбросанные на земле частички шишек тоже часто бывают признаком белок. Белку может выдавать и скорлупа орехов под деревом, – возможно, наверху расположено ее гнездо, но если есть еще орехи и шишки, вклиненные в дерево, то это говорит о птицах, питающихся орехами. Около кучки пустых скорлупок можно обнаружить нору грызуна.

Если поросль выглядит как будто подровненная, как живая изгородь, ниже определенного уровня, можно предположить, что это работа листоядных животных, таких как олени.

### **Экскременты**

Экскременты относятся к наиболее четким признакам вида животного. По их виду и размерам можно судить о размерах животного, влажность говорит о том, когда они были выделены. Старые экскременты будут твердыми и без запаха, а свежие – влажными и пахнущими. Экскременты можно найти по мухам.

**Млекопитающие:** у экскрементов многих млекопитающих сильный запах, который образуется в железах прямой кишки. Это играет важную роль в мечении территории и обозначении своего пола. Эти данные можно использовать при выборе приманки для ловушек.

Животные, питающиеся растительной пищей, – крупный рогатый скот, олени и кролики – выделяют экскременты округлой формы, с содержанием соломы. Экскременты хищников, таких как дикие кошки или лисы, имеют продолговатую сужающуюся форму. Неко-

торые животные, например барсуки и медведи, всеядны. Разломите экскременты и поищите признаки того, что ело животное, и выбирайте соответствующую приманку.

**Птицы:** тоже делятся на два типа: те, которые едят мясо, и те, кто питается семенами и плодами, что можно определить по их экскрементам. Экскременты более мелких, питающихся семенами птиц небольшие и большей частью жидкие, в то время как у сов и ястребов могут получаться гранулы, содержащие непереваренные элементы пищи, будь то рыба, птица, насекомое или грызун. Мягкие экскременты говорят о том, что, вероятно, в разумных пределах есть вода, так как мелкие птицы должны находиться недалеко от нее. Хищные птицы, однако, не испытывают такой необходимости. Гнездовья и насесты часто можно найти по обильным экскрементам на сучьях и земле внизу. Птицы в основном кормятся на старых деревьях, где присутствуют признаки разрушения и много личинок.

### **Разрытая земля**

Некоторые животные роют землю в поисках насекомых и клубней. Особенно это касается свиней, которые разрывают большие участки земли. Если земля рыхлая и свежая, скорее всего животное было здесь совсем недавно. Большие грязные ямы и лежища обычно бывают признаком присутствия свиней. Небольшие «царапины» на земле могут свидетельствовать о том, что здесь искала корни белка.

### **Запах и звуки**

Прислушайтесь к звукам вокруг и отмечайте запахи. Они обязательно будут нести в себе признаки находящихся поблизости представителей животного мира, а там, где присутствуют одни животные, там будут и другие – где есть добыча, есть и хищник. Многие люди недооценивают обоняние – но вы должны постараться «реконструировать» его. Запах некоторых животных очень сильный, особенно у лис. Кроме того, внимательно смотрите вокруг. Например, в холодном климате дыхание крупных животных конденсируется в пар. Этот «дымок» можно увидеть на достаточно приличном расстоянии, если вы находитесь в удобном положении.

### **Норы и берлоги**

Многие животные устраивают свой дом в норах, обычно на возвышении от воды. Некоторые, такие как кролики и суслики, не слишком их скрывают, хотя один-два выхода на случай экстренного использования будут замаскированы. Их легко раскопать, либо можно воспользоваться прутом ежевики или колючей проволоки, чтобы выгнать кролика наружу.

Хищные животные обычно скрывают свои норы, которые в основном располагаются в лесистой местности. Их могут выдать следы или экскременты, которые одновременно служат признаком того, что норой пользуются (хотя некоторые животные, например барсуки, устраивают постоянные отхожие места где-нибудь в другом месте).

## **Млекопитающие**

**ПРИМЕЧАНИЕ:** следы на рисунках показаны без масштаба. Большинство типично для всего семейства, но размер может существенно меняться в зависимости от вида животного. След № 1 принадлежит передней правой ноге, след № 2 – задней правой.

### **ДИКИЕ КОШКИ**

*Размер – от домашней кошки до тигра. Встречаются на всех континентах; за исключением Австралии и Антарктиды, но нигде широко не распространены. Скрытные и в основном ночные животные, избегают человека. Вы можете увидеть львов в резервации, но редко*

встретите кошек в других местах. Все представляют собой потенциальную пищу – но не трогайте крупных кошек. Можно воспользоваться добычей крупных кошек; если рядом нет ее хозяина, – но **БЕРЕГИТЕСЬ**: он будет где-то недалеко. Мясо может быть волокнистым, варите тщательно, но мясо маленьких кошачьих по вкусу напоминает кролика. Сухожилия прочные, хорошо применять для тетивы лука.

**Ловушки:** мощные подъемные петли, ловушки, срабатывающие при наступании, или ямы с петлей и приманкой. Приманку делайте из потрохов, крови или мяса. У кошек очень быстрая реакция, и они могут увернуться от ударной ловушки.

**Следы и признаки:** ходят на кончиках лап, оставляя отпечатки четырех хорошо развитых подушечек и одной более крупной подушечки позади них. Когти при ходьбе втягиваются (за исключением гепарда). Экскременты удлиненные, суживающиеся, но обычно скрытые. У мочи сильный запах.



## ДИКИЕ СОБАКИ

Лисы и другие дикие собаки широко распространены от пустынь до Арктики, но их нет в Новой Зеландии, на Мадагаскаре и некоторых других островах. Волки в настоящее время обитают главным образом в диких местах Северной Америки, а также Северной и Центральной Азии. Великолепная чувствительность псовых делает бесполезным подкрадывание к ним, но любопытство манит их к ловушкам. Если встать на четвереньки, то это может заинтересовать их – они могут подумать, что это **ВЫ** потенциальная пища! Мясо требует долгого жевания. Удалите анальные железы. Собачатина является деликатесом в районе Дальнего Востока.

**Ловушки:** для лис – петли, попробуйте подъемные, ударные или ловчую яму. Старайтесь оставить в округе как можно меньше запаха человека.

**Следы и признаки:** ходят на кончиках лап. На отпечатках следов четыре подушечки и кончики когтей – наружная подушечка короче внутренней, а позади большая основная подушечка. В продолговатых сужающихся экскрементах можно увидеть остатки меха, костей, насекомых – в зависимости от питания. Лисьи экскременты имеют резкий запах, сильно пахнут и нора; при мягком грунте нору можно раскопать.

**Гиены:** животное, питающееся отбросами, остатками добычи, падалью (не «настоящая» собака), обитает в Африке и далее на восток до Индии. Может быть очень опасным. Мясо тщательно проваривайте, есть опасность присутствия в нем паразитов. **Виверры:** падальщики тропической Африки и Азии, ловите так же, как и собак, а перед приготовлением удаляйте анальные железы.



### МЕДВЕДИ

Одиночные животные Северной Америки, Евразии и некоторых северных районов Южной Америки, предпочитают места с густыми лесами (за исключением белого медведя). Сильные и быстро бегающие животные; могут искать приют в лагере. Большинство умеют лазать по деревьям. Медведь легко убивает человека. Держитесь от него как можно дальше. Потенциально очень хороший пищевой продукт с питательным жиром, если удастся поймать его в ловушку, но охота на него с импровизированным оружием – весьма опасная авантюра. Тщательно готовьте из-за опасности паразитов. НЕ ЕШЬТЕ печень белого медведя – в ней содержится смертельная доза витамина А.

**Ловушки:** ударного и колющего действия, но только самые крупные – медведи, как правило, срывают все ловчие петли. Ловушка должна либо убить, либо полностью вывести из строя – раненый медведь исключительно опасен.

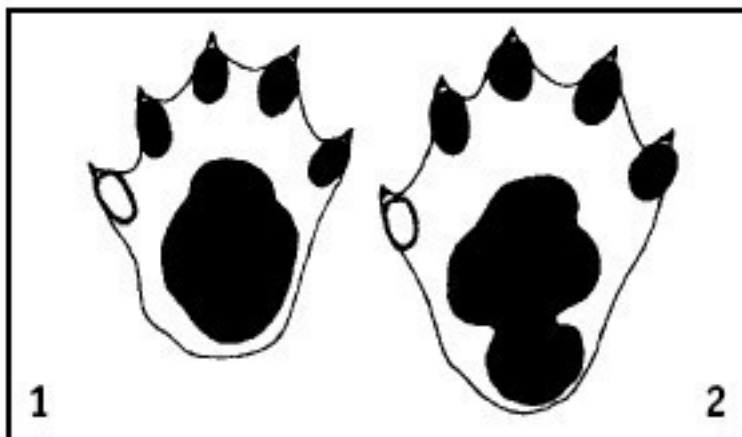
**Следы и признаки:** следы могут достигать размеров 30 x 18 см, с пятью длинными отпечатками пальцев с когтями. Подушечки пальцев расположены близко друг от друга, отметки когтей отчетливы. Отпечатки задних лап имеют сужающуюся форму, и их можно спутать с человеческими. Медведи едят почти все и в поисках пищи выкапывают из земли личинок, обдирают стволы и разоряют гнезда насекомых.



## ВЫДРЫ

Увидеть и поймать в ловушку трудно, проводят время в воде или в подземных норах по берегам реки; любопытны, поэтому подъемная петля-ловушка на берегу реки с приманкой из свежей рыбы может их заинтересовать.

**Следы и признаки:** пять пальцев с перепонками, отпечаток почти круглый, размером 7,5 х 6 см. Экскременты удлиненные, с запахом рыбы, располагаются на одних и тех же местах, обычно на камнях.

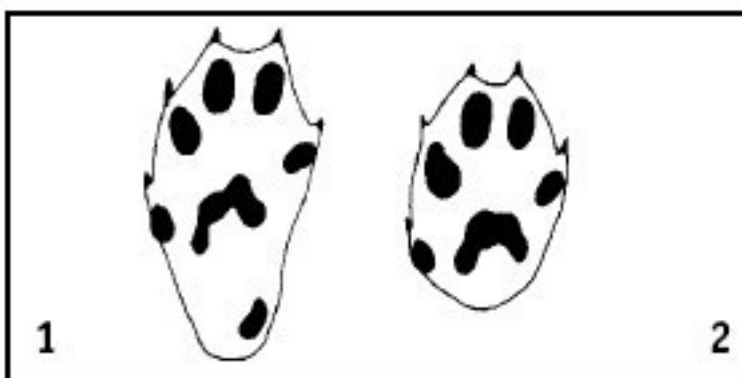


## СЕМЕЙСТВО КУНЬИХ

Ласки, горностаи, норки, хорьки – животные скрытные, но могут стать важным источником пищи в северных регионах. Берегитесь их острых зубов.

**Ловушки:** подъемные петли со стержнем для приманки, ударные ловушки. Приманивайте потрохами или птичьими яйцами.

**Следы:** неотчетливы, если не на мягком грунте. Пять широко расположенных пальцев с когтями, основная подушечка часто смазана из-за мохнатости лап. Передвигается скачками, поэтому следы задних и передних ног перекрещиваются. У ласки следы самые маленькие.



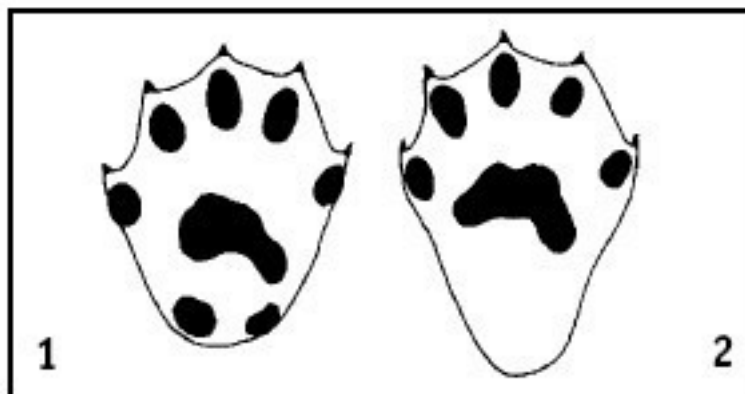
## РОСОМАХИ

Имеют короткое мощное тело, похожее на барсучье, живут на севере, вполне способны завалить северного оленя, хотя питаются в основном падалью. Нигде широко не распространены. Не связывайтесь с росомхой, если вы не вооружены!

**Ловушки:** мощные подъемные петли с приманкой или ямы с петлей и приманкой – если сможете найти приманку.



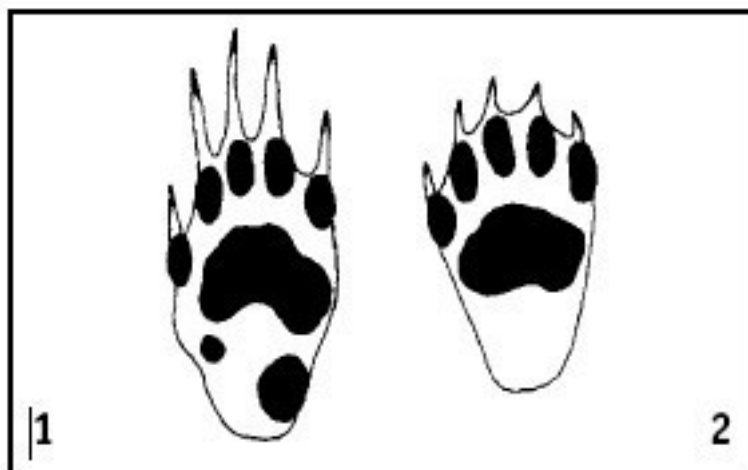
**Следы:** в среднем 8 x 7 см, пять пальцев с крупными когтями. мех на подошве может смазывать отпечаток основной подушечки.



### БАРСУКИ

Приземистые, коренастые животные Северной Америки, Африки и от востока Евразии до Индонезии. В холодных регионах впадают в спячку. Хорошо нахоженные тропы и постоянные места туалета удобны для установки ловушек. Может быть очень свирепым и ловким бойцом, с сильным укусом.

**Ловушки:** подъемные петли на подставке с приманкой. Ловушки, срабатывающие от прикосновения к приманке, и ударные ловушки, петля в яме. Делайте их как можно прочнее. **Следы и признаки:** пять пальцев с выдающимися когтями и большой задней подушечкой. Можно спутать с маленьким медведем. Длина шага в среднем 50 см. Экскременты как у собаки, но в вырытых углублениях. Разрытая земля и разоренные гнезда насекомых могут указывать на барсука.



### СКУНСЫ

Водятся в Северной и Южной Америке, похожи на маленьких барсуков с пушистым хвостом. При угрозе выпускают струю отвратительно пахнущей жидкости из желез около заднепроходного отверстия. Ищут легкую пищу.

### ОБЕЗЬЯНЫ

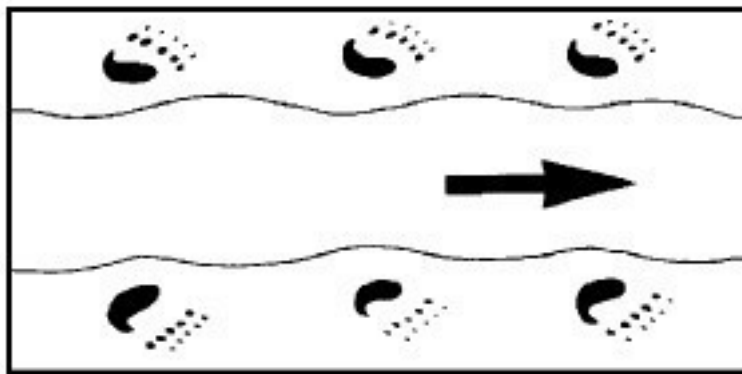
Обитают почти исключительно в тропиках; живут обычно большими семейными группами, часто на деревьях. Даже маленькие обезьяны могут нанести сильный укус. Умные животные, подкрадываться трудно – устраивают шум и громко кричат задолго до того, как вы сможете приблизиться к ним, – но смелые и любопытные, что может сыграть вам на руку. Очень хорошая еда.

**Ловушки:** пружинная колющая ловушка со спуском или пружинная колющая ловушка с приманкой, подъемные петли или петли в ловчих ямах. Приманка – фрукты или то, что может вызвать любопытство обезьян. **Признаки:** их активность сама приведет вас к ним – немногие обезьяны берут на себя труд прятаться, и большинство из них очень шумные.

## ТЮЛЕНИ

В следах имеется полоса, которую делает живот ползущего тюленя. Стрелка указывает направление движения.

(См. Полярные зоны в разделе Климат и местность.,)



## ЛЕТУЧИЕ МЫШИ

Встречаются везде за исключением очень холодных районов. Активны по ночам. В умеренных зонах впадают в спячку. Хищные летучие мыши питаются насекомыми, рыбой, к этим мелким животным относятся и летучие мыши-вампиры из Южной Америки, которые могут быть разносчиками бешенства (водобоязни). **ХОРОШО** укрывайтесь, когда спите в кустах в районе их обитания. Летучие мыши, питающиеся фруктами (их также называют летучими собаками), более крупные, и некоторые имеют размах крыльев до 1 метра, водятся от тропической Африки и далее на восток до Австралии. Хорошая пища, особенно упитанные растительоядные. Удаляйте крылья и ноги, внутренности и шкуру как у кролика.

**Ловушки:** набросьте на дерево, где кормятся летучие собаки, сеть. Других можно сбивать с тех мест, где они днем спят.

**Признаки:** места обитания их колоний легко заметить, часто живут в пещерах, те, которые питаются фруктами, также и на деревьях.

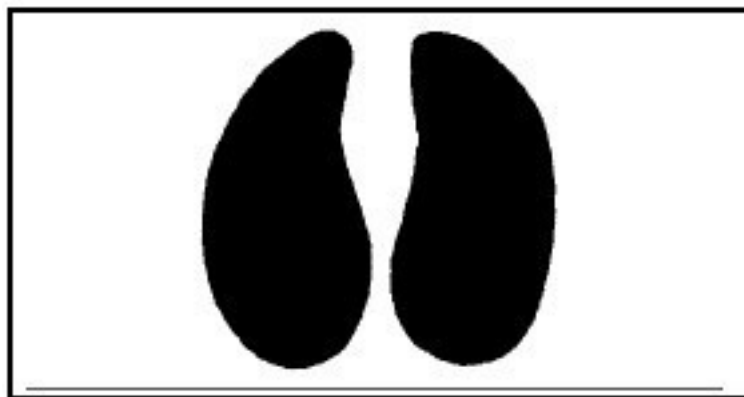
## КРУПНЫЕ ПАРНОКОПЫТНЫЕ

Живут стадами и нуждаются в доступе к воде. Бизоны и другие представители крупных парнокопытных обитают в диких местах Северной Америки, Африки и Южной Азии. Немногочисленные оставшиеся бизоны и зубры в Европе и Америке охраняются законом. Введенные в Австралию буйволы живут в диком состоянии в северной ее части. Можно встретить бродячий домашний скот, особенно в Африке.

Крупные парнокопытные могут быть опасными – особенно умные старые быки-одиночки.

**Ловушки:** только самые мощные петли, колющие и ударные ловушки (на взрослых животных).

**Следы и признаки:** глубокие и отчетливые отпечатки копыта из двух половинок, половинки спереди узкие, а сзади округлые. Экскременты похожи на хорошо знакомые коровьи лепешки – из них получается отличное топливо.



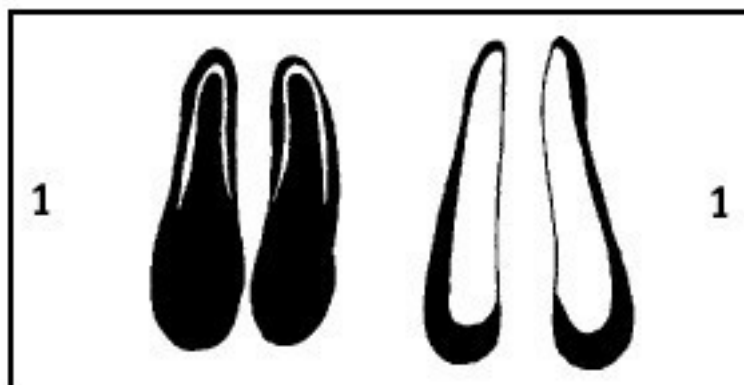
### **ДИКИЕ БАРАНЫ /КОЗЫ**

**БАРАНЫ** в основном живут небольшими стадами на высоких альпийских пастбищах и равнинах (в степях) в Северной Америке, части Европы и Северной Африки (редко), от Аравии до гор Центральной Азии. Осторожные, пугливые, быстрые, любят недоступные места – из-за этого к ним невозможно приблизиться.

Коз в Европе и Северной Африке мало, в основном они обитают в горах Центральной Азии. Еще более уверенно держатся на ногах, чем бараны. Хорошая пища.

**Ловушки:** петли или подъемные петли на их тропах. В горной местности естественные условия помогают сделать ловушку ударного действия. Но не ждите больших успехов!

**Следы и признаки:** отпечатки двойные, две отдельные отметины копыта; у овец кончики всегда расходятся, у коз иногда. На иллюстрации внизу показаны в относительном масштабе следы домашней овцы (слева) и серны (справа). Экскременты грануловидные, как у домашней овцы.



### **ОЛЕНИ/АНТИЛОПЫ**

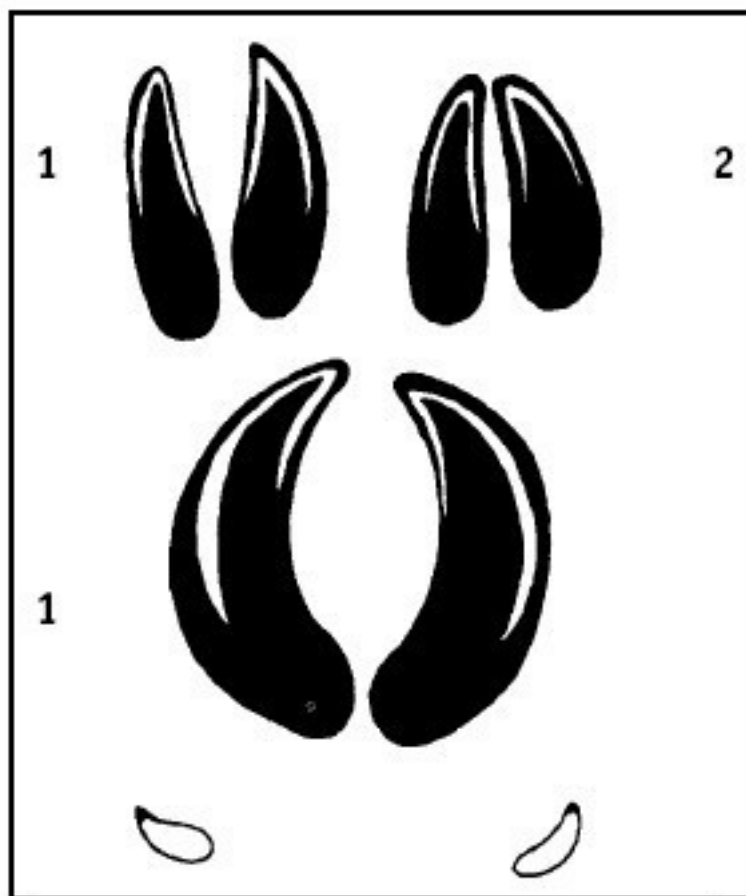
Олени, встречающиеся в очень лесистых местах на всех континентах, за исключением Австралии, могут быть самыми разными – от американского лося на севере до тропического лесного оленя высотой всего 45 см. Антилопы и газели в аналогичном разнообразии видов оби-

тают от Африки и далее на восток до Индии; один из видов – вилорог, или вилорогая антилопа, – живет в Северной Америке. Они пугливы, быстро убегают, у них великолепно развиты слух и обоняние; живут обычно группами. Наиболее активны во время рассвета и заката – за исключением обитающих в засушливых районах, – никогда не удаляются от воды. Отличное мясо, хорошо коптится. Кожа очень мягкая и эластичная, рога могут быть полезной утварью.

**Считайте рога ОРУЖИЕМ оленя. Крупные животные могут быть агрессивными и наносить удары с огромной силой.**

**Ловушки:** петли и ударные ловушки для мелких представителей, подъемные петли на подставке, колющие и ударные ловушки – для более крупных. Делайте приманку из потрохов – любопытство привлечет их к ней.

**Следы и признаки:** парные копыта дают след из двух продолговатых половинок. У северного оленя они заметно закруглены. На иллюстрации внизу в относительном масштабе показаны следы косули (вверху) и северного оленя (внизу). Обратите внимание на отпечаток рудиментарного «пальца» (отростка) на следе северного оленя. Передние и задние следы идущего оленя перекрываются, у бегущего расположены отдельно. Экскременты представляют собой округлые или продолговатые окатыши, обычно слипшиеся в комки. В умеренном климате зимние экскременты светлее и более волокнистые. Царапины на молодых деревьях, обгрызенная и стертая кора.

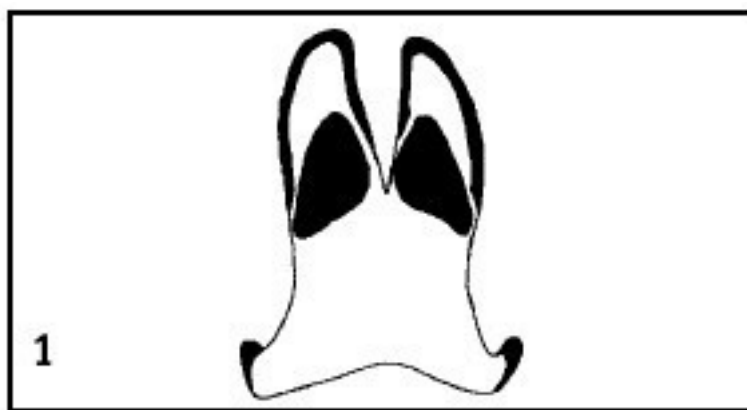


## ДИКИЕ СВИНЬИ

Кабаны, пекари и другие свиньи отличаются по размерам. Многие покрыты густой шерстью, но у всех примерно одинаковая форма тела, длинное рыло и два больших зуба или клыка по бокам пасти. Они живут семейными группами, обычно в лесистой местности, хотя бородавочник (африканский кабан) (*Phacochoerus africanus*) предпочитает саванну. Подкрасться трудно (хотя они не так пугливы, как олени), за исключением времени лежки в жаркое время дня, когда ваши шансы возрастают. Прислушивайтесь к их храпу. Крупным кабанам и тем, кто охраняет молодняк, не требуется особого повода, чтобы атаковать и сбить человека с ног. Клыки наносят серьезные раны, часто в опасной близости от бедренной артерии в верхней части ноги. Мясо хорошее, зимой с большим содержанием жира, но должно быть тщательно отварено из-за опасности паразитов.

**Ловушки:** прочные подъемные петли, ударные ловушки, колющие ловушки на свиней (горизонтального действия) на тропе или в надежде на проход группы свиней. Свиньи едят практически все, поэтому для приманки можно использовать все, что есть под рукой.

**Следы и признаки:** парные копыта оставляют следы, похожие на олени. На мягкой земле их отличают короткие боковые отпечатки. У молодых животных копыта более заостренные. Экскременты часто довольно бесформенные и никогда не бывают длинными, твердыми или сужающимися. Взрытая земля, лежки в грязи или сырой земле – самые надежные признаки. У бородавочников большие нороподобные ямы для сна.



## ВЕРБЛЮДЫ

Встречаются в диком виде в пустынях Северной Африки, от востока до Центральной Азии и были ввезены в Австралию – но для них потребуется очень мощная ударная ловушка или метательное оружие. Верблюды могут плевать и наносить сильные укусы в руки, лицо или тело.

## ЛАМЫ

Альпака, гуанако и викунья водятся в Андах до Патагонии, их можно ловить так же, как антилоп. Наполовину одомашненная лама и альпака могут указывать, что где-то неподалеку могут быть люди.

## ТАПИРЫ

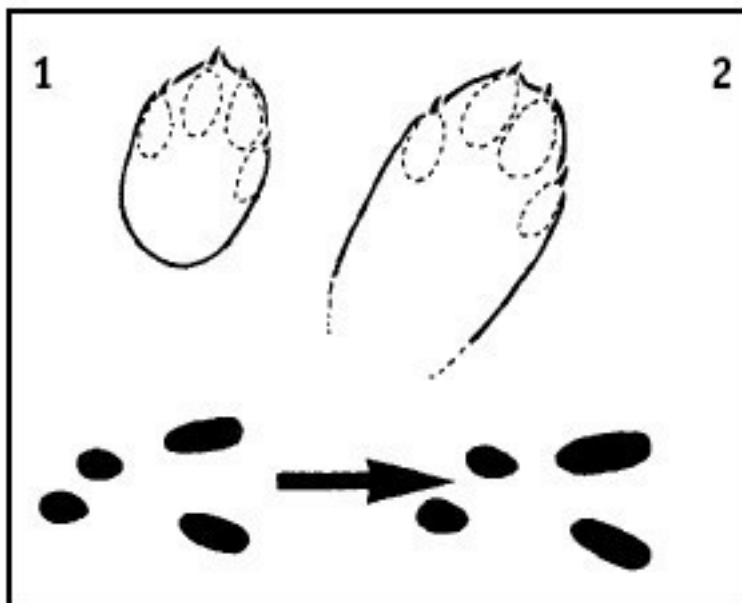
Эти осторожные животные густых лесов тропической Америки и Юго-Восточной Азии похожи на больших безволосых свиней со свисающим рылом. Ловите с помощью петли или колющих либо ударных ловушек на их тропах.

## КРОЛИКИ /ЗАЙЦЫ

С помощью человека широко распространились по миру и обитают от мест далеко за Полярным кругом до джунглей и пустынь. В большинстве регионов это первое, что надо попробовать поймать, – арктический заяц и американский заяц Дальнего Севера могут спасти вам жизнь. Кроликов ловить легче, большинство из них живут в норах, часто в больших количествах; их тропы хорошо нахожены – удобное место для ловушек. Молодые кролики часто лежат как мертвые, и их можно просто брать. Зайцы не живут в норах, у них нет постоянных троп. Миксоматоз заставил многих кроликов жить на поверхности земли.

**Ловушки:** простые петли – хотя подъемная петля поднимет животное над землей и уменьшит риск того, что вашу добычу украдут.

**Следы и признаки:** волосатость лап скрывает детали даже на мягкой земле, отчетливо проявляется разница между длинными задними и короткими передними отпечатками в следах. У зайцев на передних лапах по пять пальцев, но внутренние короче и редко оставляют отпечатки. Задние лапы уже, с четырьмя пальцами. У кролика то же самое, но размер меньше (4 x 2,5 см). При беге задние отпечатки стоят перед передними, а не по бокам. Сдранная внизу дерева кора с отметками двух резцов – признаки зайцев и кроликов. Кролики издают предупредительные звуки, как будто кто-то бьет по подушке.



### **ОПАСНО!**

### **КРОЛИЧИЙ АВИТАМИНОЗ**

Кролики могут обеспечить самую простую в добыче пищу, но в их мясе нет жизненно необходимых для человека жиров и витаминов. Компанией Гудзонова залива зарегистрированы случаи голодной смерти от истощения охотников, которые достаточно питались мясом кроликов.

Для переваривания мяса кролика организм использует собственные витамины и минералы, и они затем выходят с экскрементами. Если их не восстановить, появляются слабость и другие симптомы витаминной недостаточности. Если есть кроличье мясо и дальше, то состояние ухудшается. Охотники буквально съедали сами себя, в то время как растительная пища обеспечила бы их выздоровление. Так часто бывает, когда растения погребены под снегом, и терпящие бедствие полагаются на кроликов как на единственный источник пищи.

Миксоматоз, вирусное заболевание, вызывающее опухание слизистых желез, делает кролика вялым и часто приводит к слепоте. Их внешний вид неприятен, но болезнь не опасна для человека. После снятия шкуры единственным ее признаком будут белые пятна на печени.

Кролики и многие грызуны являются переносчиками туляремии (см. *Грызуны*).

### МЕЛКИЕ ГРЫЗУНЫ

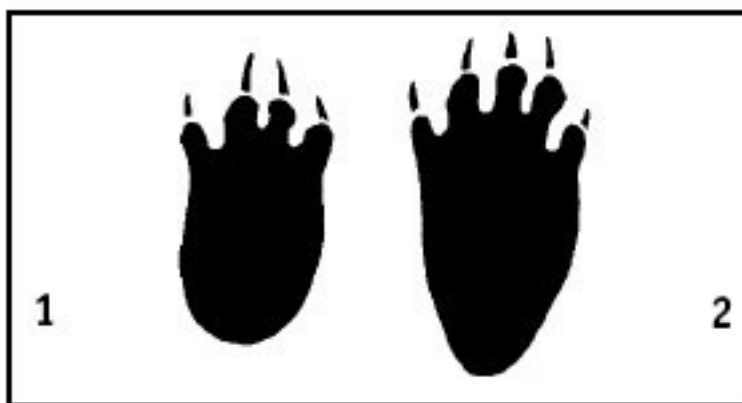
Крупнейшая группа животных, некоторые из которых наиболее просты в добывании, хотя большинство из них слишком малы, чтобы их ловить петлей. Следы разных видов различить трудно. Крысы и мыши встречаются почти везде. Их можно заманить в клетку-ловушки или добыть с помощью ударной ловушки. Крысы разносят различные болезни. При потрошении старайтесь не повредить, не порвать внутренности и готовьте как можно тщательнее. Нежелательные гости, если не рассматривать их в качестве пищи; старайтесь отлавливать их, если они делают набеги на лагерь.

**Морские свинки:** широко одомашнены в Андах, где они живут. Их можно заманить в ловушку приманкой из фруктов и листовых овощей; из них получается отличная еда. **Капибары (водосвинки):** встречающиеся в тропических низинах некоторых районов Южной Америки вырастают до размеров небольшой овцы и живут семейными группами. Полуводные животные; пугливые – их легко загнать в ловушку или на засаду, если отрезать им путь отхода к воде. Мясо постное и вкусное.

**Нутрии:** похожи на водосвинок и тоже из Южной Америки, но меньше размерами. Встречаются в диком виде в Европе. Мясо вкусное.

### ДИКОБРАЗЫ

Различные виды встречаются в Америках, Африке и тропической Азии. Некоторые лазают по деревьям. Живущие на земле неуклюжи, их легко догнать и заколоть. Иглы могут нанести травму.

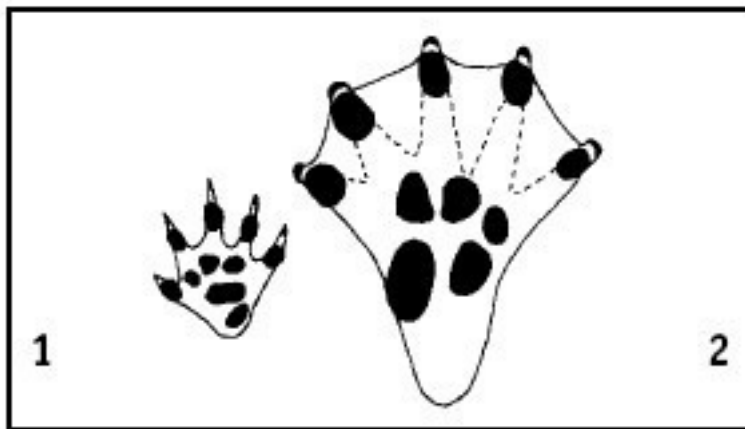


### БОБРЫ

Лохматые коренастые водные животные, строители плотин с чешуйчатыми веслообразными хвостами. Водятся в Северной Америке и Северной Евразии, используют постоянные тропы вдоль водных потоков, где их можно ловить. Хорошая пища, особенно хвост.

**Ловушки:** прочная сеть или ряд петель поперек водного потока. Подъемные петли или ударные ловушки в тех местах, где они выходят из воды к деревьям.

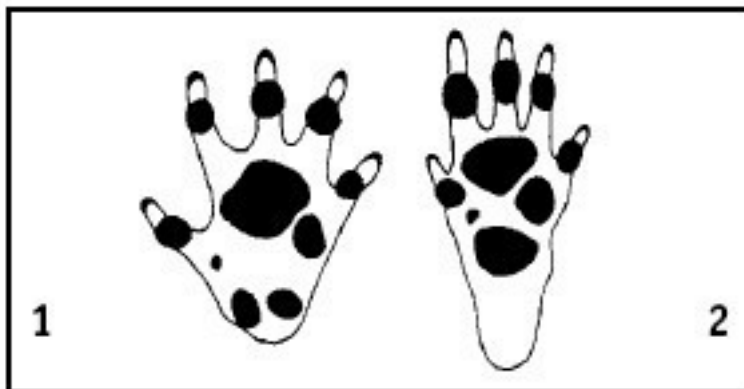
**Следы и признаки:** пять пальцев с отметками когтей, часто бывают видны только четыре. Задний след с перепонкой, округлый, более крупный (15 x 10 см). Ищите брововые плотины и домики, поваленные и обгрызенные молодые деревья, кору и стружки около воды.



### ЕЖИ

Скрытные, в основном ночные животные Евразии и от Африки до Индонезии, днем лежат в хорошо скрытых гнездах и в умеренных регионах впадают в спячку. Передвигаются относительно медленно, поэтому их можно догнать. Тех, которые сворачиваются клубком, поймать легче всего. Вполне съедобны; обращайтесь с осторожностью – обычно имеют паразитов. Шкуру можно снять, не контактируя с колючками. Готовьте тщательно.

**Ловушки:** петля вряд ли захватит. Используйте ловушки ударного действия – ежи любят как следует обнюхать препятствие. **Следы:** пять пальцев с длинными когтями, но обычно видны только четыре.



### БЕЛКИ

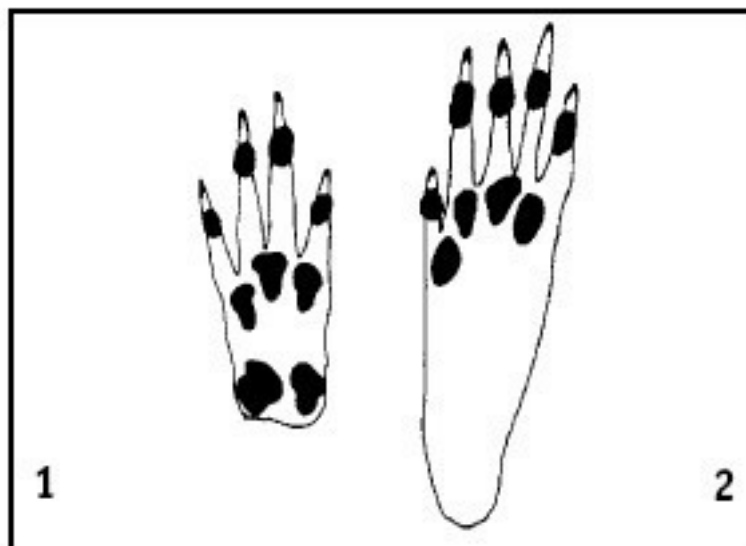
Белки и луговые собачки встречаются везде, кроме Австралии и полюсов, в холодном климате у них бывает спячка. Внимательные и быстрые, большинство активны и днем и ночью, питаются орехами, фруктами, побегами и т. п., иногда – птичьими яйцами. Проведите их гнезда в дуплах деревьев, где можно найти молодняк, – берегитесь их острых зубов, они яростно обороняются. Наземные виды живут в норах, часто большими колониями. Большинство являются отличной пищей.

**Ловушки:** небольшие подъемные петли, соединенные с приманкой. Для привлечения зверьков используйте разрезанные плоды или птичье яйцо. На древесных белок ставьте 5-



сантиметровые петли вдоль шеста, который прислоняйте к стволу дерева белки – даже если одна попадется, остальные будут продолжать его использовать для сокращения пути.

**Следы и признаки:** четыре тонких пальца с когтями на передней лапе, пять на задней. Жеваная кора, разгрызенные орехи, шишки под деревом или неаккуратное гнездо из прутьев в развилке дерева могут указывать на белок.



### **КЕНГУРУ**

Кенгуру-валлаби и другие родственные им кенгуру живут только в Австралии, Тасмании и некоторых районах Папуа-Новой Гвинеи. Крупные виды могут наносить мощные удары задними ногами. Некоторые могут лазать по деревьям. Слишком быстрые, чтобы догнать. Наиболее активны по ночам, днем некоторые прячутся в пещеры и т. п. Равнинные кенгуру могут далеко уходить от воды. Съедобность вполне подходящая, но поймать очень непросто!

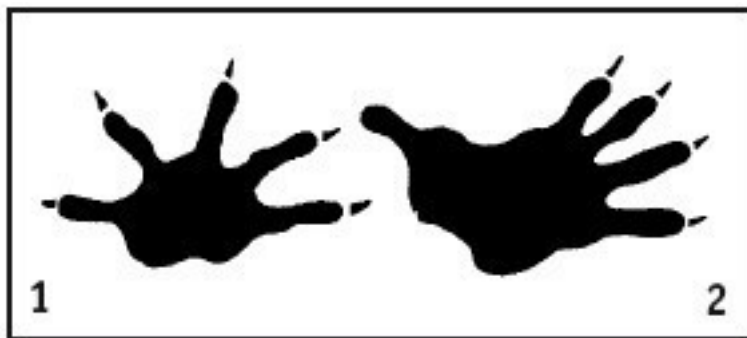
**Ловушки:** ударные ловушки, подъемные петли – хотя на открытой местности нет особых троп для их установки. Попробуйте приманивать древесных кенгуру вниз фруктами, листьями и корнями.

**Следы и признаки:** только два отпечатка, напоминающих два огромных заячьих следа (передние лапы не используются для опоры или передвижения).

### **ОПОССУМЫ**

Небольшие ночные животные-падалычики юга Соединенных Штатов и Южной Америки. Похожие, но не родственные животные есть и в Австралазии. Хорошо лазают по деревьям. Пирог с опоссумом – традиционное американское блюдо.

**Ловушки:** делайте приманку из сочных фруктов, яиц или того, что окажется под рукой. Они любопытны.

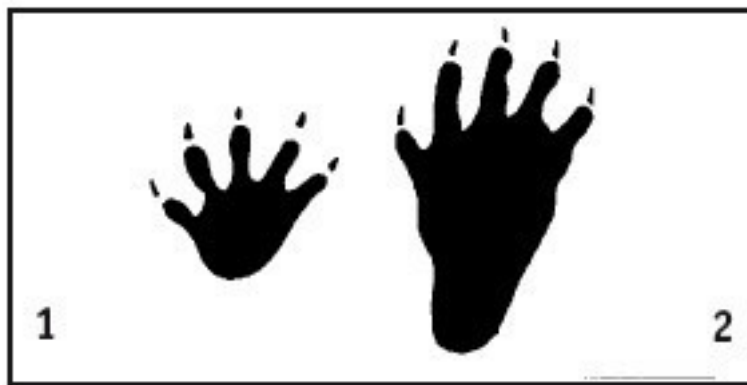


### **ВОМБАТЫ**

*Вомбат – австралийское животное размером с барсука. Эвкалиптовые леса, сухая местность. Живут в норах. Выходят по ночам для кормежки. Ловите как барсука.*

### **ЕНОТЫ**

*Размером с кошку, с пышным полосатым хвостом и черной «маской», широко распространены в Северной Америке. Предпочитают лесистую местность около воды. Ввезены в некоторые районы Северной Европы. Любопытны, ведут ночной образ жизни и выходят по ночам из дупла или пещеры в камнях, чтобы добыть лягушек, моллюсков, насекомых, мелких млекопитающих, ягоды, орехи. Их родственником является и енот, питающийся крабами, из тропической Америки. Ловушки: ставьте петли с приманкой. Следы: пять длинных пальцев с отчетливыми отметками когтей; передний след небольшой, округлый, задний, – крупнее и сужающийся.*



## **Рептилии**

### **КРОКОДИЛЫ / АЛЛИГАТОРЫ**

*Представители этой группы встречаются в большинстве субтропических и тропических регионов. Те из них, которые не превышают в длину 1,3 метра, являются потенциальной пищей. Более крупных следует избегать – они хорошо защищены своей «броней» из роговых пластинок, а некоторые, такие как агрессивный гребнистый крокодил, могут вырастать до огромных размеров. Будучи в местах их обитания, ВСЕГДА полагайте, что они находятся поблизости, так как крокодилы отлично маскируются и могут подолгу находиться под водой в ожидании того, что неосторожный обед попадет в пределы досягаемости. Хвост может наносить косящий удар, почти такой же разящий, как и зубы. Лучшее мясо в хвосте, твердое и очень вкусное.*

Ловушки: ставьте около воды на маленьких крокодилов или ловите на «удочку», поместив в приманку заостренную палочку, чтобы она застряла внутри глотки, пищевода и т. п. Убивайте резким ударом между глаз.

### **ЯЩЕРИЦЫ**

Ящерицы-ядозубы спокойны, но с ядовитыми зубами (см. Ядовитые и опасные животные в разделе Здоровье,), но все ящерицы съедобны. Большинство имеют маленькие размеры, но некоторые крупные игуаны и вараны могут нанести серьезный укус и имеют мощные когти. **НЕ СВЯЗЫВАЙТЕСЬ** с гигантскими варанами с острова Комодо (длина 2 метра), которые водятся на островах Индонезии.

Постарайтесь ловить ящериц за хвост, но маленькие ящерицы очень быстры. Иногда их можно поймать в яму, поищите их в солнечном опреснителе. На больших ящериц ставьте ловушки.

### **ЧЕРЕПАХИ**

Все они являются очень хорошей пищей. Большинство проводит время в основном в соленой или пресной воде, выходя на берег для кладки яиц, но некоторые ведут наземный образ жизни – коробчатая черепаха не входит в воду даже для спаривания. Некоторых черепах встречали далеко в море – преимущество для тех, кто потерпел крушение в море. Ловите сетью или вытаскивайте их из воды. На суше палкой переверните черепаху на спину – держитесь подальше от челюстей и плавников. Тогда она будет беспомощной. Убить можно ударом по голове. Разрежьте живот и удалите внутренности, отделите голову и шею (у некоторых видов на шее расположен мешочек с ядом). Лучшие всего варить. Очень жирное мясо, поэтому ешьте понемногу. Кровь еще жирнее. Яйца, найденные внутри самки, можно есть. Сухопутные черепахи могут втягивать голову, – возможно, придется наносить колющий удар в нее. Можно запекать на углях потрошенными, когда панцирь треснет – блюдо готово.

Следы: самки, выходящие на берег для кладки яиц, оставляют на песке следы, похожие на след трактора. Они приведут туда, где зарыты яйца, но, возможно, придется зайти довольно далеко в глубь суши. Вареными они могут не портиться несколько дней.

### **ЗЕМНОВОДНЫЕ**

Лягушки все съедобны – от микроскопических древесных лягушек до африканских гигантов, с ногами как у курицы, но у некоторых есть подкожный яд, поэтому перед приготовлением снимайте шкуру. Активны ночью, кваканье выдаст их местонахождение, всегда около воды. Ослепите огнем – подойдет и горящая головешка – и бейте палкой или дубинкой. Днем ловите на крючок и леску с наживкой из насекомых. Ножки крупных лягушек являются деликатесом и имеют вкус цыпленка.

У жаб кожа бородавчатая, они могут находиться далеко от воды. Вкус плохой. У большинства очень ядовитые кожные выделения. **НЕ ЕШЬТЕ.**

Саламандры и тритоны, живущих около воды и в воде, можно ловить, как лягушек, и они такие же съедобные.

### **ЗМЕИ**

Преодолейте свой страх и выучите их повадки. Змея – пища моя! Но **НЕ** пытайтесь ловить тех, которые вам известны как очень ядовитые, если змея слишком велика, чтобы справиться с ней наверняка или вы плохо оснащены.

Крупные удавы – питоны Африки, Азии и Австралии – и такие удавы, как анаконда из Южной Америки, могут быть очень большими, до 10 метров. Они в целом достаточно робки и даже для самых крупных из них человек слишком велик, чтобы проглотить его. Поймать

их легко, однако НЕ занимайтесь очень крупными! Они не ядовиты, но их загнутые назад зубы могут нанести очень серьезные укусы. Если сможете, разожмите челюсти змеи, вместо того, чтобы отрывать ее, травма может быть менее тяжелой.

У змей великолепная маскировка, часто только движение выдает их. В течение дня вы можете пройти мимо многих змей, даже не заметив их.

Воспользуйтесь раздвигавшейся палкой, чтобы прижать змею к земле непосредственно позади головы. Другой палкой бейте по тыльной стороне головы. Древесных змей можно бить палкой, а затем сбросить на землю. Бейте еще, чтобы убить наверняка!

Змеи, сворачивающиеся в кольца и прячущие голову, представляют проблему. Прижмите одно кольцо и следите, как она разворачивается, прежде чем пытаться бить по голове.

НИКОГДА не подбирайте – и даже не приближайтесь к змее, если нет полной уверенности в том, что она мертва. Некоторые змеи, включая ядовитых, могут убедительно имитировать смерть.

## Птицы

Все птицы съедобны, но некоторые значительно вкуснее, чем другие. Они встречаются везде – в открытом море и пустынях, высоко в горах и в полярных зонах, – но нигде их нельзя поймать с легкостью.

Птицы, являющиеся объектом охоты, представляют собой самую лучшую пищу: фазаны, тетерева, куропатки, перепелки, утки, гуси, кустарниковые дикие куры, но они очень осторожны, и многие из них великолепно маскируются. Хищные птицы требуют долгой варки, чтобы сделать мясо мягким и уничтожить паразитов. Морские птицы могут быть маслянистыми и пахнуть рыбой.

Ловушки: легче ловить хищных птиц, таких как орлы и ястребы, либо падальщиков типа грифов, или «мусорищиков» вроде ворон и чаек.

Ловчие клетки, ловушки ударного действия и подъемные петли можно использовать для поимки птиц, которые берут приманку; петлями на ветках можно ловить лесных птиц. В лесистой местности ставьте ловушки на открытых участках или на берегах рек. Приманку делайте из мяса, фруктов или ягод. Большинство птиц легкие – для срабатывания спуска предусматривайте небольшое усилие.

Используйте также шесты с петлями и леску с крючками с приманкой.

Маленьких птичек легко поймать на птичий клей с использованием приманки, однако еще эффективнее сделать чучело совы. Мелкие птицы начинают атаковать его стаями – срабатывает даже грубое подобие. Следы и признаки: за исключением отпечатков перепончатых лап все птичьи следы похожи и говорят только о размере птицы, за отдельными исключениями. Однако в пустыне или на снегу следы могут помочь обнаружить птиц в недалеком укрытии. Крики и полет гораздо более полезны в этом плане. Тревожные крики могут помочь определить присутствие других животных. Экскременты могут указать на место ночевки – насест.

Осенняя линька: осенью птицы проходят полную линьку и не могут летать либо могут пролететь только короткое расстояние. Некоторых, особенно уток, гусей и пернатую дичь, гораздо легче поймать в этот период. Если они недалеко на воде, то их можно догнать.

Гнездование: яйца легко добыть из гнезд на земле – и многие гнездящиеся на земле птицы живут колониями. Приближайтесь осторожно – подкрадывайтесь, а не просто подходите – и, возможно, удастся приблизиться на расстояние броска камня или даже удара палкой.

Некоторые птицы, такие как чайки, упорно защищают свои гнезда. Если вы зашли на территорию колонии, приготовьтесь к атаке на вас.

Гнезда в норах: *топорики (тупики), буревестники и некоторые другие птицы гнездятся в норах, обычно в недоступных местах на скалистых берегах и маленьких островах. Днем они кормятся в море, а ночью их можно вытащить или открыть из их нор.*

Нелетающие птицы: *страусы обыкновенные в Африке, нанду в Южной Америке, а также эму и казуары в Австралии являются крупными нелетающими птицами, но относитесь к ним с осторожностью: их удары ногами, особенно у африканского страуса, могут ломать кости. Хотя яйца страуса встречаются редко, но они могут накормить большую группу людей, и из них получается удобная утварь.*

## Насекомые

*Скорее всего именно насекомые окажутся для терпящих бедствие самым надежным источником животной пищи. Хотя обычно насекомые очень малы по размерам, они встречаются почти везде, и часто в таком изобилии, что можно быстро набрать себе обед или завтрак.*

*На единицу веса они более питательны, чем овощи. Богаты жирами, белками и углеводами – настоящие спасители, и особенно их личинки – эти сочные гусеницы и червячки. Вы быстро преодолеете брезгливость – не забывайте, что некоторые считают их деликатесом. Вы определенно уже ели их в каких-то блюдах, просто не зная этого.*

### СБОР

*Самыми полезными являются термиты, муравьи, жуки, кузнечики, саранча, сверчки, пчелы, гусеницы и различные водные насекомые.*

*Многие насекомые неактивны в жаркое время дня, хотя большинство появляются для получения влаги, когда идет дождь. Ищите их в укромных местах, трещинах и щелях на дереве, за корой, в тканях и семенах растений, во всех влажных темных уголках и на дне стоячих или текущих вод. Муравьи и термиты часто строят свои гнезда в виде легко узнаваемых холмиков или насыпей.*

*Ищите личинок жуков – они обычно светлого цвета, с тремя короткими ходильными ногами; размеры разные – от самых мелких до сочных мясистых «колбасок», 15,5 см длиной и весом 84 г. Вы найдете их на деревьях с отслоившейся корой и на гниющих пнях. Ими заражены некоторые виды тропических пальм и бамбука. Если у вас есть нож; срежьте древесные ткани, пока не найдете их под поверхностью.*

*Берите только живые экземпляры, НЕ СОБИРАЙТЕ те, которые кажутся больными или мертвыми; плохо пахнут или вызывают раздражение кожи.*

*Будьте осторожны; собирая насекомых для еды. Те же места могут скрывать и менее желательных тварей вроде скорпионов и пауков или; в более крупных трещинах и щелях; змей.*

### **ВНИМАНИЕ!**

**НЕ СОБИРАЙТЕ** насекомых, которые кормятся на отбросах, падали или навозе, – они являются переносчиками инфекций.

**ПОМНИТЕ:** ярко окрашенные насекомые – включая их гусениц – обычно ядовиты. Их яркая расцветка является предупредительным знаком.

**ИЗБЕГАЙТЕ:** личинок, найденных на нижней стороне листьев, – они часто выделяют ядовитые жидкости.

**БЕРЕГИТЕСЬ:** крупные жуки часто имеют мощные челюсти, относитесь к ним с должным уважением!

### ПОДГОТОВКА

*Большинство насекомых съедобны и обычно более питательны в сыром виде, но после приготовления они вкуснее. Самое безопасное – их варить: это уничтожает вредных бacte-*

рий и паразитов, но если нет под рукой подходящей утвари, то проще запекать. Просто положите ваш обед на горячие камни или тлеющие угли.

У крупных насекомых – таких как саранча, кузнечики и сверчки – удалите ножки и крылья. Волоски на ножках могут раздражать или даже блокировать пищеводный тракт. Тонкие волоски на некоторых гусеницах могут вызывать сыпь. Если вы хотите съесть волосатую гусеницу, то выдавите ее внутренности – не ешьте шкурку. С жуков снимайте их панцирную оболочку.

Мелких насекомых, таких как муравьи и термиты, можно толочь в кашу, а затем либо готовить, либо сушить в порошок. Используйте это для приправы другой пищи или для хранения – в течение некоторого времени. Тем, кто никак не может привыкнуть к тому, что должен есть насекомых, в такой форме проще будет это делать, особенно в супе или при смешивании с другой пищей.

### **ТЕРМИТЫ**

Водятся в теплых регионах мира, они питательны и вкусны. Большинство термитов питается только растительной пищей, но у крупных видов острые челюсти, они грызут все подряд. Это можно использовать в своих интересах, если воткнуть в гнездо прут и медленно извлекать его. Термиты будут кусать прут и повиснут на нем, но так не удастся собрать большое их количество.

Летающие термиты и летающие муравьи часто «встают на крыло» в грозовую погоду. В это время много насекомых можно набрать с листьев и веток, где они будут сидеть.

Перед употреблением в пищу удалите крылья у крупных термитов. Можно их варить, жарить, но наиболее питательны они в сыром виде. Их яйца также имеют хорошую энергетическую ценность.

Сбор: термиты строят большие холмы – термитники, часто до нескольких футов высотой и пронизанные ходами и полостями. Хотя термитники твердые, как камень, камнем или палкой можно отбить его куски и опустить их в воду, чтобы выгнать насекомых наружу.

Кусок термитника, положенный на угли костра, даст дым, который будет отгонять moskitov и аналогичных насекомых. Он будет тлеть всю ночь и поможет костру не погаснуть.

Когда ловите рыбу, подвесьте над водой кусок термитника – из термитов получится отличная донная приманка.

### **ПЧЕЛЫ И ОСЫ**

Съедобно все – куколки, личинки и взрослые особи, – но пчелы еще дают и мед. Это вкуснейший натуральный продукт, легко усваиваемый и питательный, но его ТРУДНО добывать, поскольку пчелы яростно защищают свое гнездо.

Днем рабочие пчелы далеко улетают от гнезда, но все собираются там на ночь. Вот в это время и действуйте. Сделайте из пучка травы факел и держите его очень близко от входа в гнездо, так, чтобы оно наполнилось дымом. Затем закройте вход. Это убьет пчел, обеспечит непосредственно еду и безопасный доступ к меду. Прежде чем есть пчел, удаляйте крылья, ножки – и ЖАЛА. Варка или обжаривание улучшит вкус.

Мед можно слить из сот, находящихся в гнезде. Даже если мед, возможно, застынет, он может храниться годами. Мед мгновенно дает энергию. Поскольку он так быстро усваивается организмом, то является отличным средством восстановления сил при истощении. Сами соты также съедобны, но содержащийся в них воск может быть полезен для водоотталкивающей обработки одежды, смягчения кожи и изготовления свечей.

В некоторых регионах мира существует небольшой риск того, что мед может содержать определенную концентрацию растительных ядов. Такое бывает только там, где пчелы

имеют дело с единственным видом растения, как, например, в местах густых зарослей рододендронов в Гималаях. Запах может послужить индикатором, но при наличии сомнений проведите тест на съедобность для растений.

Осы намного опаснее, чем пчелы, но они относятся к другим видам пчелиных, которые не производят мед. Их, равно как и их личинки, можно собирать и есть таким же образом. Существует также много одиночных видов ос и пчел, которые не делают общественных гнезд.

Местонахождение: обычно осиные гнезда свисают с ветвей деревьев. Зачастую размер и форма гнезда напоминают футбольный мяч, могут также иметь и грушевидную форму. Вход расположен снизу. Пчелиные гнезда чаще всего бывают в пустом дереве или пещере, либо под нависающей скалой.

## **ШЕРШНИ**

Фактически являются общественными осами. Если сможете найти их гнездо так, чтобы они не нашли при этом вас, то у вас есть готовый источник пищи – как личинки, так и куколки высококалорийны. Но имейте в виду: шершни неистово защищают свои гнезда. Они жалят сразу же и исключительно больно. Если вы не в отчаянном положении – а шершни встречаются и там, где другая пища является редкостью, – поищите более безопасную еду.

Есть два основных вида шершней: один активен ночью, другой днем. Дневных шершней можно добывать ночью, так же как пчел. Ночные шершни (которых можно добывать днем) кусают так, как будто в тело втыкают раскаленный штырь. Лучше оставить их в покое!

Местонахождение: шершни делают большие круглые гнезда, как правило, на деревьях.

## **МУРАВЬИ**

Муравьи мгновенно собираются у мельчайших кусочков еды, где и можно их собирать, но можно и добыть их и из гнезда – муравейника. Будьте осторожны. Большинство муравьев больно кусают, а некоторые крупные муравьи джунглей могут нанести такой укус, что человек выходит из строя на 24 часа. поищите муравьев помельче.

У некоторых видов муравьев брюшко наполнено нектаром. Эти муравьи, которых называют медовыми, гораздо вкуснее.

### **ВНИМАНИЕ!**

Укус некоторых муравьев напоминает действие крапивы. Некоторые выстреливают муравьиной кислотой. Поэтому муравьев надо варить по крайней мере шесть минут, чтобы разрушить яд. После этого есть их вполне безопасно.

## **САРАНЧА / СВЕРЧКИ / КУЗНЕЧИКИ**

У всех них упитанное тело и мускулистые ноги. Некоторые вырастают до 15 см в длину. В некоторых районах они встречаются в изобилии.

Прихлопните их веткой с листьями или куском ткани. Удалите крылья, усики и ножные шпоры – и можно есть в сыром или жареном виде. Жарение не только убьет возможно имеющихся паразитов, но и придаст деликатесный вкус.

## **ВОДНЫЕ НАСЕКОМЫЕ**

Собирайте личинок и взрослых особей водяных жуков, мух-однодневок (поденок), веснянок, красоток, стрекоз и остальных представителей великого множества водных насекомых – только пресноводных. Хотя они маленькие, их огромное количество.

Поместите экран из тонкой ткани – рубашка или кусок другой материи – в воду, чтобы он действовал как сеть. При необходимости закрепите палками. Если это водный поток, то идите по направлению к экрану сверху по течению, будоража дно по мере продвижения. Тече-

ние понесет поднятых насекомых, которых будет задерживать ваша «сеть». Если не хотите входить в воду, то «траление» поверхности воды тоже может дать свои результаты.

Лучше всего тщательно отваривать всех насекомых, пойманных в воде, на тот случай, если вода отравлена загрязнениями.

## Улитки / черви

Не следует игнорировать улиток, слизней, червей и тому подобных созданий. Во многих национальных кухнях улитки считаются деликатесом, и большинство людей едят таких водных моллюсков, как мидии и устрицы, без приступов тошноты. А что касается червей, то подумайте – каким деликатесом они являются для птиц! Как наземные, так и водные улитки и другие ракушки должны быть свежими. Есть несколько видов, которые могут быть опасны при использовании в пищу. Другие, те, которые могли – без риска для себя – съесть что-то опасное для человека, требуют приготовления.

### УЛИТКИ

Встречаются в пресной и соленой воде, от пустынь и до альпийских лугов. В Африке есть гигантские улитки, длиной 20 см. Они богаты протеинами и минералами. Собирая наземных улиток, избегайте тех, у которых яркие раковины, – они могут быть **ЯДОВИТЫМИ**. Морские улитки, особенно в тропических водах, могут быть более коварны – не следует их брать, если точно не знаете, что это такое. Например, конусы *Toxoglossa* (брюхоногие моллюски) с тихоокеанского и карибского побережий имеют ядовитое жало, похожее на иглу для шприца. Некоторые виды могут убить.

Не кормите улиток несколько дней или давайте им только траву и безопасную зелень, чтобы они выделили все, возможно, имеющиеся в них яды, а затем поместите в соленую воду, чтобы перед приготовлением очистить их внутренности. Варите 10 минут с добавлением приправ для вкуса.

Улитки, которые находятся в спячке, можно есть, если нетронута закрывающая вход в раковину крышка.

### СЛИЗНИ

Слизни – это те же улитки, но без раковины. Обработывайте и готовьте их точно так же, как улиток.

### ЧЕРВИ

Содержат белки высочайшего класса, с большой концентрацией незаменимых аминокислот, и просты в добычании. Прежде чем есть, оставьте их без пищи на сутки. Пусть они очистят свой пищеварительный тракт. Червей можно сушить как на солнце, так и с помощью нагревания – один из простейших способов: выложить их на горячий камень, а затем растолочь в порошок, чтобы добавлять по мере необходимости в другую пищу. Это сделает «поедание червей» менее отталкивающим, и к тому же в сухом виде они могут храниться в течение некоторого времени.

## Опасности

### Переносчики заболеваний

Многочисленные заболевания, которые переносят комары, клещи и другие насекомые, невидимые паразиты, которыми вы можете заразиться через пищу или воду, и различные



болезни, передающиеся через воду, представляют собой гораздо более серьезную опасность, чем нападение зверя.

### **ОПАСНЫЕ ВСТРЕЧИ**

Нападения животных происходят редко, но крупные звери могут быть опасными. Держитесь от них подальше. Если вы встретитесь, то для животного это будет так же неожиданно, как и для вас. Необходимо сохранять самообладание, чтобы непреднамеренно не спровоцировать нападение животного.

- Избегайте смотреть в глаза зверю, но не убегайте.

- Если вы нос к носу столкнулись с крупным зверем – ЗАМРИТЕ. Медленно и спокойно начните отступать. В большинстве случаев животное тоже отступит. Избегайте резких движений и помните, что животное может чувствовать запах страха. Было много случаев с охотниками, когда их испуг приводил к печальным последствиям. Изо всех сил старайтесь сохранять спокойствие.

- Если кажется, что животное готово напасть, то, возможно, вы закрыли его путь к отступлению. Уйдите с дороги.

- Если похоже, что животное готово преследовать (или вам не хватает выдержки замереть или отступить в сторону), бегите зигзагами – такие животные, как носороги, атакуют по прямой и имеют плохое зрение.

- Опытные ночные хищники, такие как леопард или тигр, отлично видят вас в движении – однако их цветное зрение развито плохо, и они плохо видят неподвижные объекты. Если вас еще не заметили – замрите.

- Крики и беспорядочные движения могут смутить хищника.

- Залезть на дерево – последнее средство, но можно просидеть там долго, если хищник проявит настойчивость.

- При преследовании бросьте рюкзак, предметы одежды или провизии, чтобы сбить зверя с толку или отвлечь его внимание.

## Съедобные растения

Существует множество относительно съедобных растений помимо тех, которые показаны на цветных иллюстрациях, включая дикие разновидности культурных растений, таких как смородина и крыжовник.

Если вам не повезет и вы не найдете показанных или описанных здесь растений, то используйте стандартный тест на съедобность тех растений, которые доступны вам.

ПОМНИТЕ, что хотя одна часть растения может быть съедобна, другая может оказаться ядовитой. Тестируйте листья, стебли, корни и плоды отдельно.

### ПЛОДЫ

Черная смородина и крыжовник (*Ribes*) встречаются в лесах; на пустошах; представляют собой кустарники средних размеров, имеют зазубренные листья, напоминающие листья клена, маленькие пятилепестковые цветы от зеленовато-белого до багрянистого оттенка и красные, багряно-черные или желтые ягоды. Спелая черная смородина съедобна в сыром виде, крыжовник готовьте.

Сливы (*Prunus*) разных видов растут в кустарниках и лесистой местности практически во всех умеренных зонах. Представляют собой небольшие кусты или деревья, похожие на дикую вишню. Плоды крупнее, покрыты пушком, черновато-багряные; красные или желтые; некоторые слишком терпкие или кислые, чтобы есть в сыром виде.

### КОРНИ, ЛИСТЬЯ И СТЕБЛИ

Хрен (*Armoracia*) вырастает до 50 см на влажных пустошах, у него крупные листья овальной формы, с волнистыми краями, на длинных ножках и пучки мелких белых цветов. Отрежьте корень с острым вкусом и добавляйте его в жаркое; молодые листья съедобны как в сыром, так и вареном виде. Энотера обыкновенная (*Oenothera biennis*) – высокое растение сухих открытых мест, покрыто волосками, много листьев заостренной стреловидной формы, крупные четырехлепестковые цветы иногда с красноватыми цветоножками. Корни съедобны в отварном виде, воду меняйте, чтобы снять их остроту. Молодые листья очистите и отваривайте таким же образом. Растение зимует в виде розеток. Липа, Ш7У липа американская (*Ti Pa*), представляет собой высокое; до 26 М' дерево, которое любит влажные леса, у него крупные листья в форме сердца, с зазубренными краями и гроздья душистых желтых цветов. Молодые листья и их нераспустившиеся почки съедобны в сыром виде, цветы можно использовать для чая.

Хмель (*Humulus*), вьющиеся растения поросших лесом и кустарником местностей, имеют длинные изгибающиеся стебли, зазубренные листья с глубокими вырезами на три доли и зеленые женские цветы в форме конуса. Очистите, порежьте и отваривайте молодые побеги, заваривайте и настаивайте цветы.

Осот, чертополох, бодяк, мордовник (*Cirsium*), имеет колючий, часто ребристый стебель, продолговатые или стреловидные листья и крупные, похожие на кисть головки багрянистых, с лиловым оттенком цветов. Удалите шипы и варите молодые листья. Счистите кожицу с молодых побегов и ешьте сырыми или вареными. Корни молодых растений без стебля можно отваривать, а основание каждого цветка содержит питательный «орешек», который можно есть сырым. Камнеломка (*Saxifraga*) вырастает до 90 см, хотя обычно гораздо ниже, часто предпочитает открытую каменистую местность, забираясь даже в горы. У большинства округлые, сужающиеся или на длинных ножках листья, дугой выходящие из основания. Стебли часто бывают красноватого оттенка, цветы, как правило, белые, собраны в соцветия. Листья съедобны как в сыром, так и в отварном виде. Кровохлебка

(*Sanquisorba officinalis*) достигает 60 см во влажных, заросших травой местах. Зазубренные листья имеют форму лопаты, расположены супротивными парами, и продолговатые головки мелких цветов темно-красного цвета. Ешьте вкусные молодые листья и в сыром, и в вареном виде. При жалобах на желудок можно принимать настой.

Горец почечуйный (*Polygonum persicaria*) достигает 60 см. Зрелые стебли красноватого оттенка, узкие стреловидные листья обычно с темными пятнами, имеет колосья мелких розовых цветков. Часто встречаются на пустошах. Молодые листья съедобны в сыром виде, можно их готовить как шпинат.

Дикий ревень (*Rheum palmatum*) встречается на открытой, поросшей травой местности и берегах от Южной Европы и дальше на восток к Китаю, напоминает культурный ревень, но его листья более широковатые и иссеченные. Крупные ножки листьев съедобны в отварном виде, другие части опасны. Ешьте ТОЛЬКО ножки листьев.

Смолевка широколистная (хлопушка) (*Silene vulgaris*) вырастает до 45 см в поросших травой местах. Цвет серо-зеленый, заостренные листья без ножек; гроздь белых цветов с шарообразным раздутым основанием. Варите молодые листья 10 минут.

Ярутка (денежник) полевая (*Thlaspi arvense*) вырастает до 45 см на открытых травянистых местах. Широкие зазубренные листья охватывают стебель. Головка мелких белых цветов. Отчетливо заметные зазубренные, похожие на монету семенные коробочки. Листья съедобны и вареные, и сырые.

Клевер (*Trifolium*) в изобилии встречается в заросших травой местах. Легко узнать по характерным трилистникам – листьям из трех листочков – и густым округлым головкам из маленьких цветков, цвет которых может быть от белого до зелено-красного и красного различных оттенков. Листья съедобны в сыром виде, но лучше отварить.

Журавельник (*Erodium cicutarium*) достигает 30 см в высоту; растет на открытых травянистых местах; покрыт волосками, часто колючий. Листья резные, похожи на папоротник; головки пятилепестковых цветков от розоватых до белых тонов, их плоды образуют длинный изгибающийся «клюв». Ешьте листья сырыми или вареными.

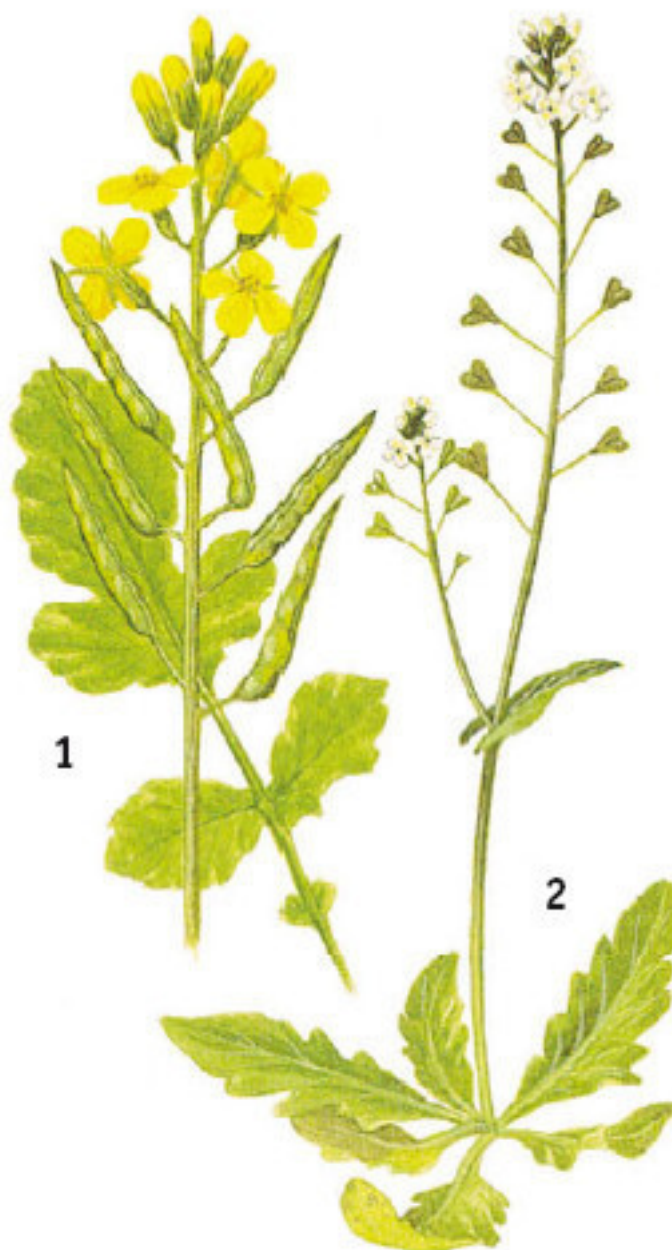
Лопух (*Arctium*) имеет размеры от средних до крупных, кустистое растение на пустошах. Листья овальные, свисающие, стебли часто дугообразные. Много головок багрянистых цветов, похожих на цветы осота, которые превращаются в колючки. Ешьте листья и очищенные стебли сырыми или вареными. Варите верхушку очищенного корня. Воду меняйте, чтобы избавиться от горечи.

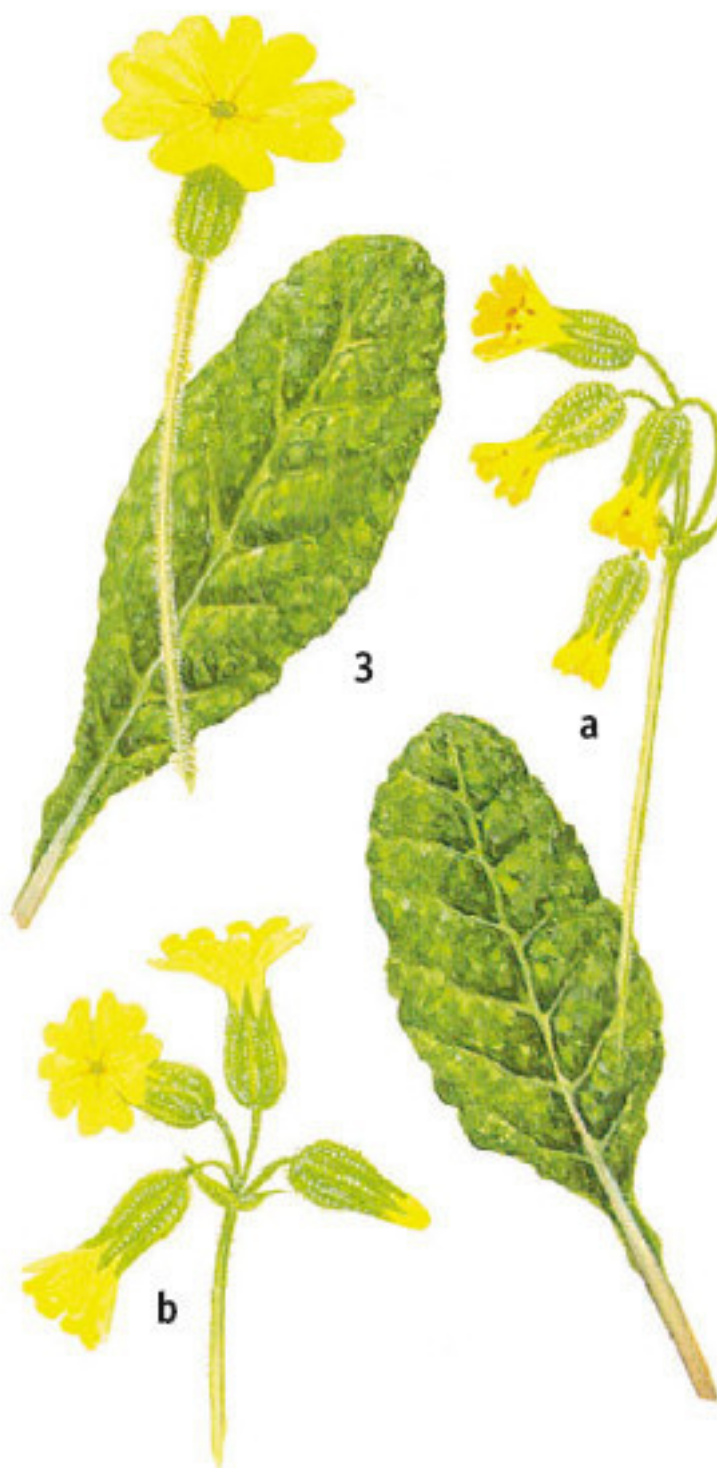
Фиалка (*Viola*), этот маленький цветок встречается во многих местах, включая сырые и лесистые. Морицинистые, с прожилками листья часто имеют сердцевидную форму и растут на высоких ножках, цветы состоят из пяти неодинаковых лепестков от сине-фиолетовых до желтых или белых тонов. Варите молодые листья. Много витаминов А и С. Валериан(ни)а овощная, маш-салат, салат-рапунцель (*Valerianella locusta*), достигает 10–20 см на голых, каменистых, а также и покрытых травой местах. Много продолговатых листьев без ножек, пучки мелких сиренево-синеватых цветков. Листья съедобны сырыми или вареными, как шпинат. Очень полезно знать это растение, так как оно растет с конца лета и дальше.

Нивяник (поповник) (*Leucanthemum*) часто встречается на открытых местах, высота в среднем 90 см, узкие, разделенные на доли темно-зеленые листья, нижние округлой формы. Крупные белые и желтые цветы, похожие на маргаритки. Зимует в виде розетки. Ешьте молодые (светло-зеленые) листья сырыми.

Сердечник луговой (*Cardamine pratensis*) вырастает до 50 см на влажной земле. Много маленьких листиков в супротивных (противостоящих) парах. Листики закруглены на базовых листьях, которые образуют розетку. Гроздь лиловых или белых четырехлепестковых цветов. Молодые листья вкусные в сыром виде, старые на вкус довольно острые. Вероника-поточник (*Veronica*) растет в мелкой воде и болотах. Стебли бывают ползучие и

стоячие, на них пары толстых овальных зазубренных листьев. От основания отходят соцветия «колос» (длиной 7-25 см) четырехлепестковых синих цветов с двумя выдающимися тычинками. Ешьте молодые побеги до цветения растения и листья после. Немного горчит (особенно европейская разновидность *V. beccabunga*), ешьте как кресс водяной (жсеруху).





Весной и летом молодые побеги нежные, и их легко собирать. Некоторые можно есть сырыми, но большинство лучше немного подвергнуть тепловой обработке, особенно купену, кипрей (иван-чай), рогоз и папоротник-орляк. Вымойте их в чистой воде, удалите, сотрите все волоски и ворс и готовьте в малом количестве воды, так, чтобы они в основном парились.

Листья очень богаты витаминами и минералами. Вместе с молодыми побегами они являются самым простым в добывании источником пищи. Большинство будут вкуснее, если их готовить, но не переваривайте их, чтобы не разрушить содержащиеся в них витамины: С, Е, К, В и большое количество витамина А.

1. Горчица белая (*Synapsis alba*) вырастает до 60 см, стебель ворсистый, морщинистые, с глубокими долями листья, бледно-желтые цветы. Растет на пустошах и покрытых травой местах в Евразии. Острые на вкус молодые листья и цветы съедобны в сыром виде, растение целиком вкуснее в обработанном виде. Берите молодые растения.

2. Пастушья сумка (*Capsetta bursa pasto-ris*) может достигать 60 см, имеет розетку из разделенных на доли стреловидных листьев и колос из маленьких белых цветов. Встречается на пустошах. Варите листья, которые по вкусу напоминают капусту, и смешивайте с другими растениями.

3. Первоцветы, примулы (*Primula*), встречаются в поросших травой затененных местах. Можно узнать по розетке морщинистых сужающихся листьев и цветам с 5 лепестками желтого тона, а у некоторых разновидностей розового и красного. Все части съедобны, но самые лучшие – молодые листья. Сотни видов. На рисунке показаны 3 вида.

4. Одуванчик (*Taraxacum*) встречается во многих видах почти везде. Ищите крупные, от желтого до оранжевого тона, цветы или розетки глубоко прорезанных на доли листьев. Молодые листья ешьте сырыми, старые варите, меняя воду, чтобы избавиться от горечи. Корни варите или жарьте для кофе. Сок одуванчика богат витаминами и минералами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.