

Питер Дарман



**ВЫЖИВАНИЕ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

**ОПЫТ ЭЛИТНОГО
СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЯ АРМИИ
ВЕЛИКОБРИТАНИИ**

SAS

Питер Дарман

**Выживание в экстремальных
ситуациях. Опыт SAS**

«Яуза»

2020

УДК 614+356
ББК 68.9

Дарман П.

Выживание в экстремальных ситуациях. Опыт SAS / П. Дарман —
«Яуза», 2020

ISBN 978-5-04-110597-6

«Чтобы выжить, вам необходимо овладеть искусством выживания, особенно психологическим его аспектом, поскольку от этого в конечном счете и зависит, останетесь вы в живых или погибнете», – говорит Питер Дарман. В его книге «Выживание в экстремальных ситуациях» собран опыт элитных подразделений, таких как SAS и «Морские котики» США. В основе выживания лежат самые простые вещи: правильное использование одежды, инструментов, подсобных предметов и, главное, ваша психологическая готовность. Автор рассказывает о том, как выжить в различных нештатных ситуациях: в пустыне, тайге, джунглях, на Крайнем Севере. Вы узнаете, как найти пищу, развести огонь, создать укрытие, собственными силами оказать медицинскую помощь себе и своим товарищам и многое другое. Эта книга станет полезным пособием даже для опытных путешественников и туристов.

УДК 614+356
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-110597-6

© Дарман П., 2020
© Яуза, 2020

Содержание

Основные принципы	7
Психология выживания	7
Как сконцентрировать свой разум на выживании	7
Победа над врагами выживания	8
Не паниковать!	9
Как вести себя в экстренных ситуациях	9
Формирование плана выживания	9
Какую одежду носить?	12
Как выбрать одежду для выживания?	12
Обувь	13
Штаны	14
Водонепроницаемые штаны	14
Куртки	14
Перчатки	15
Головные уборы	15
Что брать с собой?	16
Несессер путешественника	16
Походная сумка	18
Палатки	19
Запасная одежда	19
Принадлежности для приготовления пищи	19
Еда	20
Ножи	21
Рюкзаки	22
Спальные мешки	25
Поведение в путешествии за границей	26
Основные документы	26
Уважение к чужим традициям	27
Как вести себя в неприятной ситуации	33
Как избежать неприятностей, находясь за границей	34
Золотые правила	36
Вода	36
Требования	36
Минимизация потерь воды	37
Транспортировка воды	37
Поиск воды	37
Методы добывания воды	38
Методы фильтрации воды	41
Огонь	44
Добывание огня	44
Очаги и костры	45
Отражатели огня	45
Добывание огня без спичек	46
Типы костров	48
Переноска огня	50
Еда	52

Ваши потребности	52
Приготовление еды	52
Съедобные растения	54
Ядовитые растения	59
Съедобные грибы	62
Ядовитые грибы	64
Еда из мяса животных	66
Ловля животных	70
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Питер Дарман
Выживание в экстремальных
ситуациях: опыт SAS

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

© ООО «Издательство «Яуза», 2020

Основные принципы

В основе выживания лежат простые принципы. Сюда входит ваша психологическая подготовка, одежда, которую вы носите, и те вещи, которые вы имеете с собой. Для того чтобы выжить, вам необходимо овладеть этими принципами, особенно психологией выживания, поскольку они в конечном счете и определяют, останетесь ли вы в живых или погибнете.

Психология выживания

Для того чтобы выжить, вам необходимы навыки выживания – но только они одни вас не спасут. Вам нужно отношение к ситуации, и это должно быть правильное отношение. Все знания в мире теряют свою ценность, если у вас не будет воли к жизни.

Воля к жизни есть основополагающий фактор в пиковой ситуации. Известно, что разум может сдать быстрее тела, но с установкой на выживание человек обретает огромные возможности в экстремальной ситуации.

Подумайте об этом – независимо от того, в насколько сложной ситуации вы оказались, помните, что у вас есть необходимые ресурсы для того, чтобы преодолеть трудности: ваша сила духа и физические возможности. Заставьте их эффективно работать на себя, и вы добьетесь прекрасных результатов.

Как сконцентрировать свой разум на выживании

Две огромные опасности для жизни таятся в нашем собственном мозгу. Это стремление к комфорту и пассивное созерцание. Если их не подавить вовремя, они могут привести к деморализации и гибели. К счастью, с обеими этими угрозами может легко справиться каждый.

Стремление к комфорту является следствием современных городских условий жизни. Западные стандарты жизни сделали людей податливыми благодаря тому, что они в большинстве своем огорожены от агрессивных влияний и сил природы и окружающей среды. Большинство западных людей – возможно, и вы в том числе – живет и работает в теплых, уютных и надежных зданиях, имеет доступ к услугам высококлассной системы здравоохранения и гарантированное снабжение продуктами питания и водой.

В экстремальной ситуации у вас, возможно, не будет ничего из вышеперечисленных благ, по крайней мере изначально. Вы будете располагать лишь одеждой, которая на вас надетая, не имея ни пищи, ни воды, ни убежища. Внезапное исчезновение привычных комфортных условий, которыми вы пользовались не задумываясь, само по себе является большим ударом по вашему самообладанию и может привести к полной деморализации. Как же вам бороться с этим опасным состоянием разума, вызванным потерей тех вещей, которые вы считали столь важными для нормальной жизни?

Во-первых, необходимо уяснить для себя, что ценности современной цивилизации непринципиальны для решения проблемы выживания. Просто отриньте их. Ведь можно же обойтись без деликатесов на обед, телевизора или кондиционера. И во-вторых, вам необходимо понять, что дискомфорт, который вы испытываете, – ничто по сравнению с теми бедами, которые свалятся на вас в том случае, если вы предадитесь унынию и пассивному жалению себя.

Пассивное созерцание также является следствием приобщения к благам цивилизации. Результатом жизни в бюрократическом обществе является тот факт, что индивидум не стал-

кивается с ситуациями, в которых необходимо принять критическое для жизни решение. Практически все решения, которые мы принимаем, сводятся к повседневности и банальности. Инициатива чахнет, а в такой ситуации большинство людей склонно к пассивному, почти овечьему созерцанию. В то же время, попав в нештатную ситуацию, вы обязаны действовать независимо, что подразумевает полностью самостоятельное принятие ВСЕХ решений. Если это положение вызывает у вас сомнения, вспомните, что результатом пассивности, ничегонеделания, скорее всего, будет ваша гибель. Альтернативой является взятие ситуации под свой контроль и – долгая жизнь, как следствие. Что вам больше нравится? НЕ СТОИТ ЛОЖИТЬСЯ И ПОМИРАТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ, ВЫБИРАЙТЕ СЕБЕ ЦЕЛЬ И ДЕЙСТВУЙТЕ!

Победа над врагами выживания

Существуют и другие враги вашего выживания, гораздо более материальные, и вы должны применить против них адекватные контрмеры.

БОЛЬ: есть язык вашего тела, которым оно говорит вам, что с ним что-то не так. Она очень мешает вам и может подорвать вашу волю к жизни. В то же время она становится гораздо более переносимой, если вы обнаружите ее источник и природу, поймете, что это нечто, что необходимо преодолеть, и сконцентрируетесь на других задачах. Запомните, что боль будет казаться гораздо сильнее, если вы ничего не будете делать, ляжете и будете думать лишь о том, как вам больно.

ХОЛОД: он замедляет ток крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум. Это очень опасно, вам срочно необходимо найти укрытие от холода и развести костер.

ЖАЖДА: как и голод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократите потребление пищи, так как вода нужна вашему организму для самоочищения от пищевых шлаков.

ИЗ ОПЫТА АРМИИ США

Американские военные, исходя из большого опыта, пришли к выводу о том, что необходимо человеку для того, чтобы успешно преодолеть враждебные обстоятельства. Знаете ли это и вы?

Личные качества, необходимые для успешного преодоления пиковой ситуации:

- Способность концентрировать разум.
- Способность импровизировать.
- Способность жить наедине с собой.
- Способность адаптироваться к ситуации.
- Способность оставаться спокойным.
- Способность оставаться оптимистом, в то же время готовясь к худшему.
- Способность понять собственные страхи, укротить и преодолеть их.

ГОЛОД: это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, потере сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы – прием пищи.

УПАДОК СИЛ: может привести к коме. Ею же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, бесцельность, апатия. Для человека, борющегося за выживание, необходим хороший отдых.

АПАТИЯ: может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией вам необходимо уяснить для себя свой основной приоритет – выжить – и дать себе отчет в том, как те или иные ваши действия укладываются в основной план выживания.

ОДИНОЧЕСТВО: длительная изоляция от людей может привести к возникновению чувства одиночества, которое может, в свою очередь, повлечь за собой ощущение беспомощности и отчаяния. Одиночество преодолевается с помощью постоянного занятия себя каким-либо делом, а также воспитания самодостаточности.

ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ: преодолевается путем направления своих сил на достижение полезной и объективно выполнимой задачи. Выполняйте более простые задачи, прежде чем перейти к более сложным. Кроме того, вам необходимо правильно оценивать ситуацию, в которой вы оказались, и действовать сообразно ей. Не ставьте себе недостижимых целей. И не сидите без дела – работайте!

Не паниковать!

Если вы только что пережили авиационную или автомобильную катастрофу, кораблекрушение, ваш мозг дезориентирован. Вы можете быть ранены, вокруг вас могут находиться раненые и мертвые люди. Несмотря на возможную боль или страх, постарайтесь сделать следующие две вещи:

- Выбраться и отойти подальше от обломков – этим вы обезопасите себя от ранений и ожогов в результате возможных взрывов бензобаков и пожара.
- Как только вы оказались в относительной безопасности – прекратите движение! Самое худшее, что вы можете предпринять, – это начать блуждания по незнакомой территории, особенно ночью. Единственное, чего вы добьетесь в этом случае, – это заблудитесь и рискуете изувечиться. Присядьте, не паникуйте, осмотритесь и проанализируйте ситуацию чем спокойнее, тем лучше.

ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАВАТЬСЯ СПОКОЙНЫМ, ЭТО ДАСТ СВОИ ПЛОДЫ ПОЗЖЕ.

Как вести себя в экстренных ситуациях

Как только вы покинули зону непосредственной опасности, вам необходимо заняться следующими вещами:

- Найдите себе убежище, где можно было бы посидеть и подумать.
- Посмотрите, что вас окружает. Любое место в мире имеет свою природу, ритм и устройство. Уясните для себя, какова окружающая вас среда.
- Оцените свое физическое состояние: есть ли ранения, нужна ли дополнительная одежда, пропитание, вода?
- Подумайте о дополнительном снаряжении, которое вам может быть доступно: есть ли в обломках что-то, что может вам пригодиться, в каком это состоянии?
- Не спешите, спешка может привести к потере ориентировки, кроме того, вы можете забыть или потерять что-нибудь из вашего снаряжения.

ПОМНИТЕ, ЧТО ГОРАЗДО ПРОЩЕ ТОЧНО И ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ СИТУАЦИЮ В СВЕТЛОЕ ВРЕМЯ СУТОК, ЧЕМ В ТЕМНОТЕ.

Запомните эти правила, они очень вам помогут.

Формирование плана выживания

Теперь вам необходимо продумать план вашего персонального выживания. Хороший план и предварительная подготовка позволят человеку, терпящему бедствие, преодолеть трудности и опасности и в результате помогут остаться в живых.

При составлении плана выживания помните, что если вы попали в авиакатастрофу или кораблекрушение, ваше географическое положение было, скорее всего, передано в эфир непосредственно перед катастрофой. Таким образом, спасательным службам примерно известно, где искать выживших. Скорее всего, спасатели сразу же или почти сразу приступят к поискам. Но вам все же необходимо принять некоторые решения. Нельзя просто сидеть и пассивно ожидать спасения – уповайте в проблеме выживания только на себя, а не на других. Для многих людей принятие решения является большой проблемой, но это единственный путь установить контроль над ситуацией.

Демонстрация вами спокойствия и уверенности в себе поможет обрести эти чувства и вашим товарищам по несчастью, что сделает составление плана более легким – люди идут за лидером.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ АВИАЦИОННОЙ СЛУЖБЫ (САС)

Стандартная процедура, выполняемая в случае аварии самолета

Британская САС рекомендует людям, попавшим в авиационную катастрофу, непосредственно после падения самолета выполнять следующее:

- Не покидать окрестности места катастрофы сразу же, несмотря на опасность.
- Немедленно оказать первую помощь нуждающимся в ней.
- Отделить живых от погибших.
- Спасти из обломков все, что можно спасти – снаряжение, припасы, одежду, воду.
- Составить примерное представление о географическом месте катастрофы.
- НЕ ДВИГАТЬСЯ ночью без крайней необходимости.

Оценка ситуации – наиболее важный фактор при составлении плана выживания. Вы должны быть насколько возможно объективны и взвешивать все положительные и отрицательные аспекты той ситуации, в которой оказались. К примеру, вы оказались в Арктике, в условиях низких температур, что представляет собою главную угрозу, но при этом вы не будете испытывать недостаток воды – ее в избытке в виде снега и льда. В тропиках же у вас будет множество источников пропитания, в то время как жара и влажность будут представлять собою основную опасность.

Основными приоритетами в пиковой ситуации являются убежище, огонь и вода. Если у вас есть доступ к воде и топливу для костра (дереву), то значит, что у вас есть доступ и к материалу для строительства убежища. При наличии всех трех приоритетных факторов вы обживетесь в том месте, куда вас забросили обстоятельства, в кратчайшие сроки.

Необходимо при этом еще раз отметить, что крайне важно хорошо обдумать все аспекты ситуации, в которой вы оказались. К примеру, если вы попали в авиационную катастрофу, вы могли бы набрать среди обломков самолета материал для строительства убежища, предварительно убедившись, что не существует риска взрывов или возникновения пожара. Пенополиуретановый наполнитель самолетных кресел годится для растопки или в качестве утеплителя, например для ног. Аккумуляторные батареи самолета могут быть использованы для разжигания костров. Шины самолетных колес могут служить для разведения прекрасного сигнального костра – черный густой дым от горящей резины заметен на много километров. Но если вы после катастрофы покинете обломки, вы лишитесь всех этих полезных вещей и материалов.

Трогаться в путь или оставаться на месте является трудным решением для попавших в беду. Выше перечислены серьезные аргументы в пользу того, чтобы оставаться на месте. Во-первых, предупрежденные о катастрофе по радио поисково-спасательные группы будут

знать, где вас искать. Во-вторых, двигаясь, вы будете сжигать слишком много калорий, подвергаться воздействию новых внешних факторов, зачастую враждебных, будете не в состоянии наладить эффективную систему подачи сигналов – ваша уверенность в себе будет подвергнута серьезному испытанию, если вы увидите спасательный самолет, но не сможете просигнализировать ему – и наконец, вы рискуете буквально загнать себя до смерти. Но все же, если вы по каким-либо причинам решили тронуться в путь, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- Направление вашего движения.
- Способ поддержания выбранного направления.
- График движения на каждый день.
- Способ подачи сигналов.

Помните, что вы должны в конце каждого дня оставить себе достаточно времени для того, чтобы разбить лагерь и подготовить сигнальные средства на случай пролета над вами спасательного самолета.

Если же вы решили оставаться на месте, ваш план спасения должен включать в себя следующие пункты:

- Разработку системы подачи сигналов.
- Расположение и структуру вашего лагеря.
- Поиск ближайшего источника воды.
- Определение вашего пищевого рациона.

Исключительно важно с самого начала разработать систему подачи сигналов, так как поисковый самолет может пролететь над вами в любое время и вам необходимо быть готовым к подаче сигналов в любой момент. В связи с этим разбить лагерь следует в непосредственной близости от сигнальной системы.

Вам необходимы также навыки в области выживания и медицины для поддержания жизни и последующего возвращения к цивилизации. Эти навыки будут раскрыты в следующих главах.

Какую одежду носить?

Любому путешественнику необходима одежда, которая способна противостоять воздействию погодных условий и окружающей среды. Ниже изложены принципы, которым вы должны следовать, с тем чтобы правильно выбрать себе одежду для пиковой ситуации. Главным из них является – никаких компромиссов, когда дело касается одежды!

Если вы только что пережили авиакатастрофу или схожее несчастье, то вы, скорее всего, одеты во что-то легкое, комфортное, для экстремальной ситуации совершенно непригодное. В этих случаях вам необходимо импровизировать (см. главу об импровизированной одежде, инструментах и оружии). Если же вы, к примеру, турист или путешественник, должны быть одеты и экипированы не в пример лучше, как раз для того, чтобы справиться с трудностями пиковой ситуации. В этом случае совершенно не оправдано ношение вами неподходящей одежды или негодная экипировка.

В наши дни благодаря росту интереса к отдыху на природе появилось в продаже огромное количество туристической одежды, причем с огромным диапазоном цен и качества. В рамках этой книги невозможно дать описание всего спектра одежды, пригодной для экстремальных ситуаций. Тем не менее некоторые основополагающие принципы, позволяющие вам сделать правильный выбор одежды для выживания, приведены ниже.

Как выбрать одежду для выживания?

Главный принцип при выборе одежды – ее функциональность, пригодность для работы. Например, изящная городская демисезонная куртка или плащ совершенно не подходят для ношения в суровых условиях Арктики, тайги, пустыни или тропиков. **НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ОДЕЖДЕ – ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ВАШИМ ОСНОВНЫМ ЩИТОМ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ХОЛОДА, ВЛАГИ И ВЕТРА!**

Но как же узнать, что же конкретно вам нужно? Ответ прост – читайте дальше, после этого сходите в один-два спортивных или туристических магазина, опишите продавцу свои приблизительные требования к выбираемому товару. Короче, как и в любой спецназовской операции, первым этапом является хорошая разведка. В результате подобной закупки вам не грозит разочароваться в качестве вашей одежды посреди предпринимаемой экспедиции. Небольшое предварительное планирование окупается сторицей.

ИЗ ОПЫТА ВВС США

Летчики ВВС США по опыту выживания в условиях сурового климата разработали следующие принципы обращения с одеждой в критической ситуации:

- Избегать загрязнения одежды.
- Избегать перегрева.
- Носить свободную одежду в несколько слоев.
- Сохранять одежду сухой.
- Регулярно осматривать одежду на предмет повреждений и потертостей.
- Чинить порвавшуюся одежду сразу.

Гортэкс (Gore-tex) или аналогичная ткань является идеальным материалом для походной одежды. Она «дышит», т. е. позволяет влаге, выделяемой кожными порами, испаряться, но при этом не позволяет воде снаружи проникнуть внутрь. Этот эффект достигается благодаря микропористой структуре гортэкса (несколько миллиардов пор на квадратный сантиметр). Эти поры в 20 тысяч раз меньше самой маленькой водяной капли, но в 700 раз больше, чем моле-

кула водяного пара. Таким образом, ткань не продувается, защищает от воды, позволяя потовым выделениям свободно испаряться. Одежда из «дышащей» ткани недешева, но с другой стороны, какую сумму вы готовы заплатить за свою жизнь?

Принцип слоев обеспечивает максимальную защиту от воздействий внешней среды при минимальной потере подвижности во всех климатических зонах. Основа его проста: неподвижный воздух является лучшей теплоизоляцией, а лучший способ создать воздушную прослойку – это задержать воздух в одежде. Чем больше слоев одежды защищает тело, тем лучше оно теплоизолировано. Терморегуляция также проста до примитивности – согласно своему желанию вы добавляете либо убавляете число слоев одежды. Но следует при этом помнить, что перегрев столь же опасен, как и переохлаждение. Если вы потеете в холод, ваше тело начинает охлаждаться, как только перестает потеть, а одежда, пропитанная потом, вместо сберегания тепла начнет передавать его прямиком в атмосферу. Очень важно избегать потения в холод. Вот примерный состав одежды, которую следует носить:

- На теле следует носить термобелье или теплое белье наподобие тельняшки и кальсон.
- Поверх белья следует надеть шерстяную или полушерстяную одежду.
- Далее должен следовать свитер из натуральной шерсти или ее хорошего заменителя (последний даже предпочтительнее, т. к. он обеспечивает наилучшую тепло- и ветроизоляцию).
- Поверх свитера должен быть надет пуховик или куртка на теплой искусственной подкладке (типа синтепона). Последний вариант предпочтительней, т. к. натуральный пух, будучи пропитан влагой, теряет полностью свои теплоизолирующие свойства.
- Верхняя одежда должна быть непродуваемой и водоотталкивающей.

Обувь

Для любого путешествия вам лучше всего подойдут водонепроницаемые ботинки. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не надевайте в дорогу кроссовки – они не защитят вас ни от холода, ни от воды. Наилучшей обувью для путешествия являются туристические ботинки с толстой гибкой (но обязательно сплошной!) подошвой и высоким берцем.

Очень важно правильно ухаживать за ботинками, также не мешает запастись дополнительным комплектом шнурков. Кожаный верх необходимо регулярно обрабатывать ваксой или протиркой для обуви на восковой основе с целью поддержания водонепроницаемости. Перед каждым выходом тщательно осмотрите ваши ботинки на предмет растрескавшейся кожи, ослабленных или порванных швов, трещин на подошве, сломанных крючков и т. п. Помните, что чем лучше вы ухаживаете за вашими ботинками, тем лучше они будут служить вам – при должном обращении хорошая пара походной обуви может служить до десяти лет. Многие туристы защищают берцы ботинок на марше нейлоновыми гетрами от попадания влаги и грязи.

Носки являются важным дополнением к обуви – многие туристы надевают по две пары носков под ботинки, так как это хорошо предохраняет от мозолей – водяночек. В каком сочетании носить носки – тонкую и толстую пару, две тонкие или две толстые пары, – зависит от вас, единственная рекомендация – перед долгим маршем определите оптимальное для себя сочетание заранее.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ

Уход за обувью

Для морской пехоты, основным способом передвижения для которой являются пешие марши, иногда на очень большие расстояния, очень важны нижеследующие принципы ухода за обувью:

- Мокрую обувь лучше всего сушить в теплом проветриваемом месте, предварительно набив ее мятыми газетами. Необходимо избегать воздействия на обувь высоких температур – от этого кожа ссыхается и трескается.
 - В зимнее время шнурки лучше натереть воском или силиконом, чтобы они, вымокнув, не смерзались.
 - Ваши ботинки должны быть такого размера, чтобы можно было поддеть под них две-три пары носков.
 - Слишком тесные носки препятствуют циркуляции крови в ступне, а кроме того, уменьшают толщину воздушного термоизолирующего слоя, что может привести к замерзанию ног.
 - Необходимо всегда иметь с собой сменную пару носков.
 - Как только ноги вспотели или промокли – срочно смените носки.
- Ботинки также следует как можно быстрее и лучше высушить.

Штаны

Для похода необходимы непродуваемые штаны, но к ним существуют еще два важных требования – легкость и быстрота сушки. Лучшей тканью для походных штанов является смешанная хлопчато-териленовая (типа габардин). Существуют также дорогие туристические штаны из спецтканей, которые весьма компактны, абсолютно не продуваются и очень быстро сохнут, даже будучи намоченными. На таких штанах имеются, как правило, по несколько карманов на молнии либо на липучках, что делает их весьма удобными и практичными.

Водонепроницаемые штаны

Этот вид одежды надевается поверх обычных штанов и должен иметь молнии вдоль наружных сторон штанин для того, чтобы их можно было надеть, не снимая ботинок, либо они должны быть достаточно широки для того, чтобы надеть их, не снимая обуви. Следите внимательно, чтобы низ штанин и пояс герметично прилегали к одежде и обуви – иначе водонепроницаемые штаны теряют смысл.

Куртки

Ваша куртка является вашим внешним щитом от непогоды, следовательно, она должна быть непродуваема и водонепроницаема. Оптимальным вариантом является куртка с молнией, прикрытой клапаном, – такая застежка отвечает обоим требованиям, не пропуская внутрь ни влаги, ни ветра. Если же молния сломается, застежка клапана обеспечит относительный комфорт.

Походная куртка должна обязательно иметь просторный капюшон, свободно вмещающий голову в шапке, оборудованный защитой для нижней части лица и шнурком-затяжкой, лучше не с завязкой, а с фиксаторами-зажимами, особенно в случае, если вы носите перчатки. Рукава должны закрывать руки до запястий и иметь на них стяжки и застежки. Они должны быть достаточно просторны для того, чтобы вместить в себя несколько слоев одежды и одновременно обеспечить хорошую циркуляцию воздуха в теплую погоду.

Количество и размер карманов – ваше личное дело, но их должно быть снаружи как минимум два, оборудованных надежно застегивающимися клапанами, и один внутренний, для карты.

Желательно, чтобы куртка доходила примерно до колен и имела регулируемые затяжки на поясе и по нижнему краю.

Цвет куртки – также предмет вашего выбора, многие предпочитают куртки военного образца или сшитые по их подобию – камуфляжные или цвета хаки. Возможно, для глаза более приятно носить одежду, сливающуюся по цвету с окружающими объектами, но при этом не забывайте, что для спасательной группы будет куда сложнее обнаружить вас, если вы носите камуфляж. Яркий цвет одежды привлекает к вам внимание и облегчает обнаружение – это работает на вас в экстремальной ситуации.

Куртка – одна из самых основных, если не самая основная часть вашей одежды. Когда вы выбираете куртку для себя, не идите ни на какие компромиссы!

ПОМНИТЕ, ЧТО ЛУЧШЕ НЕМНОГО ПЕРЕПЛАТИТЬ И КУПИТЬ КУРТКУ ИЗ «ДЫШАЩЕГО» МАТЕРИАЛА – ВЫ ПОЛУЧИТЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ЩИТ ОТ НЕПОГОДЫ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ.

Перчатки

В продаже есть множество разнообразных шерстяных и лыжных перчаток, но по теплоизоляции ничего лучше рукавиц не придумано. Их существенный минус – трудность выполнения какой-либо работы. Оптимальным выходом в походе является ношение под рукавицами тонких перчаток.

Головные уборы

Научно доказано, что при определенных условиях 40–50 процентов тепла теряется человеком через голову. В связи с этим обязательно иметь какой-либо головной убор. В жаркое время он предохранит голову от перегрева. Оптимальным вариантом является толстая шерстяная вязаная шапочка, которая предотвратит потерю тепла, но, конечно, не защитит от воды.

Что брать с собой?

В борьбе за выживание наличие или отсутствие нескольких простых вещей в снаряжении может означать жизнь или гибель. В связи с этим любой путешественник должен постоянно быть готов к экстремальной ситуации и иметь с собой набор необходимых вещей, чтобы успешно преодолеть угрозу.

Самое первое правило – не носить с собой лишнего веса. Ни один путешественник не нагрузит свой рюкзак кирпичами или чем-либо столь же бесполезным. Вместе с тем, если в вашем багаже находится, к примеру, палатка, которая совершенно бесполезна и неприменима в той местности, где вы находитесь, она подобна тем же кирпичам. Зачем, к примеру, брать с собой объемистый запас еды, если в вашем распоряжении есть компактные обезвоженные съестные припасы? Вам необходимо лишь то, что реально может пригодиться, а не просто оттягивать рюкзак.

Несессер путешественника

Несессер (рис. 1) является самой полезной частью вашего багажа. Если у вас под рукой всегда есть нехитрые предметы, перечисленные ниже, ваши шансы на выживание **В ЛЮБОЙ МЕСТНОСТИ И КЛИМАТИЧЕСКОМ ПОЯСЕ** резко повышаются. Все эти предметы просты и недороги, ими нетрудно пользоваться, все они легко поместятся в жестянку небольших размеров.

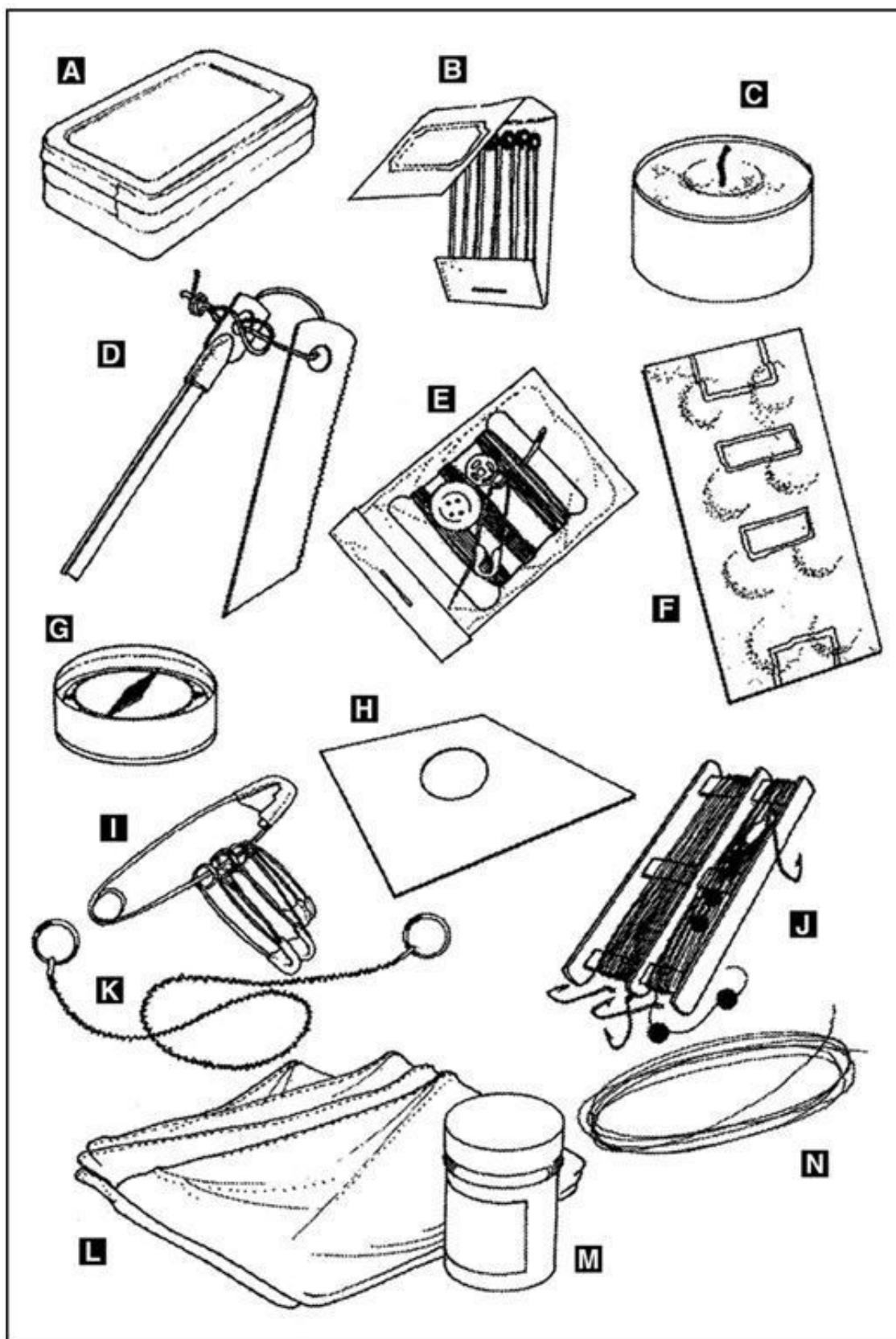


Рис. 1. Содержимое несессера путешественника

Старайтесь иметь эту коробочку-несессер с собой повсюду – она помещается в любой объемистый карман – и регулярно проверяйте ее содержимое, в частности спички и таблетки,

на предмет пригодности. Лучше переложить содержимое несессера ватой – это предохранит содержимое от механических повреждений, а саму вату можно использовать для растопки.

Ваш несессер (А) должен вмещать в себя следующее: коробок спичек (В) (лучше охотничьих) для использования лишь в том случае, если другие методы добывания огня недоступны, свечку-плоску (С) – источник огня и света, а также полезную вещь для разжигания костра, кремнь с кресалом (D) – такое простейшее огниво может быть использовано несколько сотен раз и очень полезно, когда кончаются спички, швейные принадлежности (Е) для починки одежды и других целей, таблетки для очистки воды (F), применяемые, когда качество воды вызывает подозрения, а кипячение недоступно, компас (G), лучше с жидким наполнителем (проверяйте его регулярно на предмет протечек), зеркальце (H) для подачи сигналов, несколько английских булавок (I), которые можно использовать для фиксации элементов одежды или при изготовлении импровизированной уды, рыболовный набор – моточек лески, несколько крючков и грузил (J), при этом намотайте как можно больше лески – ее можно использовать для изготовления птичьих силков (см. главу о еде), пилку-перетяжку (K) – ею можно валить даже относительно толстые деревья, хранить ее лучше завернутой в промасленную бумагу для предохранения от ржавчины, большой крепкий полиэтиленовый пакет (L), который можно использовать в качестве ведра для воды или для получения воды в испарительной или вегетационной установке, пузырек марганцевокислого калия (M) для дезинфекции и профилактики/лечения кишечных расстройств, а также моток проволоки (лучше медной) для силков на мелких животных (N).

ВНИМАНИЕ!

Не экономьте на качестве тех изделий, которые вы закупаете для своего набора путешественника! Некачественное изделие может подвести вас в самый ответственный момент, когда от него будет зависеть ваша жизнь. Кроме того, не забрасывайте собранный набор подальше, до тех пор пока он не понадобится – регулярно проверяйте качество снаряжения и припасов.

Походная сумка

Весьма полезно снарядить другой несессер путешественника, больших размеров, который размещался бы в небольшой сумке и сопровождал бы вас в пешеходных походах и автомобильных поездках. Как и в случае с маленьким несессером, старайтесь, чтобы сумка путешественника была всегда с вами, и регулярно проверяйте ее содержимое на предмет пригодности. Вот примерный перечень того, что должно быть в сумке путешественника: швейный набор, пассатижи с кусачками для проволоки, вошьенные нитки, складной нож, пила-перетяжка, складная лопатка (типа «оборотень»), сигнальное полотнище яркого цвета (лучше цветонасыщенное оранжевое) размером по меньшей мере 1 м на 1 м, рыболовная снасть (лески, крючки, поплавки, грузила), три большие английские булавки, 50 метров нейлоновой веревки, страховочный крюк, мультивитамины, таблетки протеина, большая плитка шоколада, яичный порошок, сухое молоко, напильник, точило, три большие простыни, компас, сигнальное зеркало, четыре свечи-плоски, микрофонарик, запасная батарейка к нему, запасная линза к нему, огниво, охотничьи спички, газовая зажигалка с запасным кремнем, фумигатор, ложка, вилка, 12 готовых силков, моток проволоки для силков, консервный нож, пластиковая чашка, таблетки для очистки воды, линемет с боеприпасами, свисток, мыло, две оранжевые сигнальные дымовые шашки, 70 м нейлонового шпагата, 70 м нейлонового шнура, пара рабочих перчаток, жестяная миска и мышеловка.

Палатки

Портативное укрытие является важной частью багажа любого путешественника. Как и в случае с одеждой, существует множество палаток различной формы, вместимости, качества и стоимости – от сверхлегких утепленных арктических и горных моделей и заканчивая простыми, рассчитанными на хорошую погоду. Для того чтобы сделать правильный выбор, вам необходимо изучить ассортимент, посетить магазины и оптовые базы, проконсультироваться со специалистами. Большинство современных палаток не тяжелы, но решающим фактором при выборе палатки должен быть большой внутренний объем. В последнее время получили большое распространение портативные укрытия типа Биви-бэг – небольшие палатки, где может разместиться один человек в спальном мешке – с фиксаторами, использование которых превращает Биви-бэг в одноместное туннельное укрытие. Внутри такого укрытия очень мало места, но оно не продувается, не пропускает воду и весит всего около полукилограмма. Кроме того, Биви-бэги делаются из «дышащего» материала, и в них не скапливается конденсат от дыхания.

Каркасные палатки отличаются различной формой и большим внутренним объемом. У некоторых из них к тому же при входе, между москитной сеткой и клапаном, есть достаточно места для багажа и снаряжения или для готовки. Если предусмотрено два входа, в одном можно хранить снаряжение, а в другом оборудовать кухню, оставив основной объем относительно свободным. Хорошо, если палатка оборудована дополнительными отстегивающимися противомоскитными сетками – они особенно полезны в теплое время года, например, в тайге или около водоема со стоячей водой.

Запасная одежда

Эта проблема имеет два аспекта. Первый – та запасная одежда, которую вы берете с собой в автомобильную поездку или в самолет, когда сами одеты относительно легко (не для экстремальной ситуации). Второй – запасная одежда, которую вы берете с собой в туристический поход.

В первом случае вам полезно было бы запастись той одеждой, которая перечислена в главе «Какую одежду носить?» (см. выше). Во втором случае список ограничивается запасными носками, бельем, рубашками и кальсонами, т. е. теми вещами, которые находятся в контакте с кожей и пропитываются потом, загрязняются, протираются и рвутся. Верхняя одежда и ботинки рассчитаны на многолетнее использование при должном уходе и хорошем качестве, поэтому брать с собой запасные ботинки или куртку – это просто лишний вес. Лучше взять с собой вакуум для ботинок и средство для ухода за кожаными изделиями. Не забудьте также запасной комплект шнурков для ботинок.

Принадлежности для приготовления пищи

Существует множество походной утвари для приготовления еды, но при выборе руководствуйтесь следующими правилами:

- Выбирайте возможно более легкую утварь.
- Не покупайте хитроумно разбирающийся набор утвари – в походных условиях отъемные части его очень легко растерять.
- Как и в остальных случаях, выбирайте горелку (примус) для пищи согласно вашим персональным надобностям. Ориентировочный вес этого агрегата должен быть 500–700 граммов. Топливо для вашего походного очага может быть самым разнообразным – сжиженный про-

пан-бутан, метиловый спирт, керосин, бензин. Если вы готовите в замкнутом объеме, помните, что:

- Примусы можно заправлять только в нерабочем состоянии. Во время приготовления еды вентилируйте палатку во избежание скопления внутри нее продуктов сгорания.
- При низких температурах жидкое топливо может замерзнуть.
- Бензин с высоким содержанием свинца опасен для здоровья при готовке на нем в замкнутом пространстве. Для заправки примусов используйте «белый» бензин (таким заправляют зажигалки «Зиппо»), называемый также Нафта.
- Никогда не поджигайте в замкнутом пространстве кубики твердого топлива (гексамина или сухого спирта).

Посуда. В этой области выбор огромен – от алюминиевых мисок до тарелок из нержавеющей стали. Последние, как правило, продаются наборами по пять-шесть штук, которые складываются одна в другую, образуя компактный блок, который удобно транспортировать. Но перед покупкой ответьте себе – а нужно ли вам столько тарелок в походе?

Вилки и ложки. Как и в случае с посудой, существует большой выбор вилок и ложек, но рекомендуется остановиться на наиболее неприхотливом и легком – пластиковой или алюминиевой утвари, которая мало ломается и не ржавеет при крайне незначительном весе.

Еда

Общие требования по калорийности рациона для человека, попавшего в пиковую ситуацию, будут рассмотрены подробнее в главе, посвященной еде. В то же время турист, имевший время подготовиться к походу, будет иметь возможность питаться достаточно разнообразно. Хорошо иметь в запасе обезвоженные припасы, богатые углеводами, протеинами, витаминами и достаточно калорийные. Нежелательно брать с собой большой запас консервов – они громоздки, тяжелы и неудобны для транспортировки. Лучше брать с собой припасы в вакуумной упаковке или полуфабрикаты быстрого приготовления, которые надо залить кипятком. Существуют и специальные компактные рационы питания для экстренных ситуаций, которые могут поддерживать человека в рабочем состоянии в течение суток и даже дольше, если разумно расходовать силы.

Ниже приведены арктические суточные рационы питания, применяемые Британской морской пехотой, достаточные для поддержания высокой физической активности (4500 калорий в сутки). Эти рационы дадут вам также представление о том, какие продукты стоит брать с собой в поход.

Меню 1

Завтрак: горячая овсянка, горячий шоколад.

Обед: мясной паштет, печенье (с начинкой и без нее), шоколад, шоколадная карамель, орехи с изюмом, конфеты.

Основная еда (вечер): куриный суп, гранулированное мясо, порошковое пюре, яблочно-персиковые хлопья.

Меню 2

Завтрак: горячая овсянка, горячий шоколад.

Обед: куриный паштет, печенье (с начинкой и без нее), шоколад, шоколадная карамель, орехи с изюмом, конфеты.

Основная еда (вечер): овощной суп, гранулированное мясо с карри.

ПОМНИТЕ

Что какую бы еду вы с собой ни брали, всегда оставляйте неприкосновенный запас. Даже если это лишь орех с изюмом, печенье, шоколад или специальный рацион – он поддержит ваши силы и позволит идти в течение суток.

Меню 3

Завтрак: горячая овсянка, горячий шоколад.

Обед: курино-свиной паштет, печенье (с начинкой и без нее), шоколад, шоколадная карамель, орехи с изюмом, конфеты.

Основная еда (вечер): суп из бычьих хвостов, гранулированная баранина, порошковое картофельное пюре, яблочные хлопья.

Меню 4

Завтрак: горячая овсянка, горячий шоколад.

Обед: ветчинный паштет, печенье (с начинкой и без нее), шоколад, шоколадная карамель, орехи с изюмом, конфеты.

Основная еда (вечер): овощной суп, гранулированное мясо птицы, рис, яблочно-абрикосовые хлопья.

Ножи

Нож – крайне полезная вещь в пиковой ситуации. Его можно использовать для разных целей: свежевания животных, разделки фруктов, овощей, рубки деревьев. Всегда содержите нож в чистоте, регулярно проверяйте заточку, надежно крепите его в походном положении. Существует огромное количество разновидностей ножей (см. рис. 2), но лучше всего иметь нож с одиночным лезвием и деревянной рукояткой. **НИКОГДА НЕ БРОСАЙТЕ НОЖ В ДЕРЕВЬЯ ИЛИ В ЗЕМЛЮ – ВЫ МОЖЕТЕ СЛОМАТЬ ИЛИ ПОТЕРЯТЬ ЕГО!**

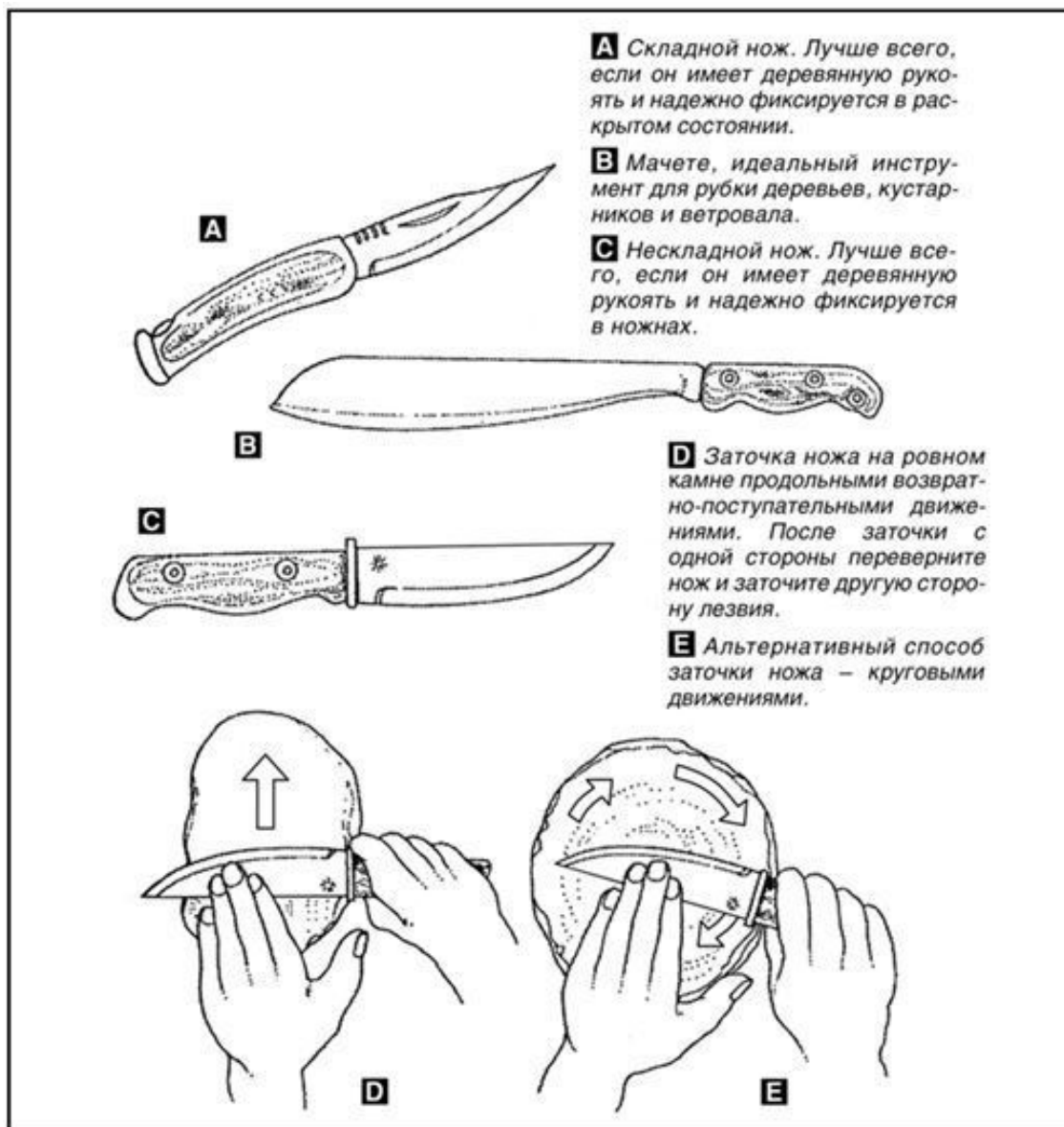


Рис. 2. Ножи

Рюкзаки

Существует огромное разнообразие туристических рюкзаков – от небольшого 20-литрового до огромного 100-литрового. При покупке рюкзака исходите из того, для каких целей вы его приобретаете. Если вы купите 100-литровый рюкзак, в то время как вам реально необходимо лишь 50 литров объема, вы набьете рюкзак под завязку и в результате будете нести много лишнего веса. Хотя грань между необходимостью и излишеством очень тонкая, вам всегда нужно находить ее.

В последние годы появились рюкзаки нового поколения, и станковые рюкзаки с Н-образным станком постепенно вытесняются ими. Основной чертой новых рюкзаков являются саморегулирующиеся по длине ляжки, а также поясные ляжки и небольшие поясные алюминиевые рамки (см. рис. 3). Но если вам необходимо нести большой груз в течение долгого времени, пользуйтесь станковым рюкзаком, желательно с внутренним станком. Очень важно, чтобы ваш рюкзак был удобен для вас, «притерт» к спине – как все люди разнятся по своим физическим данным, так и рюкзаки по форме. Вот несколько вещей, на которые необходимо обращать внимание при приобретении рюкзака:

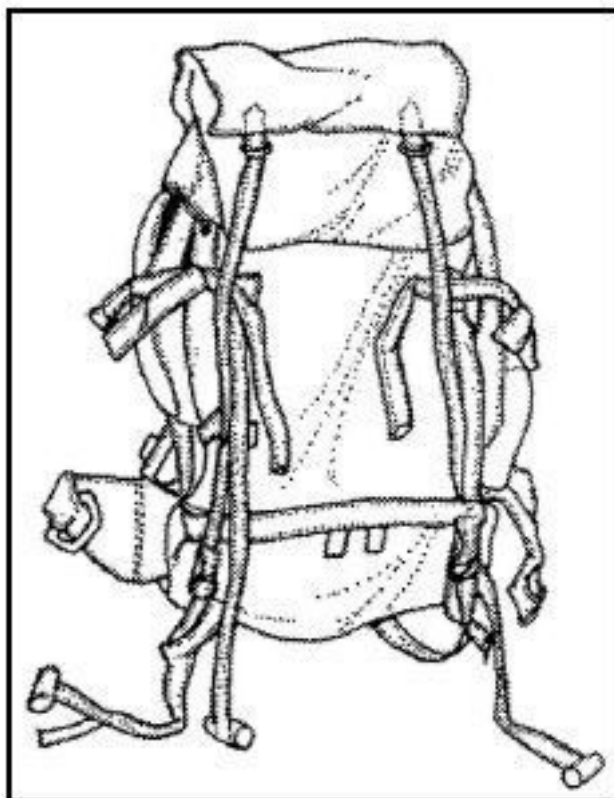


Рис. 3. Рюкзак

- Наличие большого количества боковых кармашков, в них удобно хранить вещи, к которым нужен быстрый доступ.
- Боковые «компрессионные» отделения, которые позволяют равномернее распределять груз в рюкзаке и полезны для транспортировки дополнительного снаряжения.
- Нижнее отделение, которое позволяет распределять груз по вертикали и облегчает доступ к грузу.
- Наличие разворачиваемой горловины с надежным регулируемым клапаном, что позволяет регулировать емкость рюкзака.
- Двойная прострочка, наличие стяжек и обметка углов, что повышает надежность и долговечность рюкзака.

Скатка (рис. 4). Этот импровизированный рюкзак позволяет с максимальным комфортом переносить незначительные грузы на большие расстояния. Скатка делается так: квадратный кусок материи 1,5 на 1,5 м расстилается на земле (А), на его краю в линию размещается груз, а затем ткань скатывается от груза к противоположному краю. Концы свертка связываются бечевой, кроме этого, необходимо обвязать сверток еще как минимум в двух местах. После этого сверток складывается пополам подковообразно, а его концы скрепляются вместе (С). Получается весьма удобный рюкзак, который в течение долгого пути можно перебрасывать с плеча на плечо.

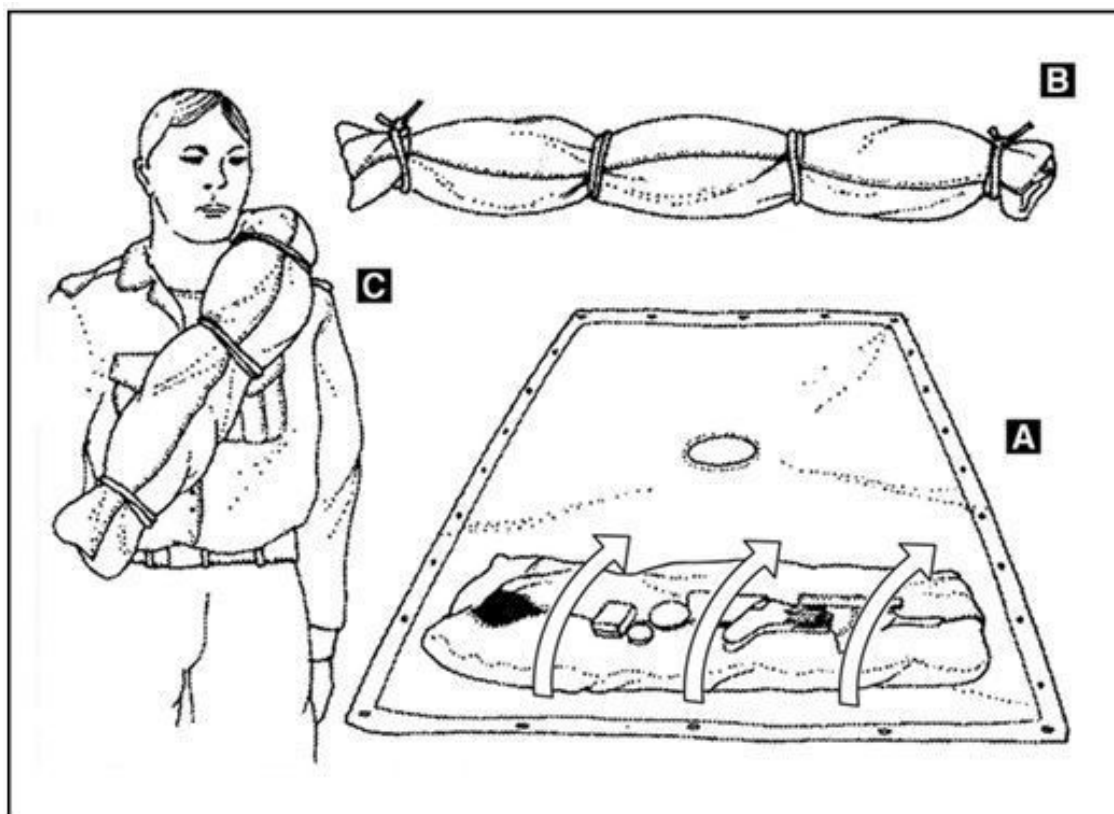


Рис. 4. Скатка

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ

Упаковка грузов и их переноска

Королевские морские пехотинцы пользуются следующими правилами при переноске грузов во избежание повреждений спины:

- В дорогу берется минимум груза; максимальный груз, который допускается нести человеку, должен составлять четверть его веса.

Необходимо избегать загрузки в походный рюкзак лишнего снаряжения.

- При переноске груз необходимо поднимать как можно выше.

Рюкзак должен плотно прилегать к спине, но при этом лямки не должны препятствовать кровообращению в руках.

- Внутри рюкзака нагрузка должна быть размещена равномерно.

Консервы, обувь, а также прочие твердые и угловатые предметы не должны упираться в спину.

- В рюкзаке все предметы должны быть упакованы в пластиковые пакеты, так как ни один рюкзак не обеспечивает полной водонепроницаемости. Наименее необходимые на марше вещи укладываются на дно рюкзака.

- Портативная горелка (примус), емкости с топливом и прочие предметы, необходимые на марше, укладываются в боковые карманы рюкзака, с тем чтобы их можно было достать, не снимая рюкзак со спины.

- Во время короткого привала рюкзак лучше не снимать, а использовать его в качестве опоры для спины в полулежачем или сидячем положении, оперев его о дерево или камень.

Спальные мешки

Наиболее качественные спальные мешки набивают пухом – наилучшим природным теплоизолятором. В мокрую погоду под такой мешок необходимо подстилать водонепроницаемую ткань. Для влажной погоды лучше подходят спальные мешки с искусственным наполнением (типа Холофил). Можно приобрести так называемый «всепогодный» спальный мешок, в комплект которого входят собственно мешок, подстилка из овчины и палатка Биви-бэг. Он весьма удобен и компактен, но стоит дорого.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ САС

Содержимое аптечки Специальной авиационной службы

В аптечку САС входят средства для восстановления дыхания и кровообращения, остановки кровотечений, фиксации переломов, лечения ожогов, противодействия инфекциям и обезболивания.

- Педиатрический гнойный экстрактор.
- Кровоостанавливающие прокладки.
- Оборудование для переливания крови.
- Перевязочный материал.
- Артериальные зажимы.
- Набор для наложения швов.
- Фиксаторы переломов.
- Противоожоговые повязки.
- Антибиотик в таблетках.
- Антибиотик для инъекций.
- Анаболические.
- Крем фламазин.
- Средства от желудочно-кишечных расстройств.

Поведение в путешествии за границей

В заграничном вояже у вас могут возникнуть сложности: от самых тривиальных – происходящих, к примеру, от незнания местных обычаев – до угрожающих жизни. Всегда полезно перед поездкой собрать максимум информации о стране, в которую вы собрались ехать. В этой главе приведены основные правила поведения в заграничном путешествии. Практически невозможно дать исчерпывающее описание всех трудностей, связанных с пребыванием в той или иной стране, но полезным для вас будет узнать о ней, сколько возможно, чтобы не оказаться в трудной ситуации. В частности, рекомендуем вам ознакомиться с описанием тех неприятностей, которые могут встретиться на вашем пути, приведенном здесь.

Что касается навыков выживания в целом, путешественникам, отправляющимся в чужую страну, рекомендуется собрать о ней максимум информации. Для этого существует Интернет, а также масса печатных изданий для туристов и путешественников. Там дается информация относительно того, когда ехать, что посетить, чего стоит опасаться, чего избегать. Крайне недальновидным было бы проигнорировать этот подготовительный этап.

Основные документы

Для путешествия за границу у вас должен иметься заграничный паспорт с достаточным сроком действия. Многие страны требуют, чтобы загранпаспорт имел срок действия, истекающий по меньшей мере через шесть месяцев после вашего въезда, вне зависимости от сроков вашей поездки. Кроме того, в паспорте должно быть достаточно свободного места для предоставления различных штампов. Если вы пересекаете несколько границ, в паспорте может не хватить места.

ВНИМАНИЕ!

В некоторые страны не разрешен въезд людей, в паспортах которых стоят определенные отметки. Многие африканские страны, например, не пускают к себе людей с отметками в паспортах о посещении ЮАР, а арабские страны (кроме Египта) откажут вам во въезде, если вы – гражданин Израиля или у вас в паспорте есть отметка о посещении этой страны. Планируйте свои поездки в Африку и на Ближний Восток с учетом этих особенностей.

Запомните или запишите данные вашего паспорта – серию, номер, кем, когда и где он был выдан. Лучше всего отсканировать соответствующие страницы паспорта. Это крайне полезно при утере паспорта.

ВНИМАНИЕ!

СПИД очень распространен в Африке, на Ближнем и Дальнем Востоке. Не пользуйтесь нестерильными иглами для шприцов, а также опасайтесь поголовных иммунизаций на пограничных постах в странах третьего мира. Они зачастую проводятся нестерильными иглами. При сексуальных контактах обязательно пользуйтесь презервативом (помните при этом, что он не дает 100-процентной гарантии от СПИДа), не пользуйтесь услугами проституток, особенно в странах третьего мира.

Заранее поинтересуйтесь, нужна ли виза для пересечения границы той страны, куда вы направляетесь. На границе, если вы въезжаете без визы, выясните, можно ли получить ее там же, у местного чиновника – иначе вас могут отослать в ближайшее консульство вашей страны, которое может находиться в другом городе, за сотни километров. Если нужно несколько виз,

запаситесь достаточным количеством фотографий паспортного формата для заполнения соответствующих форм.

Международная карточка о вакцинации также является важным документом для путешествующего за границей. Вы можете недооценить ее, но в случае ее отсутствия во многих странах вас обяжут сделать все необходимые прививки на границе. В связи с тем, что стерильность игл при этом не гарантирована, вы рискуете заразиться СПИДом. Подумайте об этом!

НАРКОТИКИ

НЕ СМЕЙТЕ ДАЖЕ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ! Во многих странах, в частности дальневосточных, существуют весьма суровые наказания за употребление и перевозку нелегальных наркотических веществ – от длительных сроков тюремного заключения до смертной казни. Кроме того, многие «продавцы наркотиков» в третьем мире являются переодетыми полицейскими, отлавливающими продавцов и потребителей наркотиков. В некоторых странах вы можете оказаться за решеткой даже за контакты или общение с людьми, у которых обнаружены наркотики. В связи с этим будьте осторожны при новых знакомствах. Не питайте иллюзий о том, что при вынесении приговора по делу о наркотиках к вам как европейцу будет проявлено снисхождение – это не так. Как раз наоборот, ваше наказание местные власти смогут использовать в качестве примера. Если вы попадетесь на наркотиках, то рискуете быть повешенным либо провести остаток жизни в тюрьме. Не говорите, что ВАС не предупреждали!

Уважение к чужим традициям

В какой бы стране мира вы ни оказались, имейте в виду, что это не ваша страна. Вы обязаны уважать религию, обычаи и традиции местного населения, даже если не разделяете их, а также относитесь с уважением к религиозным артефактам, местам и церемониям. Кроме того, постарайтесь собрать информацию о местных религиозных обычаях и запретах, с тем чтобы не нарушать их. Это относится в первую очередь к одежде и специфике этикета. В случае если вы будете придерживаться правил, ваша поездка пройдет спокойно и приятно.

Африка

Фотографирование. Во многих африканских странах действуют четкие правила, что можно, а что нельзя фотографировать. В качестве общего правила запомните, что запрещено фотографировать что-либо, имеющее отношение к военным объектам, в т. ч. мосты, вокзалы, почтовые учреждения, радио-и телестанции, тюрьмы и портовые сооружения. В нижеперечисленных странах вам требуется разрешение на фотографирование: Ангола, Бенин (здесь власти с подозрением относятся к любой фото- и видеотехнике), Буркина Фасо, Камерун, Чад, Экваториальная Гвинея, Сомали.

Уважайте спокойствие других людей. Многие представители местного населения не любят, когда их фотографируют, особенно примитивные племена. Другие могут потребовать плату за съемку. Не пожалейте денег – помните, они в своей стране и к тому же очень бедны.

Путешествие автостопом – распространенный способ передвижения в Африке. В некоторых случаях с вас возьмут плату. Помните, что голосуя, не следует выставлять вверх большой палец – во многих местах этот жест считается непристойным.

Обычаи и религии. Путешественник во время поездки по Африке должен иметь в виду следующие тонкости, обычаи и религиозные верования:

Алжир: юг страны весьма консервативен. Женщины считаются источником соблазна, поэтому любая женщина старше 12 лет, не закрывающая лицо и не сидящая дома, может быть принята за шлюху или, по крайней мере, за сексуально доступную (убеждение, распространенное во всем арабском мире).

Ангола: северо-восточная провинция страны Лунда Норте закрыта для иностранцев.

Ботсвана: держитесь подальше от представителей Сил Самообороны (армии) Ботсваны. Вас могут арестовать за простое появление неподалеку от любого оборонного учреждения. Очень невежливым считается не приветствовать людей, с которыми встречаешься.

Буркина Фасо: будьте морально готовы к тому, что на дорогах этой страны расставлено большое количество застав с вооруженными полицейскими. **НЕ ВСТУПАЙТЕСЬ** за представителей местного населения, если полицейские бьют их за то, что те грязны либо проявляют «неуважение» – в противном случае вы рискуете также быть избитым.

Демократическая Республика Конго: не рекомендуется разговаривать о политике с незнакомыми – местная охранка использует большой штат переодетых агентов для поддержания «порядка».

Габон: всегда имейте при себе все свои бумаги, т. к. местная полиция очень часто обыскивает иностранцев, особенно белых. Вы можете лишиться вашего фотоаппарата, если рискнете фотографировать военные объекты.

Кения: из-за обилия туристов столица страны Найроби наводнена ворами и шарлатанами. Будьте внимательны на улицах, чтобы избежать неприятностей.

Ливия: будьте осторожны с фотоаппаратами – местное население с большим подозрением относится к иностранцам с фотокамерами, главным образом благодаря соответствующей государственной пропаганде.

Малави: преступлением для женщин является ношение брюк или юбки, не покрывающей колен. Мужчинам с длинными волосами, а также носящим шорты без длинных носков, а также цветастые «гавайские» штаны, отказывают во въезде.

Намибия: будучи в президентской резиденции в Свакопмунде, держитесь подальше от летнего дворца – вас могут застрелить без предупреждения. Сперргебейт является закрытой областью, где добываются алмазы. Патрули в этой местности сначала стреляют, а потом задают вопросы.

Нигерия: столица страны Лагос является очень криминально неблагополучным городом. Курить в общественных местах повсеместно запрещено, за перевозку и употребление наркотиков полагается смертная казнь.

Сьерра-Леоне: традиционное рукопожатие – правой рукой, при этом левая охватывает запястье правой.

ЮАР: несмотря на отказ от апартеида, проявления расизма и половой сегрегации достаточно сильны.

Судан: не ввозите ничего дорогостоящего – радиоаппаратуры, камер, видео, а также иностранных газет и журналов – все это будет либо разворовано, либо конфисковано. Алкогольные напитки по исламским законам запрещены: если у вас обнаружат спиртное, вам может грозить религиозный суд.

Конго: в стране параноидальная шпиономания, так что ни в коем случае не подавайте повода к подозрениям. Держитесь подальше от городков алмазных копий – Мбуждимайи и Цхикапа, – все иностранцы в их окрестностях считаются контрабандистами алмазов.

Замбия: фотографировать какие-либо военные объекты – это значит нарваться на крупные неприятности от полиции и военных, вас сразу же обвинят в шпионаже в пользу ЮАР. Лучше держаться поскромнее и не выказывать признаков богатства, а также не гулять по ночам – в стране процветают воровство и грабежи.

Зимбабве: как результат плачевного состояния экономики и нищеты народа процветает воровство и уличная преступность, особенно в городах Хараре и Булавайо.

Ближний Восток

Фотографирование: аналогичные ограничения по фотографированию свойственны и Ближнему Востоку. Не фотографируйте ничего, что даже в первом приближении может оказаться военным. Помните также, что очень немногие ближневосточные представители власти обрадуются, если узнают, что ваши снимки отображают бедность их народа, а следовательно, могут привести к негативному резонансу за границей.

Женщины-путешественницы. Из-за религиозного консерватизма многих ближневосточных стран вас могут ожидать неприятности при путешествии в одиночку. Во избежание этого рекомендуется останавливаться в хороших отелях, не флиртовать с незнакомыми мужчинами и даже не встречаться с ними взглядом. Одевайтесь консервативно – покрывайте голову, руки и ноги, не носите облегающего. Не ездите в такси на переднем сиденье. Перед поездкой обязательно соберите информацию о законах и правилах, касающихся женщин в той стране, куда вы направляетесь.

Рамадан. В течение этого месяца мусульмане постятся с утра до вечера. Все, вне зависимости от вероисповедания, обязаны соблюдать пост публично. За уклонение от этого правила может последовать тяжелое наказание, особенно в Саудовской Аравии. Имейте это в виду. Кроме того, путешествуя по исламской стране, помните о религиозных праздниках – это помогает при планировании поездки и совершении покупок.

Обычаи и религия. Общее требование: вставайте, когда кто-либо входит в комнату. Войдя в помещение, пожмите руки всем мужчинам, дотрагиваясь правой рукой до сердца после каждого пожатия. Не протягивайте руку арабским женщинам до тех пор, пока она не протянет вам руку первой. При встрече двух мужчин вежливым считается осведомиться о благополучии в СЕМЬЕ, но ни в коем случае не о здоровье ЖЕНЫ собеседника. Когда вы сидите, старайтесь, чтобы ваши подошвы не были обращены в чью-либо сторону – это крайне невежливо. Невежливо также отказываться от предложенного кофе или чая во время деловой или протокольной встречи.

Если вы европеец, не надевайте традиционного арабского платья – это может быть расценено местным населением как насмешка над ним. Если вам разрешили пройти в мечеть, одевайтесь консервативно, будьте вежливы и обязательно снимайте обувь при входе.

Бахрейн: здесь, как и во многих других арабских странах, запрещено фотографировать местных женщин.

Кувейт: прогулки и поездки по пустыне в Северном Кувейте опасны, так как граница с Ираком не демаркирована и можно случайно пересечь ее. Если вас поймут на иракской территории, вы будете арестованы и, весьма вероятно, доставлены в Багдад для суда.

Оман: большое внимание уделяется безопасности. Будьте очень осторожны при фотографировании.

Саудовская Аравия: самое строгое арабское государство. Женщинам до недавнего времени было запрещено водить автомобиль, а при путешествии на автобусе или поезде их должен сопровождать муж или родственник – мужчина. Алкоголь под запретом. Не пытайтесь провезти его контрабандой – вас могут арестовать и даже подвергнуть публичной порке. Держитесь подальше от религиозной полиции («Матавва»), так как она работает со всей серьезностью.

Турция: существуют ограничения на въезд в пограничные области с бывшим СССР и в курдские области – там неспокойно. Не пытайтесь проникнуть туда без разрешения властей.

Азия

Женщины-путешественницы. Для того чтобы избежать нежелательных контактов, не слушайте музыку через наушники и не надевайте темных очков – во многих азиатских странах это считается признаками падшей женщины, хотя и избавляет от нежелательных контактов с незнакомцами. Общим правилом является не путешествовать в одиночку. Не носите облегающей одежды (кстати, в просторной одежде и прохладнее), для того чтобы избежать мужских заигрываний, носите обручальное кольцо.

Обычаи и религия. При еде редко используется прибор. Поэтому мытье рук перед и после еды – весьма полезный и нужный ритуал. Если вы хотите передать что-либо во время трапезы соседу, а также при еде, пользуйтесь правой рукой – левая считается у мусульман нечистой, многие азиаты до сих пор пользуются ею вместо туалетной бумаги. Возьмите в привычку пользоваться только правой рукой.

Если вы решили посетить храм или другое религиозно-культовое сооружение, перед входом снимайте обувь. Это же относится и к визитам в частные дома. Перед входом в некоторые храмы вам необходимо также омыть ноги. Войдя в сикхский храм или в мечеть, покрывайте голову, руки и ноги. Женщинам не разрешается вступать в физический контакт с буддийскими монахами – если вы хотите что-то дать монаху, положите это перед ним на землю.

Супружеским парам нужно держаться более скромно и консервативно, чем допускается на Западе – никаких поцелуев и объятий на публике! Некоторые культуры считают прикосновение к голове другого человека оскорблением.

И еще одна особенность. В Азии очень большое значение уделяется формальной вежливости, «сохранению лица». В связи с этим на некоторые ваши вопросы могут быть даны неточные ответы – но не из желания примитивно солгать, а из-за боязни показаться невежливым, нежелания принести плохие вести. Для того чтобы обойти эту тонкость, не задавайте вопросов, которые требуют простого ответа – «да» или «нет», – а требуйте более детального ответа.

Иран: вопреки распространенному мнению, иностранцы в этой стране не свисают с фонарных столбов на каждом шагу. Но все же антизападная, в частности антиамериканская, официальная пропаганда сделала свое дело, так что не теряйте бдительности. Покрывайте руки и ноги, женщинам рекомендуется носить на голове платок.

Афганистан: следует избегать этой страны, где идет серьезная война. Вы не сможете получить ни туристической, ни транзитной визы, но даже если вы и сможете въехать, то в городах и селениях действует комендантский час, гостиницы и рестораны не работают, транспорт парализован. Велика минная опасность.

Пакистан. Уделяйте пристальное внимание одежде, особенно женщины. Рекомендуется носить традиционные местные просторные шальвары и длинную рубашку-платье. Будьте особо осторожны, фотографируя людей из местных племен, особенно женщин – у вас могут быть большие неприятности с их мужьями.

Индия: остерегайтесь различного рода воров и грабителей. Практикуются опаивание и обкуривание с целью ограбления.

Бангладеш: после Саудовской Аравии в этой стране наиболее строгие законы проведения рамадана. Будьте осторожны с одеждой, особенно внимательно следите за тем, чтобы не демонстрировать подошвы обуви.

Дальний Восток

Фотографирование. Рекомендуется следовать тем же правилам, что и в Африке (см. выше).

Требования к вашему внешнему виду. Говоря в общем, представители власти дальневосточных стран очень не любят разного рода хиппи и прочих «антисоциальных» элементов, а также тех, кто внешне похож на таковых. Не рекомендуется носить одежду типа тонги, а также шорты, джинсы и футболки. Если у вас аккуратный внешний вид, неприятностей в общении с властями не будет. Не рекомендуется, с другой стороны, излишне демонстрировать богатство – вы рискуете стать объектом внимания жуликов, воров и т. п.

Обычаи и религия. Путешествуя по Дальнему Востоку, необходимо иметь в виду следующее:

Бирма. «Золотой Треугольник» и территории вдоль границы с Китаем являются запретной зоной.

Камбожда. Не попадайте на территории, не находящиеся под контролем правительства. Не дотрагивайтесь до мин, снарядов, ракет и пр. боеприпасов, которые, весьма вероятно, вам встретятся.

Лаос: северо-западные территории являются местом производства героина. Их следует избегать.

Таиланд: не критикуйте и не отзывайтесь неуважительно о тайской королевской семье – иначе вы можете провести остаток жизни в тюрьме. Избегайте путешествовать в непосредственной близости от бирманской и камбоджийской границ.

Вьетнам: не уклоняйтесь при передвижениях по стране от наезженных дорог – в джунглях со времен войны с США сохраняется минная опасность. Высок уровень преступности, в особенности в отношении физически слабых, низкорослых мужчин, а также женщин.

Американский континент

Фотографирование. Очень недальновидным является фотографирование чего бы то ни было, что может иметь отношение к военным. Пользуйтесь теми же правилами, что в Африке и на Ближнем Востоке (см. выше).

Ваш внешний вид. В Центральной и Южной Америке, местах, переживших множество военных переворотов и репрессивных режимов, многие опасаются людей в военной форме и враждебно к ним относятся. Не рекомендуется хоть как-то походить внешним видом на военного – не экипируйтесь списанной военной формой. Общая рекомендация – одеваться так, чтобы не привлекать к себе лишнего внимания. Не носите дорогих украшений, ценных фото- и видеокамер. Опасайтесь мелких уличных преступлений, карманных краж и т. п.

Документы. Всегда имейте при себе удостоверяющие бумаги. В любом случае вам придется пройти множество рутинных проверок полицией и военными во время вашего путешествия. Будьте сдержанны, помните, что эти проверки проводятся зачастую в связи с терроризмом или наркотиками, так что обращены к вашей же пользе.

Основные «горячие точки» в мире¹

В этом разделе дано краткое описание «горячих точек», имеющих в мире в настоящее время. Правильнее всего было бы избегать путешествовать в этих странах и районах, так как вы подвергаетесь риску быть заключенным в тюрьму с очень тяжелыми условиями, быть раненым или убитым. Не поддавайтесь историям о военной романтике. Война и смерть – синонимы, и эта смерть может быть вашей.

Африка

Алжир: иностранцы могут подвергаться нападениям исламских фундаменталистов.

Ангола: в этой стране до 1991 г. шла гражданская война, сейчас здесь установлен непрочный мир. По всей территории страны периодически вспыхивают мелкие вооруженные столкновения. Стандарт жизни и социальная защищенность на весьма низком уровне. ИЗБЕГАТЬ.

Бурунди: межэтнические распри на севере страны.

Чад: одна из беднейших стран мира. Конфликты между мусульманским севером и христианско-языческим югом. Основные районы конфликтов – приграничные области у границ с Камеруном, Ливией и Суданом. ИЗБЕГАТЬ.

Либерия: в стране идет межплеменная гражданская война. Полная анархия, конца которой не видно. ИЗБЕГАТЬ.

Ливия: после падения режима М. Каддафи в стране идет вялотекущая гражданская война. ИЗБЕГАТЬ.

Марокко: до сих пор не окончился конфликт между государством и повстанцами в Западной Сахаре.

Мозамбик: конфликт между правительственными силами и повстанцами окончился, но в стране ощущается неспадающая напряженность.

Сомали: после начала гражданской войны в 1988 г. страна распалась. Основным законом – закон оружия. ИЗБЕГАТЬ.

ЮАР: высокий уровень преступности среди чернокожего населения, много убийств. Особенно неблагополучны черные кварталы и поселения. Несмотря на отказ от апартеида, страна, похоже, стоит на грани больших бед. Белым рекомендуется держаться подальше от черных поселений.

Уганда: несмотря на окончание войны правительственных сил и повстанцев, армия продолжает бесчинствовать в северных и восточных районах страны, существует также множество вооруженных банд. ИЗБЕГАТЬ.

Ближний Восток

Ливан: статистика говорит сама за себя – в стране с населением чуть меньше трех миллионов человек существует более ста тысяч боевиков из различных террористических организаций, а также солдат иностранных армий. Иностранцы рискуют быть убитыми, похищенными или изувеченными. ИЗБЕГАТЬ.

Ирак: в стране очень слаба центральная власть. Страна находится в состоянии хаоса. ИЗБЕГАТЬ.

Израиль: рекомендуется избегать сектора Газа и западного берега реки Иордан – мест конфликтов между израильскими поселенцами и армией с одной стороны и палестинцами – с другой.

Сирия. В стране идет очаговая гражданская война, в которой участвует также ряд региональных и мировых держав. ИЗБЕГАТЬ.

Азия

Афганистан: продолжается гражданская война и оккупация территории страны силами Западной коалиции. ИЗБЕГАТЬ.

Индия: повстанческие движения в районах Манипур, Нагaland (конфликты между Ассамом и Мьянмой), в Восточной Бенгалии, Пенджабе и Кашмире.

Дальний Восток

Мьянма: в стране насчитывается как минимум 28 повстанческих движений и организаций. Зоны конфликтов расположены вдоль границ с Таиландом, Индией и Китаем. В стране правит военный режим, высока вероятность начала крупномасштабной гражданской войны.

Камбоджа: гражданская война окончилась, но в стране по-прежнему неспокойно. Существует несколько крупных вооруженных бандформирований. Высока минная опасность, местность сильно засорена брошенными боеприпасами.

Американский континент

Боливия: одна из главных стран – поставщиц наркотиков. Производство кокаина сосредоточено в районе Чапаре. Избегайте путешествий в районах вдоль шоссе Кочабамба – Санта-Крус, они находятся под контролем наркобаронов.

Бразилия: высокий уровень преступности, особенно в городах. Рекомендуется не демонстрировать богатство.

Колумбия: распространено воровство, особенно в городах Богота и Картахена. Людей очень часто похищают с целью выкупа, иностранцы являются основной мишенью для киднэппинга. Любого, кто случайно или нарочно вторгается на территорию, контролируруемую наркобаронами – поле опиумного мака, зону переработки листьев коки или завод по производству наркотиков, – скорее всего, убьют. Рекомендуется в связи с последним избегать, в частности, шоссе между венесуэльской границей и городом Риогача.

Сальвадор: продолжается вялотекущая гражданская война по всей стране.

Перу: около трех пятых территории страны находится под контролем партизанского движения «Сендеро Луминосо» маоистского толка. Избегать гор вокруг долины Хуаллаг и района, лежащего между Кайямаркой и Альбанкей. Держитесь подальше от районов, в которых объявлено военное или осадное положение, и не путешествуйте ночью.

Европа

Армения и Азербайджан: сложная обстановка в Нагорном Карабахе.

Украина. После государственного переворота и прихода к власти националистических сил уровень жизни в стране неуклонно падает, что неизбежно ведет к росту преступности и насилия. На востоке страны идет вялотекущая гражданская война. **ПРОЯВЛЯТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ.**

Как вести себя в неприятной ситуации

Всегда полезно знать, как с наименьшим для себя уроном выбраться из неприятной или потенциально опасной ситуации. В большинстве случаев самый простой рецепт – это избегать подобных ситуаций и принимать все меры, в первую очередь для того, чтобы миновать все «острые углы». Таким образом, можно практически полностью обезопасить себя, если только вы не оказались в стране с высоким уровнем социального насилия или охваченной гражданским конфликтом. В этом случае принимайте и другие меры безопасности – не выходите на улицу по ночам, не заходите в неблагополучные районы. Вы можете предотвратить собствен-

ное ограбление в бедной стране третьего мира, не демонстрируя открыто свое богатство и одеваясь скромнее. Некоторые своевременно предусмотренные мелочи могут спасти от крупных неприятностей.

Как избежать неприятностей, находясь за границей

Когда вы общаетесь с представителями местной власти – чиновниками, военными или полицейскими, – старайтесь быть всегда спокойным и вежливым. Потеря контроля над собой, грубость или крик ни в коем случае не помогут вам, а лишь усугубят ситуацию. Многие полицейские и военные в странах третьего мира отличаются крайне скверной подготовкой и могут выйти из себя в ответ на ваше вызывающее поведение.

Если вас все же арестовали, требуйте свидания с российским консулом, держитесь спокойно и не поднимая шума, попросите встречи с высокопоставленным представителем власти, с которым вы можете общаться без переводчика (желательно по-русски или по-английски, если вы им владеете).

Если вы имели несчастье оказаться в стране с высоким уровнем преступности или где начался конфликт или война, придерживайтесь следующих правил:

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ САС

Правила поведения для предотвращения насилия в свой адрес

Солдаты САС прекрасно тренированы для рукопашного боя, но при действиях без формы они должны уметь «закруглять» острые ситуации, предотвращая насилие в отношении себя.

- Не пытайтесь «срезать угол», пройдя через пустырь, темный подземный переход, безлюдный мост или парковочную площадку.
- Не демонстрируйте богатство, не носите дорогую одежду, драгоценности и пр.
- Избегайте встречаться взглядом со встречными людьми, одновременно стараясь определить их намерения в отношении вас.
- Не выказывайте нервозность, не сутультесь, старайтесь всегда казаться уверенным (даже в случае, если это не так).
- Не подпускайте никого, кто направляется к вам, ближе чем на расстояние вытянутой руки.
- Если вы заметили группу людей, проявляющих к вам нездоровый интерес и направляющихся в вашу сторону, перейдите на другую сторону улицы.
- Поменьше бывайте на улице.
- Старайтесь держаться подальше от мест, наиболее потенциально опасных в случае начала вооруженного противостояния – таких как правительственные учреждения, радио- и телевещательные станции, вокзалы, учреждения связи, аэропорты.
- Как можно больше времени проводите в отеле.
- Если возможно, примкните и держитесь с группой людей.
- Ни в коем случае не нарушайте комендантский час.

Что делать, если вы попали в неприятную ситуацию у себя дома? Основным оружием, которое всегда находится при вас, является ваш здравый смысл. Никогда не уходите из дому, предварительно не распланировав, как будете возвращаться домой вечером, не сокращайте себе дорогу в темноте, срезая путь через пустырь или неосвещенный переулок. Не носите дорогих вещей, портфелей, сумок, бижутерии и т. п.

Насилие на улице чаще всего направлено на одиночек, происходит оно в основном начиная с вечерних сумерек до рассвета. Сценарий его, как правило, стандартен – в уединенном

месте, сзади. Нападению подвергаются, как правило, физически слабые люди, женщины, а также пьяные.

Поездки на общественном транспорте. Пользуясь общественным транспортом, особенно по ночам, держитесь начеку. Как и в прочих потенциально опасных ситуациях, при поездке на автобусе, в метро или на поезде вечером или ночью пользуйтесь своим здравым смыслом. Например, в электричке следует выбирать вагон, где много народу, если вы чувствуете приближение угрозы, целесообразнее вообще сойти с поезда и дождаться другого либо воспользоваться другим видом транспорта. В ожидании поезда выбирайте наиболее людную часть платформы – не стоит превращать себя в легкую мишень. Если вы не чувствуете себя в безопасности в общественном транспорте – возьмите такси. Не подвергайте себя ненужной опасности, экономя деньги.

Если же вы все-таки подверглись нападению, у вас не остается выбора, кроме как защищать себя всеми доступными вам способами (к сожалению, на соседей-пассажиров в таких случаях полагаться, как правило, не приходится). Но в том случае, если грабителя интересует, например, ваша сумка или портфель, не стоит начинать немедленное сопротивление – вы можете усугубить ситуацию, провоцируя грабителя на применение к вам насилия. У него может иметься нож или ствол, а вы лишь спровоцируете его на применение этого оружия. **ЗАДАЙТЕСЬ ВОПРОСОМ: ТАК ЛИ ВАЖНЫ ВАШИ ВЕЩИ ПО СРАВНЕНИЮ С ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ?**

Золотые правила

Вне зависимости от того, в какой местности вы можете оказаться, добывание воды, пищи и обретение укрытия будут в экстремальной ситуации вашими основными приоритетами. Кроме того, вам необходимы точные знания о первой помощи пострадавшим, веревках, узлах, подаче сигналов и навигации.

Вода

Из всех составляющих алгоритма выживания вода является наиболее важной и необходимой. Без воды нет жизни, а поэтому все и каждый должны знать, где искать воду, как ее можно получить, если придется выживать вдали от цивилизации.

В экстремальной ситуации при определенных условиях человек может обходиться без пищи в течение долгого времени. Без воды ему грозит неминуемая смерть уже через несколько дней. Таким образом, для человека, борющегося за выживание, поиск или получение воды является приоритетом номер один.

Требования

В умеренном климате взрослому человеку требуется по меньшей мере 2,5 л воды в сутки. Даже если вы бездействуете или сводите двигательную активность к минимуму, вам необходимо много воды для восполнения следующих потерь:

- С МОЧОЙ человек теряет по меньшей мере 1,5 л воды в сутки;
- С ПОТОМ теряется около 0,1 л воды в сутки;
- С ИСПРАЖНЕНИЯМИ теряется около 0,2 л воды в сутки;
- из-за КОЖНОЙ ДИФФУЗИИ – проникновения молекул воды через клетки кожи – теряется более 0,4 л воды в день.

• Из-за ИСПАРЕНИЯ ЧЕРЕЗ ЛЕГКИЕ – увлажнения воздуха, поступающего в легкие за счет контакта с жидкостью, покрывающей внутреннюю поверхность легких, – также теряется некоторое количество жидкости.

Таким образом, ежедневно необходимо пить воду в достаточных количествах. Потребность в воде еще более возрастает, если вы подвержены влиянию следующих факторов:

• ЖАРА. При повышении окружающей температуры человек может потерять до 4 л воды в час с потовыделением.

• ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ. Вследствие физических нагрузок возрастает потеря воды через легочное испарение из-за увеличения частоты и глубины дыхания, а также через потовыделение.

• ХОЛОД. С падением температуры количество водяного пара в воздухе уменьшается. Растет потеря организмом жидкости через легочное испарение.

• ПОДЪЕМ НА ВЫСОТУ (ПОНИЖЕНИЕ АТМОСФЕРНОГО ДАВЛЕНИЯ). Повышение потери жидкости происходит как из-за понижения окружающей температуры (см. выше), так и из-за увеличения частоты и глубины дыхания в разреженной атмосфере.

• ОЖОГИ. При ожогах уничтожаются верхние слои кожи, препятствующие диффузии воды из организма. Диффузия возрастает на несколько порядков.

• БОЛЕЗНЕННОЕ СОСТОЯНИЕ. Потеря жидкости возрастает, если больной страдает потливостью, тошнотой, рвотой, поносом.

Обезвоживание организма – само по себе очень опасное для жизни явление. Незаметное в ранних стадиях, оно затуманивает разум, а через это уменьшает вашу волю к жизни. Жажда и обезвоживание организма должны рассматриваться вами как весьма серьезные противники. Их симптоматика такова: потеря аппетита, апатия, нервозность, сонливость, эмоциональная нестабильность, бред, нарушение речи, невозможность сосредоточиться, собраться с мыслями. Метод лечения прост – восполнить потерю жидкости, выпить воды. Лучше пить теплую воду – ваш организм лучше усвоит ее, чем охлажденную.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ

Как бороться с обезвоживанием организма

Английские «арктические рыцари» являются подлинными экспертами в вопросах, связанных с преодолением суровых природных факторов холодного климатического пояса, в том числе и с обезвоживанием, которое в холодном климате может стать одной из основных проблем.

- Пострадавшего товарища необходимо держать в тепле.
- Необходимо ослабить стягивающие элементы одежды для нормализации кровообращения.
- Пострадавшего необходимо поить подсоленной водой из расчета одна чайная ложка соли на два литра воды.
- Обеспечить пострадавшему покой.

Минимизация потерь воды

Из-за отсутствия регулярного источника воды человек, попавший в пиковую ситуацию, может быть доведен до состояния обезвоживания организма из-за неконтролируемых потерь жидкости. Чтобы не допустить этого, потерю жидкости организмом необходимо взять под контроль.

Всю физическую активность необходимо свести к минимуму. Выполнять работу необходимо медленно, для того чтобы тратить как можно меньше энергии, регулярно при этом отдыхая. В жарком климатическом поясе старайтесь основные работы производить в ночное время либо в наиболее прохладное время дня. Кроме того, для минимизации испарения с кожного покрова необходимо не снимать одежду. Даже если существует непреодолимое желание раздеться в жаркое время, не делайте этого! Пропитанная потом одежда неплохо охлаждает воздух, оставшийся между слоем одежды и телом, вследствие чего уменьшается активность потовыделяющих желез, а как следствие, и потеря жидкости организмом.

В жарком климатическом поясе следует носить одежду светлых тонов – она отражает большинство солнечных лучей и сводит к минимуму перегрев организма.

Транспортировка воды

Фляжка для воды должна быть важным элементом экипировки любого путешественника. Существуют как пластмассовые, так и металлические (алюминиевые или стальные) модели. Помните, что металлическая фляжка, в отличие от пластиковой, может быть поставлена для разогрева на огонь, если потребуются.

Поиск воды

Несмотря на то что описание источников воды будет дано в главах, посвященных выживанию в тех или иных специфических условиях, любому путешественнику полезно знать признаки, по которым можно отыскать источник воды, а также методы получения воды.

Индикаторами присутствия воды являются:

- Скопления или колонии насекомых – особенное внимание уделяйте пчелам и муравьям.
- ПТИЦЫ могут собираться около водоемов, но при этом имейте в виду, что водоплавающие птицы могут встречаться на огромном расстоянии от ближайшего водоема, их присутствие может и не означать наличия поблизости источника воды. Хищные же птицы восполняют потерю жидкости, потребляя кровь своих жертв, они не зависят от источников воды и водоемов.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ САС

Минимизация потерь воды

Служащие британской Специальной авиационной службы, которым может понадобиться выжить в тылу противника с весьма ограниченными запасами, знакомы с методами минимизации потерь жидкости организмом.

- Необходимо отдыхать как можно больше.
 - Не допускаются курение и употребление алкогольных напитков – организму требуется масса жидкости для расщепления алкоголя, курение же увеличивает жажду.
 - Находитесь в тени.
 - Следует избегать лежать на горячих или нагретых поверхностях.
 - Следует свести к минимуму потребление пищи, так как организм использует воду для ее расщепления, что, в свою очередь, усугубляет обезвоживание организма.
 - Поменьше разговаривайте, старайтесь дышать носом, а не ртом.
- **БУЙНАЯ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ, РАСТУЩАЯ КОМПАКТНО.** Обычно такие заросли означают то, что растения пьют из источника грунтовой воды, находящегося недалеко от поверхности земли.
- **ГУСТАЯ И СОЧНАЯ ТРАВА.**
 - **СЛЕДЫ ЖИВОТНЫХ ЧАСТО ВЕДУТ К ВОДЕ.**
 - **ТРЕЩИНЫ И ПУСТОТЫ В КАМНЕ.** Известняковые и лавовые скалы являются наиболее вероятным местом нахождения водяных источников и ключей. Лавовая порода имеет в своей толще множество пузырьков и полостей, через которые может просочиться вода.
 - **ТРЕЩИНА В СКАЛЕ, ВОКРУГ КОТОРОЙ ИМЕЕТСЯ СКОПЛЕНИЕ ПТИЧЬЕГО ПОМЕТА,** может обозначать собою скрытый от глаз источник воды, до которого можно добраться с помощью соломинки.
 - **НИЗИНЫ И ДОЛИНЫ.** Копая в низине, можно легко достичь горизонта грунтовых вод.

Методы добывания воды

Солнечный испаритель (рис. 5) является прекрасной установкой для получения воды. Выкопайте яму диаметром около 1 м и глубиной около 60 см, посередине дна ямы вкопайте емкость для воды с открытым верхом. В емкость опустите конец резинового шланга, другой его конец выведите наружу ямы. Затем свободно затяните яму полиэтиленовой пленкой, по краям прижмите пленку камнями, а в середине, над емкостью для воды, поместите на пленке груз, например небольшой камень, чтобы из пленки образовалась воронка. Солнечное тепло повышает температуру воздуха и грунта в яме, что приводит к интенсивному испарению грунтовой воды.

Пар конденсируется на полиэтилене и стекает в виде капель в емкость.

Солнечный испаритель может использоваться и для очистки загрязненной или морской воды. Для этого необходимо выкопать вокруг испарительной ямы круговой желобок глубиной

25–30 см и залить в него неочищенную воду. Почва профильтрует воду, перед тем как она попадет в испарительную яму.

Вегетационный мешок (рис. 6). Нарежьте свежей листвы, кустарниковых веточек, папоротника или травы и поместите в большой чистый полиэтиленовый мешок. Герметично завяжите мешок и разместите его на солнце. Тепло испарит влагу, содержащуюся в растениях. **ВНИМАНИЕ!** В воду, полученную таким способом, могут попасть токсины, содержащиеся в растениях. Если в воде чувствуется горечь – ее лучше не пить.

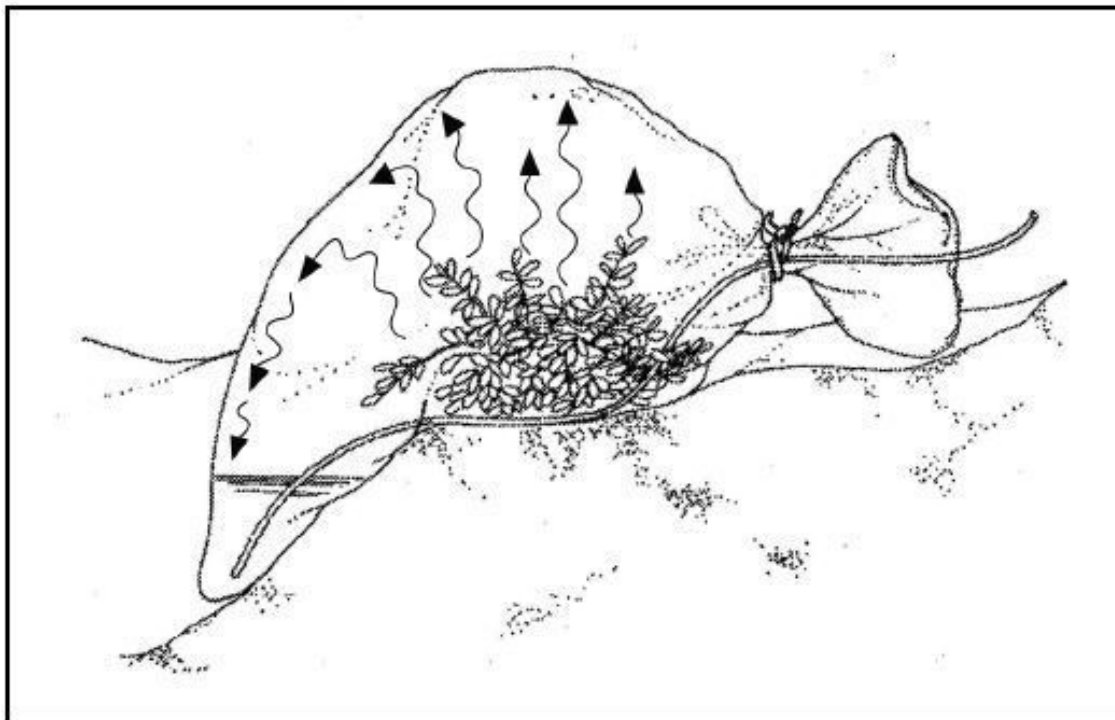


Рис. 5. Вегетационный мешок

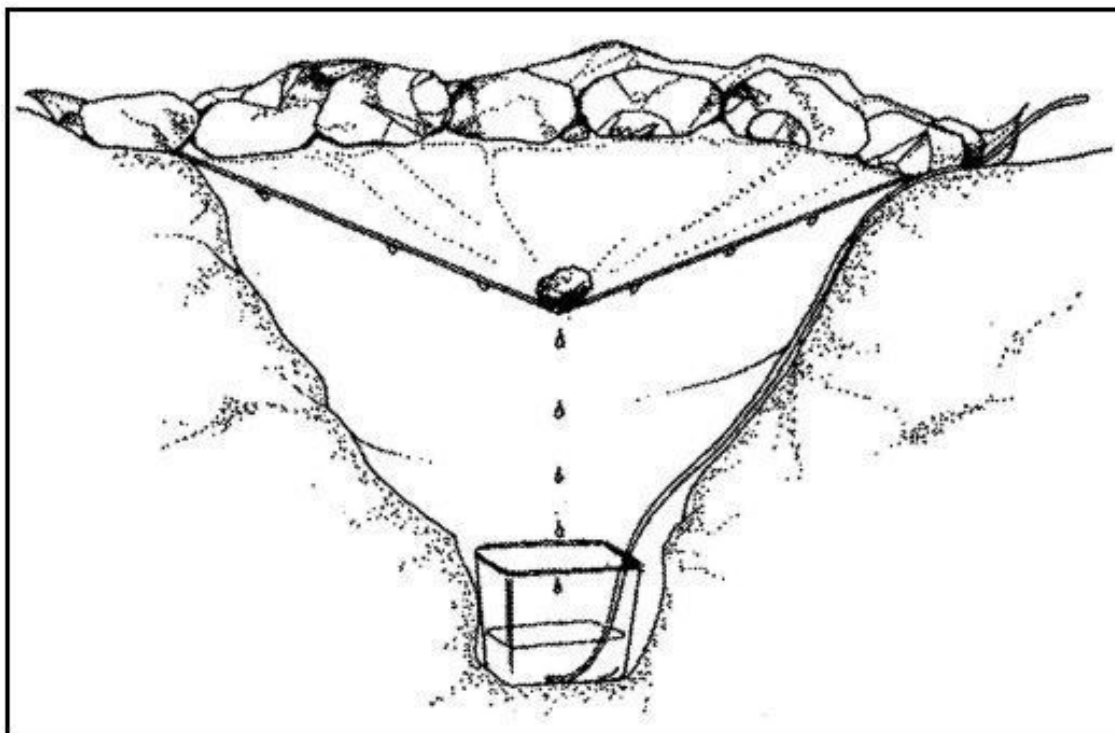


Рис. 6. Солнечный испаритель

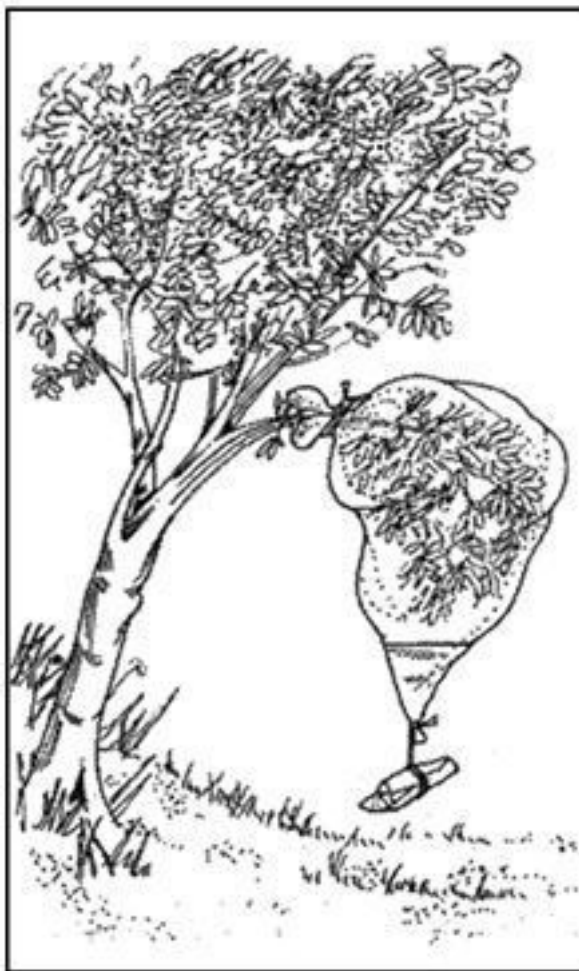


Рис. 7. Испарительный мешок



Рис. 8. Вода с наклонного дерева

Испарительный мешок (рис. 7). Самый простой способ получения воды. Поместите ветку растения или кустарника в большой чистый полиэтиленовый мешок, горловину мешка завяжите на ветке. К доньшку мешка привяжите утяжеление, которое должно оттягивать дно, на котором будет собираться уловленная вода, вниз.

ИЗ ОПЫТА ЛЕТЧИКОВ ВВС США

Пользование испарительным мешком. Летчики ВВС США имеют навыки получения воды с помощью испарительного мешка в случае бедствия над враждебной территорией.

- Каждый день нужно использовать новую ветку.
- Воду необходимо собирать в конце светового дня.

Сбор дождевой воды. Простейшим методом сбора дождевой воды является ее сбор с наклонного дерева. Найдите наклоненное дерево, обмотайте его в несколько витков материей и кончик материи свесьте вниз. Под него подставьте емкость для воды (рис. 8).

Методы фильтрации воды

Необходимо помнить, что фильтрация не очищает воду полностью, оно лишь удаляет механические примеси и взвеси. Наиболее простой способ фильтрации – выкопать вдоль источника воды канавку, так, чтобы вода просачивалась в нее. Почва профильтрует воду (рис. 9). Другой способ более сложен – свяжите три жердины в треножник и натяните между

ними три тканевых полотнища. Первое наполните травой, второе – песком, а третье – древесным углем (рис. 10). Вливайте воду в фильтр сверху, подставив снизу емкость.

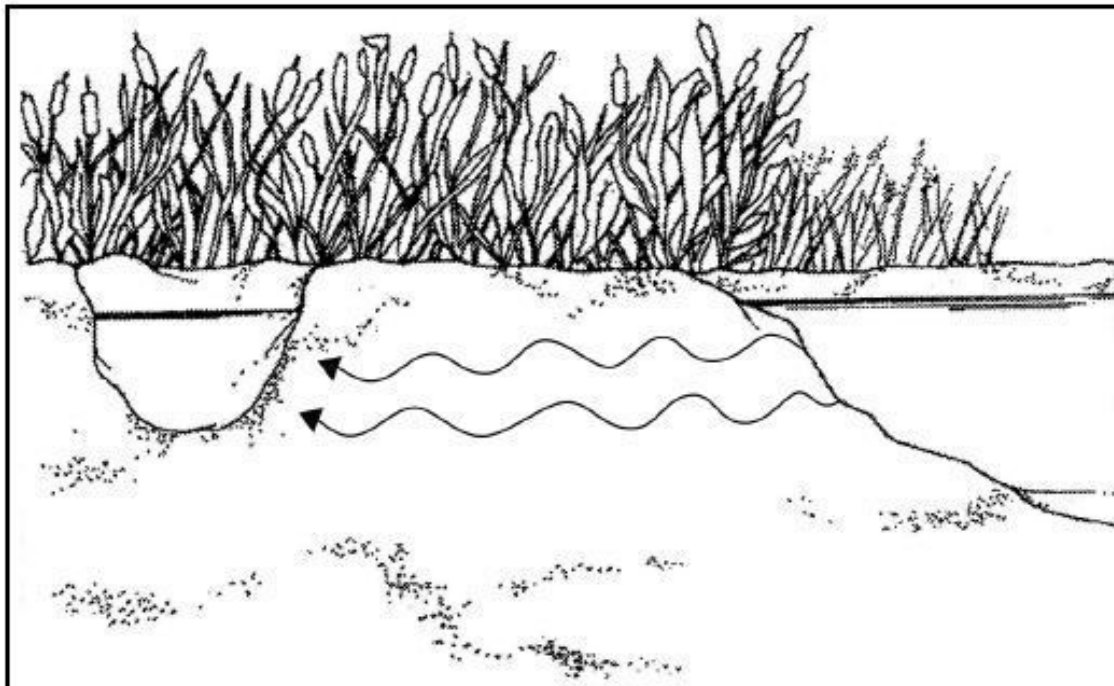


Рис. 9. Фильтрационная канавка

ИЗ ОПЫТА СИЛ БЫСТРОГО РАЗВЕРТЫВАНИЯ США

«Зеленые береты» США обучаются этим простым способам очистки воды в процессе подготовки в учебном центре им. Джона Ф. Кеннеди:

- Всегда следует использовать таблетки для очистки воды – по одной на емкость с прозрачной водой и по две – на емкость с мутной водой.
- Очистка воды с помощью йодного раствора: пять капель йодного раствора на емкость прозрачной воды; десять капель – на емкость замутненной воды. После очистки воде дать отстояться в течение 30 минут.
- Воду необходимо кипятить не менее 10 минут.

Уголь при фильтрации сквозь него очищает воду от неприятных запахов и посторонних механических примесей.

Путем дистилляции вы можете получить пресную воду из соленой и даже из мочи.

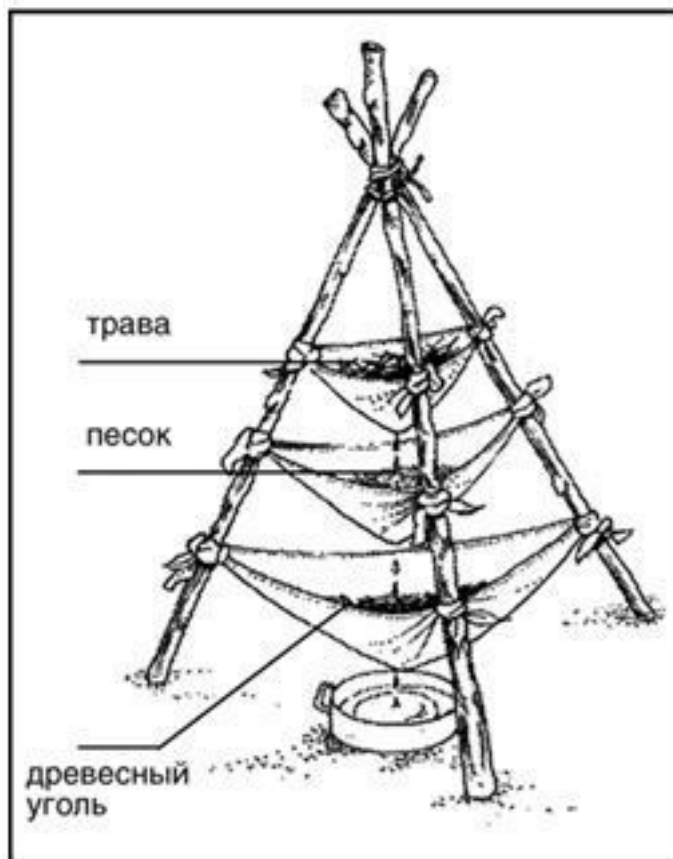


Рис. 10. Тренога – водяной фильтр

Жидкость, которую вы хотите продистиллировать, заливается в плотно закрытый сосуд, соединенный трубкой с другим сосудом (приемником) – пустым и также плотно закрытым. После этого сосуд с дистиллируемой жидкостью нагревается. Образуется пар, который по трубке попадает в сосуд-приемник, где с понижением температуры и конденсируется. Полученную воду можно пить. Если вы находитесь, например, на плоту в океане, то дистилляция является оптимальным способом получения питьевой воды, но для осуществления этого вам нужно иметь горючее для нагревания емкости с дистиллируемой жидкостью. Соблюдайте осторожность, разводя огонь в лодке!

ИЗ ОПЫТА ЛЕТЧИКОВ ВВС США

В экстремальной ситуации не стоит терять драгоценного времени на попытки очистить загрязненную воду. Пользуясь правилами, принятыми в ВВС США, избегайте нижеперечисленных источников воды и водоемов:

- Источники с сильным и резким запахом, пеной на поверхности или пузырями в толще воды.
- Источники с окисленной водой.
- Озера в пустыне. Водоемов, расположенных в зонах солончаков и не имеющих протока воды, следует избегать – они, как правило, сильно засолены.
- Водоемы и ключи, на берегах которых отсутствует здоровая растительность.

Огонь

В экстремальной ситуации вам обязательно нужно знать, как добывать огонь с помощью тех природных материалов, которые вас окружают. Не стоит полагаться только на спички или другие общепринятые способы добывания огня. В этой главе объясняются основные принципы разжигания и поддержания огня.

Огонь крайне необходим для любого человека, попавшего в экстремальную ситуацию, причем как физически, так и психологически. Он здорово помогает не пасть духом, обогревает вас, с его помощью быстро сохнет одежда, на нем кипятится вода, наконец, его можно использовать для подачи сигналов и приготовления пищи. Из этого следует, что вам во что бы то ни стало необходимо научиться разводить костер с помощью подручных материалов и поддерживать его.

Добывание огня

Для того чтобы начался процесс горения, необходимо присутствие трех факторов – воздуха, топлива и источника тепла. Для того чтобы развести костер, вам необходимо подготовить материал для него и убедиться в наличии всех трех факторов. Проявите терпение, практикуйтесь – и вы достигнете результата.

Итак, какие материалы нужно запасти перед разведением костра? Это трут, щепа для растопки и топливо.

ТРУТ – это любой материал с низкой температурой возгорания. Его очень легко поджечь. Лучше всего, если трут имеет тонковолокнистую структуру и обязательно сух. В качестве трута можно использовать кору некоторых деревьев и кустарников, растертую на волокна сухую древесину, листву и траву, сухие тонкие стружки, смолистые опилки, подстилку из птичьих гнезд, пух, ветошь, вату, натуральную шерсть, растертую в порошок сосновую смолу, бумагу или пористую резину.

Всегда имейте с собою трут и храните его в водонепроницаемом контейнере.

ЩЕПА имеет более высокую температуру воспламенения и при разжигании костра понемногу добавляется к тлеющему труту. Щепа используется для повышения температуры в разжигаемом костре до того уровня, когда в него можно добавить топливо с еще более высокой температурой воспламенения.

В качестве растопки можно использовать как щепу, так и сухие тонкие прутики, хвойные иголки, а также любое сухое дерево, пропитанное легковоспламеняющимися жидкостями (бензином, спиртом и т. п.).

Хорошей растопкой, которой хватает весьма надолго, является белый пористый кирпич, пропитанный бензином. Поместите кирпич в емкость с бензином на двое-трое суток, а затем для переноски поместите его в два-три герметически завязанных полиэтиленовых пакета. При разжигании костра от кирпича откалываются кусочки по мере необходимости. В их порах много бензина, они хорошо загораются и долго горят, что позволяет зажечь от них костер.

ТОПЛИВО необязательно должно быть сухим, но помните, что сырые дрова сильно дымят. Наилучшим топливом для костра служат хорошо высушенные дрова, например, нарубленные из внутренней части упавшего дерева, а также толстые сухие ветки (обычно мертвые деревья внутри сухие, даже если их намочил дождь). Дрова, нарубленные из свежесваленных деревьев, можно использовать в сочетании с сухими дровами. При отсутствии вокруг вас деревьев в качестве топлива можно использовать большие пучки сухой травы, высохшие растения (например, кактус), сухой помет животных или торф.

Очаги и костры

Место для разведения костра должно быть выбрано с особой тщательностью. Помните, что ваш костер должен быть источником тепла, уюта, защитой от темноты и хищников, а также очагом для приготовления пищи.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ САС

Правила разведения костров

Очень важно правильно выбрать место для разведения костра. Специальная авиационная служба имеет многолетний опыт разведения костров в бедственных ситуациях в любой местности. Вот основные правила:

- Выбирайте для костра защищенное место.
- Не следует разводить костер в непосредственной близости от дерева или кустарника.
- Расчистите место для костра – удалите с земли мусор, палые листья и хвою, обнажив почву, в радиусе метра от центра очага.
- Если почва мокрая или покрыта снегом, разведите костер на подкладке из тонких жердин, поверх которых положен слой грунта и камней.
- При сильном ветре костер лучше разжигать в предварительно выкопанном углублении.
- При ветре обложите ваш очаг камнями.

Если вам необходимо развести костер в глубоком снегу или на раскисшей земле, поднимите очаг над грунтом, построив для него платформу. Вбейте в снег или в грунт четыре рогатины, положите на них крест-накрест две жердины, поверх которых соорудите помост из свежесрубленных веток, грунта и камней.

ВНИМАНИЕ!

Не кладите в костер или около него мокрых или пористых камней – они могут взорваться от нагрева. Не используйте также сланцы, мягкие породы, растрескавшиеся и пустотелые камни. Перед обкладыванием очага камнями испытайте их на пригодность – постучите одним о другой. Если в камне находится полость, особенно наполненная жидкостью, то жидкость при нагреве будет расширяться быстрее, чем толщина камня, что может вызвать взрыв, а осколки, образовавшиеся при этом, могут ранить или даже убить вас.

Отражатели огня

Если это возможно, вам лучше соорудить вокруг очага стенку-отражатель из камней или бревен. Она будет выполнять две функции – направлять тепло от костра в нужном вам направлении и защищать огонь от ветра. Вы можете построить стенку-отражатель таким образом, чтобы направлять поток тепла в сторону вашего убежища. Если ваш лагерь находится у скалы, не разжигайте костер непосредственно у ее подножья – лучше организуйте стоянку таким образом, чтобы ваше убежище находилось между костром и скалой. При этом постройте стенку-отражатель, чтобы тепло от костра направлялось на скалу. Камень неплохо абсорбирует тепло, и нагретая скала будет согревать вам спину.

Добывание огня без спичек

Люди, борющиеся за выживание, должны уметь разжигать костер без помощи спичек, что особенно важно, если бедственное положение длится продолжительный период времени. Существует несколько простых способов добытия огня без помощи спичек, четыре из которых приведены на рис. 11. Добывая огонь, старайтесь дождаться полного безветрия либо стойте спиной к ветру.

КРЕМЕНЬ И КРЕСАЛО (11А). Держите кремь с кресалом над трут. Ударяя кресалом по кремню сверху вниз, направляйте искры на трут, пока он не затлеет, а затем раздуйте тлеющий трут до возгорания.

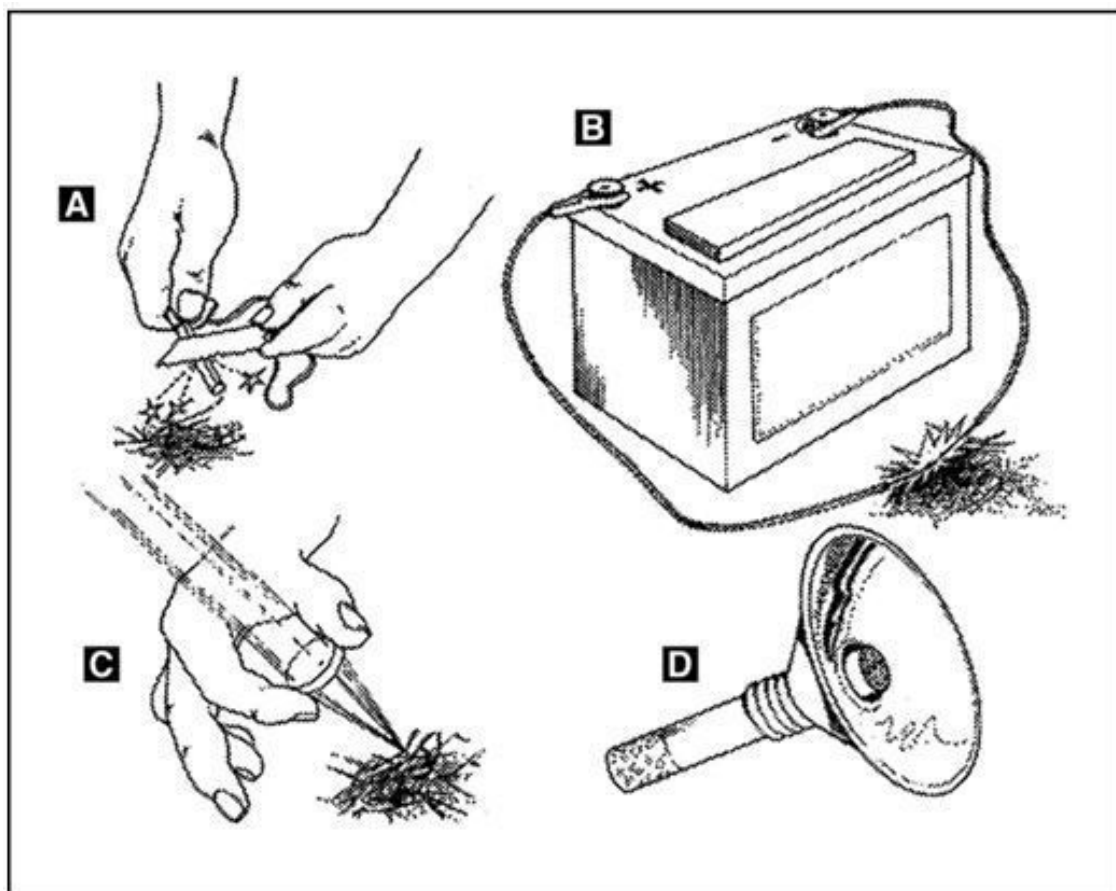


Рис. 11. Добывание огня без спичек

АККУМУЛЯТОРНАЯ БАТАРЕЯ (11В). Если у вас по случайности оказалась в распоряжении заряженная аккумуляторная батарея, присоедините к ее клеммам куски изолированного провода с оголенными кончиками. Держась за изоляцию, закоротите провода. В месте замыкания жилы провода начнут искрить и нагреваться. От искр можно воспламенить трут или щепу. Сразу после того как вы получите огонь, отнесите батарею подальше от костра.

ВНИМАНИЕ!!!

Будьте осторожны при добытии огня с помощью аккумуляторной батареи! Берегите ее от тепловых воздействий, огня и искр, так как в кислотном аккумуляторе образуется взрывоопасный водород, который при воспламенении может расколоть аккумуляторную батарею и обжечь вас.

ЛИНЗА (11C). Сконцентрируйте солнечные лучи на труте с помощью «зажигательного стеклышка» – линзы от фотоаппарата, плоско-выпуклой линзы от фонарика. В крайнем случае можно использовать даже осколок бутылочного стекла.

РЕФЛЕКТОР ОТ ФОНАРИКА (11D). Вывинтите из фонарика рефлектор, в отверстие для лампочки вставьте кусок трута (можно использовать сигарету) и направьте рефлектор рас-трубом на солнце. Передвигая трут вперед-назад, найдите точку, куда сходятся отражаемые лучи, и дождитесь, когда трут затлеет.

ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ С ПОМОЩЬЮ ЛУЧКОВОЙ ДРЕЛИ (рис. 12). Это один из древнейших методов добывания огня, весьма полезный и для современного человека.

Найдите прямую палочку крепкого дерева длиной 30...45 см и диаметром около 3 см. Один ее кончик скруглите, другой – остро заточите. Сделайте из крепкого дерева державку – плоскую дощечку с несквозным отверстием посередине, в которое бы свободно входил закругленный конец палочки. Державка должна удобно лежать в руке. Для уменьшения трения в отверстие державки добавьте смазки, например, мыла.

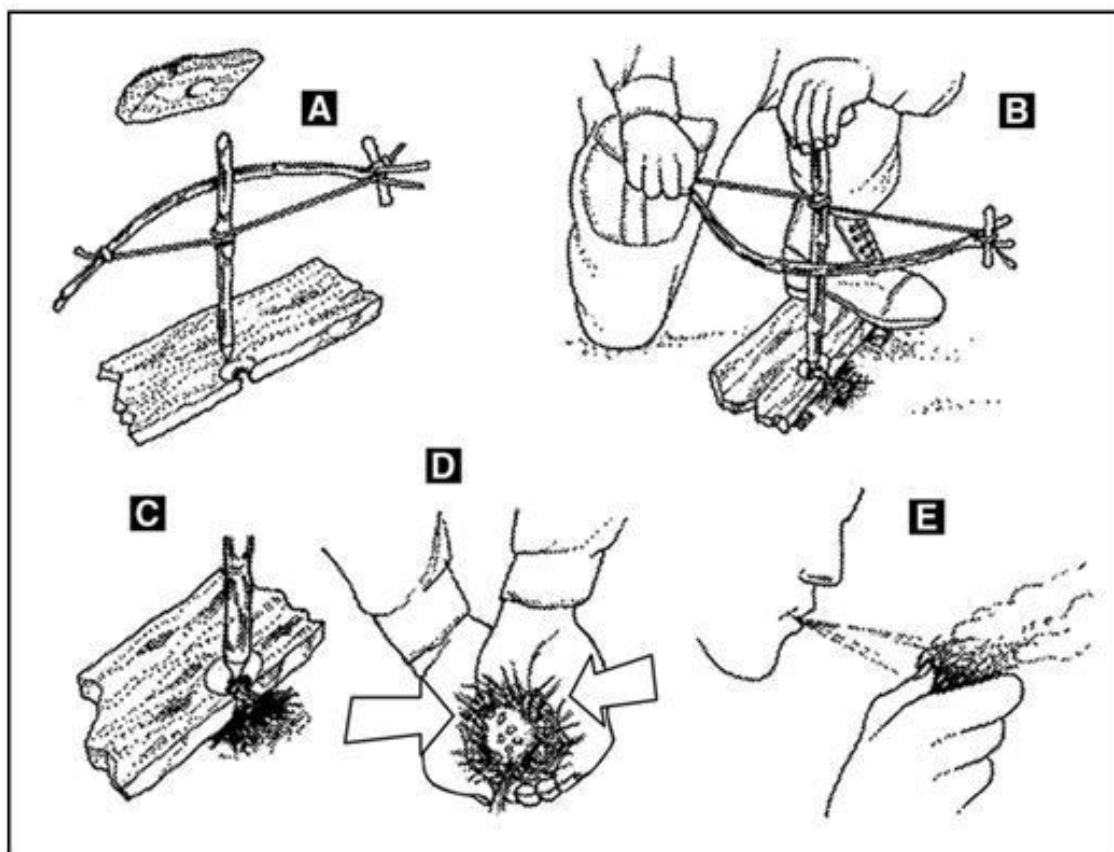


Рис. 12. Лучковая дрель

Сделайте лучок из пружинистой ветки длиной около 1 м и диаметром около 3 см. В качестве тетивы используйте крепкую веревку из нескользкого материала (капрон не рекомендуется). Можно в качестве тетивы использовать кожаный ремешок. Тетива должна иметь некоторое натяжение, подбираемое экспериментально.

Доска-основание выполняется из мягкого дерева и имеет в длину около 30 см и в ширину около 15 см. В доске-основании у одного из ее длинных краев необходимо выполнить воронкообразное сквозное отверстие, точно совпадающее по форме с острием палочки. При прово-роте острия в отверстии должно возникать сильное трение. (А)

ИЗ ОПЫТА СИЛ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ США

Правила разведения костров

Солдаты американских войск специального назначения США пользуются следующими простыми правилами при разведении костров в походных условиях.

- Сохраняйте свои спички для того, чтобы поджечь хорошо подготовленный костер, не тратьте их на поджигание сигарет и плохо подготовленных костров.
- Всегда имейте при себе сухой трут в водонепроницаемом контейнере.
- В зимних условиях огонь нужно разводить на приподнятой над снегом платформе, чтобы огонь не растопил снег и не погас.
- Костер на торфянике или гумусной почве также необходимо разводить на приподнятой платформе, для того чтобы не вызвать распространение огня и пожар.
- В лесу место для костра необходимо расчистить от палых листьев, коры и хвои, чтобы не вызвать пожар.

Встав на правое колено, подошвой левой ноги наступите на доску-основание, надежно зафиксировав ее. Предварительно основание рекомендуется положить на два чурбачка, чтобы дать доступ воздуха к труту. Рядом с углублением доски-основания поместите трут. Затем оберните тетиву лучка один раз вокруг палочки, вставьте ее заостренным концом в углубление доски-основания, а верхним, скругленным, – в отверстие державки (В). Придерживая лучковую дрель за державку левой рукой, правой начните перемещать лучок из стороны в сторону (С) до тех пор, пока острие не задымится. После этого перенесите тлеющие угольки на трут (D). Остается добавить щепы и раздуть огонь (Е).

Типы костров

Существует много типов костров. Каждый вид служит своей определенной цели. Основные типы костров, пригодных для использования в экстремальной ситуации, приведены на рис. 13. Вы должны уметь складывать и разжигать любой из них.

БЕЗОПАСНЫЙ НОЧНОЙ КОСТЕР (А). Этот тип костра позволяет вам спать рядом с ним без риска того, что горящие дрова подкатятся и обожгут вас. Разместите два больших бревна из свежесваленного дерева поверх горящих дров. Бревна будут отталкивать прогорающие дрова от вас и вашего убежища под действием собственного веса. Убедитесь перед сном, что костер сложен как можно более плотно – эта мера позволит ему гореть несильно, но в течение всей ночи. Обратите внимание на расположение стенки-отражателя.

ДЛИННЫЙ КОСТЕР (В). Этот костер можно развести в длинной предварительно выкопанной канавке, сориентированной по направлению ветра. Можно развести его между двух параллельно уложенных бревен из свежесваленного дерева и над поверхностью земли. Бревна не дадут прогоревшим головешкам раскатиться в стороны. Бревна должны быть по меньшей мере 15 см в диаметре (чем больше, тем лучше). На бревнах сверху можно разместить посуду для приготовления еды. Бревна лучше расположить на двух чурбачках 3-сантиметровой высоты для лучшего притока воздуха к огню.

Т-ОБРАЗНЫЙ КОСТЕР (С). Этот тип костра хорош для приготовления еды. Огонь разжигается в «перекладине» Т, а угли для готовки выгребаются в канавку-«ножку».

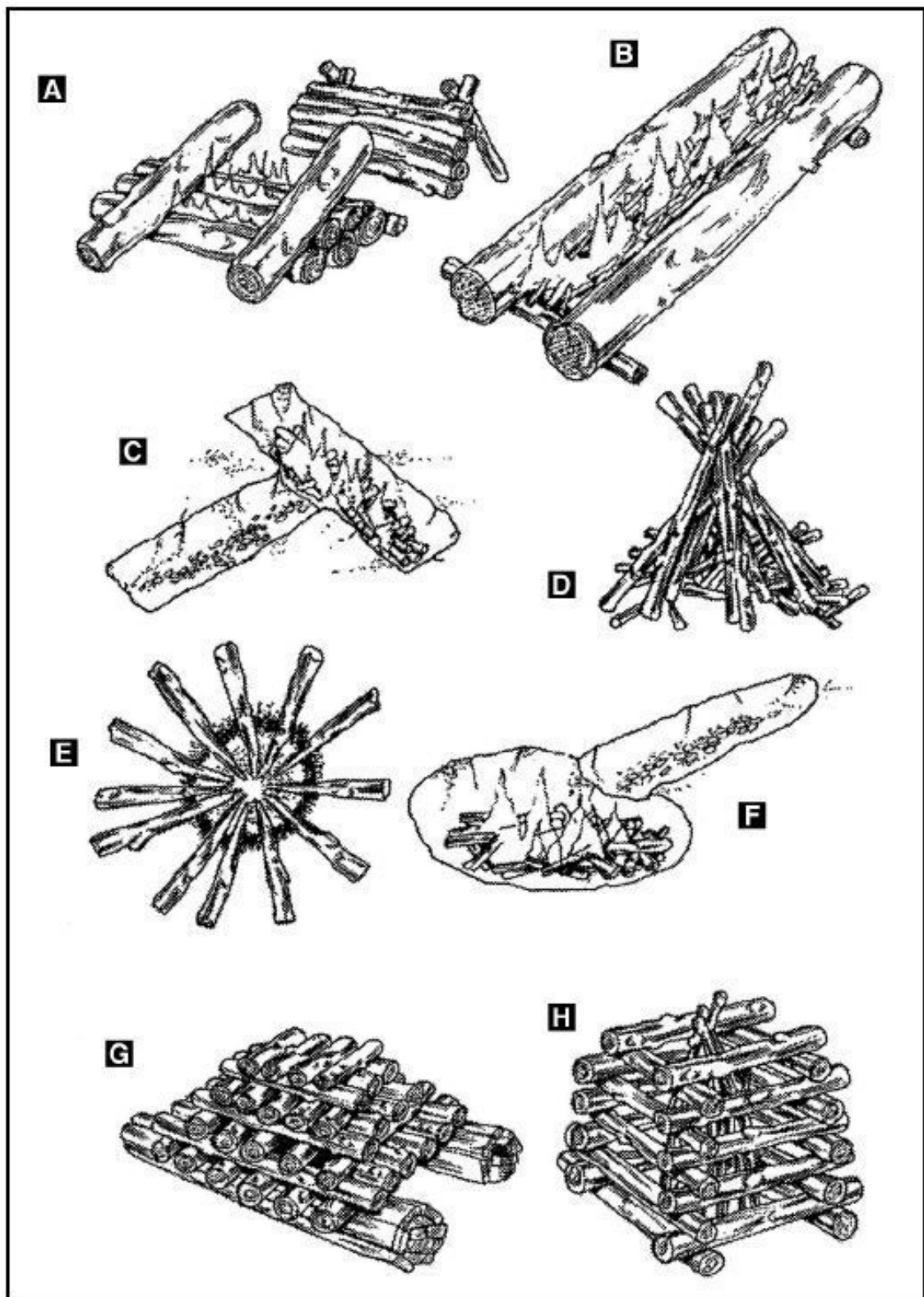


Рис. 13. Типы костров и очагов

КОСТЕР «ТИПИ» (D). Костер, пригодный как для приготовления пищи, так и для обогрева. Требует большого запаса дров. Растопку следует помещать внутрь «типи», вокруг шатром разместите тонкие прутики, поверх них более толстые. В направлении, откуда дует ветер, шатер нужно разомкнуть для обеспечения тяги. Разжигать костер следует, повернувшись спиной к ветру, топливо подкладывать с подветренной стороны.

КОСТЕР «ЗВЕЗДА» (Е). Используется при дефиците топлива или в случае, когда вам необходим небольшой костер. Костер поджигается в центре, дрова подвигаются в центр костра по мере прогорания. Для удобства приготовления пищи часть дров можно удалить. Для этого типа костра требуется топливо из твердых пород дерева.

КОСТЕР «ЗАМОЧНАЯ СКВАЖИНА» (F). Выкопайте в грунте углубление по форме замочной скважины с ножкой, сориентированной по направлению ветра. Такой костер имеет тот же смысл, что и «длинный».

«ПИРАМИДКА» (G). Несколько слоев дров складываются крест-накрест. Такой костер горит очень долго и может использоваться для обогрева вашего убежища в течение всей ночи.

«ХАТКА» (H). Дрова складываются в форме сруба. Костер горит очень ярко благодаря хорошему притоку воздуха внутрь «сруба», но быстро прогорает. Его хорошо использовать для приготовления пищи или в качестве сигнального.

Переноска огня

Переноска огня является простейшим способом сэкономить ваше снаряжение для его добывания и силы, которые вы потратили бы для его добывания в месте новой стоянки. Переноской огня пользовались первобытные люди. Она до сих пор используется некоторыми примитивными племенами во всем мире. Как и во всех прочих вопросах, связанных с выживанием, вам необходима практика для того, чтобы научиться делать огневые банки и трубки, прежде чем они вам реально смогут понадобиться, помните также, что вам необходимо иметь несколько приспособлений для переноски огня, готовых к использованию.

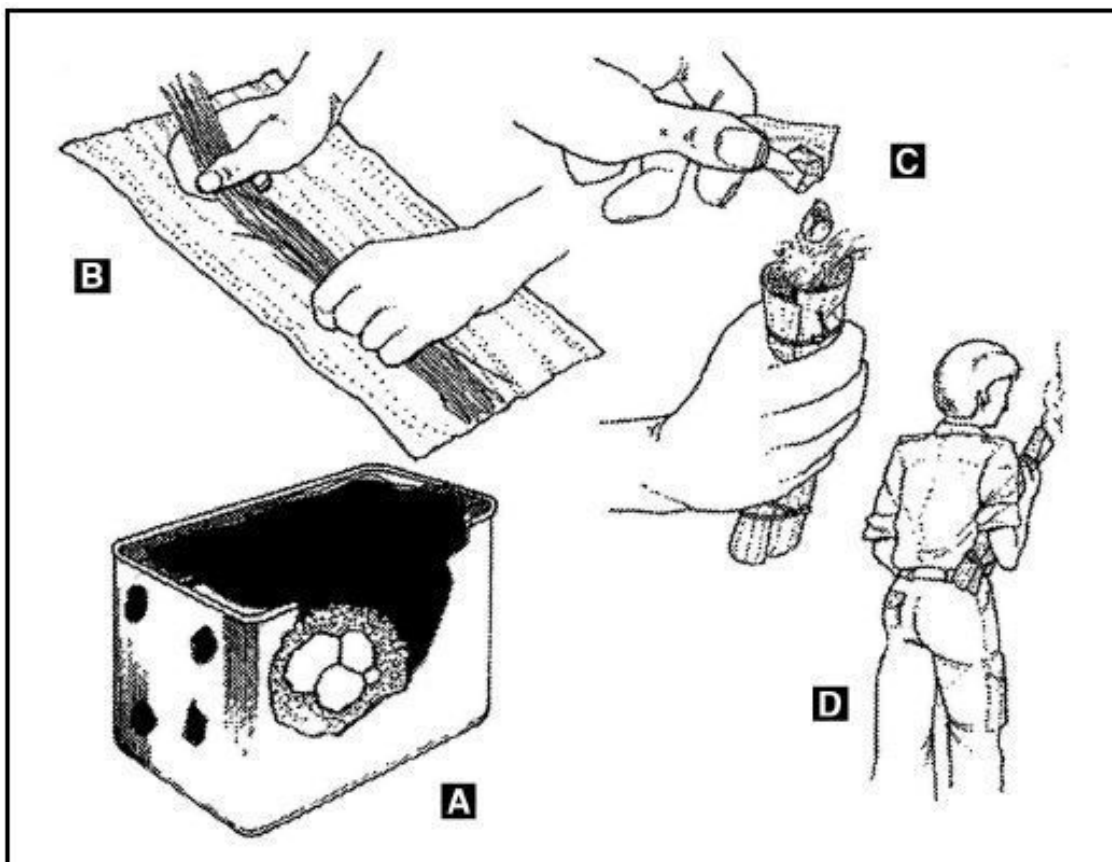


Рис. 14. Переноска огня

На рисунке 14 показано два наиболее эффективных способа переноски огня, наиболее доступным для вас является огневая трубка, так как пустой пригодной консервной банки под рукой может и не оказаться.

ОГНЕВАЯ БАНКА (А). Поместите несколько тлеющих углей, окруженных кусочками трута и завернутых в траву и листья, в консервную банку средних размеров. Предварительно в боках банки необходимо пробить отверстия для вентиляции.

ОГНЕВАЯ ТРУБКА. Возьмите большой кусок мягкой коры, положите на него сухой трут (В). Сверните кору в трубочку и скрепите веревкой или проволочными кольцами равномерно по всей длине. В верхнее отверстие свертка положите угольки, чтобы трут начал тлеть (С). Трубочку необходимо держать ориентированной по ветру (D). Если огневая трубка загорится, пламя нужно сбить или плюнуть в трубку, с тем чтобы продолжалось только медленное тление.

Существуют еще несколько способов транспортировки огня, например, переноска тлеющего полена с периодическим раздуванием тлеющего дерева (можно просто помахать поленом, но предварительно вам необходимо убедиться, что у вас достаточно для этого сил). Много можно рассказывать о значении переноски огня – здесь не последнюю роль играет моральный фактор. Очень важно сначала усвоить все навыки для транспортировки огня, а лишь потом применять их на практике.

Еда

Вне зависимости от того, где вы находитесь, вокруг вас множество видов растительной и животной пищи. Человеку, оказавшемуся в экстремальной ситуации, необходимо знать, где искать пищу, как узнать, что можно есть, а что нельзя, как собирать съедобные растения и ловить животных, а также знать, какие растения и животные ядовиты или опасны.

Ваши потребности

В среднем организму здорового взрослого мужчины требуется 3000 калорий в день, женскому организму – чуть меньше, около 2000. Но в экстремальной ситуации, когда вам приходится переживать стресс и выполнять не свойственную для вас работу, может потребоваться гораздо больше – 3,5–5 тысяч калорий в теплом климате и 4–6 тысяч калорий – в холодном.

Для того чтобы сохранить ум острым, а тело – здоровым, вам необходима сбалансированная диета. Это означает, что каждый день нужно потреблять с едой достаточное количество веществ, необходимых вашему организму. Какие же это вещества?

ПРОТЕИН. Это вещество необходимо для роста и регенерации тканей. Протеин также является источником энергии для организма в том случае, когда с пищей поступает мало жиров и углеводов. Протеин расщепляется в организме на аминокислоты, которые необходимы для роста мышечной ткани и для заживления ран. Протеином богаты сыры, молоко, зерна злаковых культур, рыба, мясо и птица.

УГЛЕВОДЫ. Очень простые молекулы, которые хорошо усваиваются организмом. Они являются главным источником энергии для организма. В экстремальной ситуации углеводы должны составлять примерно половину рациона человека в пересчете на калории. Углеводы содержатся во фруктах, овощах, шоколаде, молоке, злаковых культурах.

ЖИРЫ. Наиболее концентрированный источник энергии. Жиры начинают усваиваться организмом в случае, если иссякает источник углеводов. Жиры содержатся в сливочном и растительном масле, сырах, орехах, яичных белках, маргарине, животных жирах, например в сале.

ВИТАМИНЫ. Эти вещества регулируют основные функции жизнедеятельности организма. Существует много различных витаминов, большинство из которых организм получает вместе со сбалансированным пищевым рационом.

МИНЕРАЛЫ. Эти вещества также регулируют некоторые функции жизнедеятельности организма, а также являются строительным материалом для костей и зубов. Как и в случае с витаминами, минеральные вещества организм получает вместе с хорошо сбалансированной диетой.

Приготовление еды

Основными способами приготовления пищи являются варка, жарка (как на сковороде, так и на открытом огне), запекание, пропарка и сушка. Вы можете пользоваться любым из них в походе.

ВАРКА. Пищу можно варить в любой металлической посуде, а также в подходящем камне с выемкой (нельзя использовать камни с пустотами – они могут взорваться и нанести серьезные увечья), выдолбленной деревянной колоде – ее надо повесить над огнем, а для ускорения кипячения в воду добавлять раскаленные на огне камушки, заменяя их на новые по мере остывания. Можно использовать в качестве посуды для варки половинки кокосовых орехов, раковины, панцири черепах, а также стебли бамбука, разрезанные пополам вдоль.

ЖАРКА. В качестве сковородки можно воспользоваться плоским камнем. Поместите его в огонь, а когда он нагреется – на нем можно жарить еду.

СУШКА. Этот способ очень хорош для обработки орехов и зерновых. Поместите их в металлическую посуду или на плоский камень и медленно нагрейте до того момента, когда пища начнет легко трескаться и шелушиться.

ЗАПЕКАНИЕ. Печку можно соорудить, разведя костер над ямкой. Можно также использовать металлическую емкость или просто обернуть приготавливаемую пищу листьями. Еще одна разновидность печки: ямку наполнить камнями (камни должны быть без пустот!) и развести над ней костер. Когда костер прогорит, выгresti угли, поставить в ямку накрытую крышкой металлическую емкость с приготавливаемой пищей, обложить углями поверх камней и покрыть угли тонким слоем грунта. В такой печке пища быстро запечется.

ПРОПАРИВАНИЕ. Для этого процесса тоже нужна ямка. Заверните приготавливаемую пищу в крупные листья или мох. Сверток разместите в ямке, обложите его углями. Поверх свертка проложите слой листьев или мха, затем можно положить еще один сверток с едой, еще слой мха или листьев и т. д. до заполнения ямки. Затем проткните слои сверху донизу палочкой и закройте ямку грунтом.

ЖАРКА НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ. Для этого вам будет необходим вертел, шампур или ружейный шомпол, на который насаживается приготавливаемая пища. Вертел размещается над костром или углями. Этот способ приготовления хорош для обработки птичьих тушек и небольших животных.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ САС

Приготовление пищи в экстремальной ситуации

Солдаты Специальной авиационной службы являются подлинными экспертами в походной кулинарии, способными превратить самое неприятное и несъедобное на вид животное во вкусную и питательную еду.

- **МЯСО** нужно нарезать на небольшие кубики и сварить. Свинину в жарких климатических зонах необходимо готовить с особой тщательностью, т. к. она часто бывает заражена червями и внутренними паразитами. Оленина также иногда бывает заражена червями.

- **РЫБА:** обычно рыба не заражена паразитами, если ее поймали в свежей проточной воде. Ее лучше всего потушить или запечь завернутой в листья.

- **ПТИЦА:** мясо птицы нужно хорошо варить. Молодых птиц можно пожарить на открытом огне.

- **РЕПТИЛИИ и ЗЕМНОВОДНЫЕ:** змей и прочих рептилий нужно распотрошить, а затем готовить на горячих углях, не снимая с них кожу. Кожа отслоится сама собой, после этого мясо можно сварить. Змей перед употреблением необходимо обезглавить, так как в челюстях у них находятся ядовитые железы. С лягушек перед готовкой необходимо снять кожу – у многих она ядовитая. Затем их можно зажарить на открытом огне, насадив на палочку.

- **ЧЕРЕПАХИ:** варить до отделения панциря, затем взять мясо и приготовить в соответствии с вашим вкусом и возможностями.

- **РАКООБРАЗНЫЕ:** крабов, лобстеров, креветок, раков, кальмаров и моллюсков следует варить, для того чтобы удалить вредные вещества и паразитов. Любые морские организмы быстро портятся, их надо готовить и употреблять чем быстрее, тем лучше.

- **НАСЕКОМЫЕ И ЧЕРВИ:** их можно варить или сушить на нагретых солнцем камнях. Затем их рекомендуется растереть в порошок и добавлять в супы и второе в качестве приправы.

ВНИМАНИЕ!!!

Многие грибы съедобны и очень вкусны, в то время как другие смертельно ядовиты. Грибы описаны в другой главе (см. ниже), но для неопытного человека лучше отказаться от употребления в пищу каких бы то ни было грибов, если есть другие источники пропитания.

Съедобные растения

В мире практически повсеместно существуют тысячи видов съедобных растений. Человек в экстремальной ситуации должен исследовать окружающую местность на предмет поиска съедобных растений. Наиболее распространенные съедобные растения представлены на рис. 15.

При поиске растений как источника пропитания вам **ОБЯЗАТЕЛЬНО** нужно попробовать растение на вкус (вкусовой тест) – см. ниже, – для того чтобы определить, безопасно ли его употребление в пищу. **ОЧЕНЬ ВАЖНО** проверить на предмет съедобности **ВСЕ** части растения, так как во многих растениях только одна часть съедобна, а другая может быть даже ядовита. Например, у картофеля съедобны корни, а ягоды – ядовиты.

СЪЕДОБНЫЕ ПОДЗЕМНЫЕ ЧАСТИ РАСТЕНИЙ. Клубни находятся в земле. Они богаты питательными веществами (крахмалом), их можно варить или жарить. Растения, имеющие съедобные клубни: картофель, ямс, сладкий картофель, стрелолист (К), земляной миндаль, вика, рогоз (L).

КОРНИ И КОРНЕВИЩА растений богаты крахмалом. К растениям со съедобными корнями относятся баобаб, бобы гоа, подорожник, папоротник – орляк, ягель, пастернак (I), дикая калла, пушница, рогоз, цикорий, щавель, лесной папоротник (М и N), белая лилия, лесной дягиль (О) и водяная лилия.

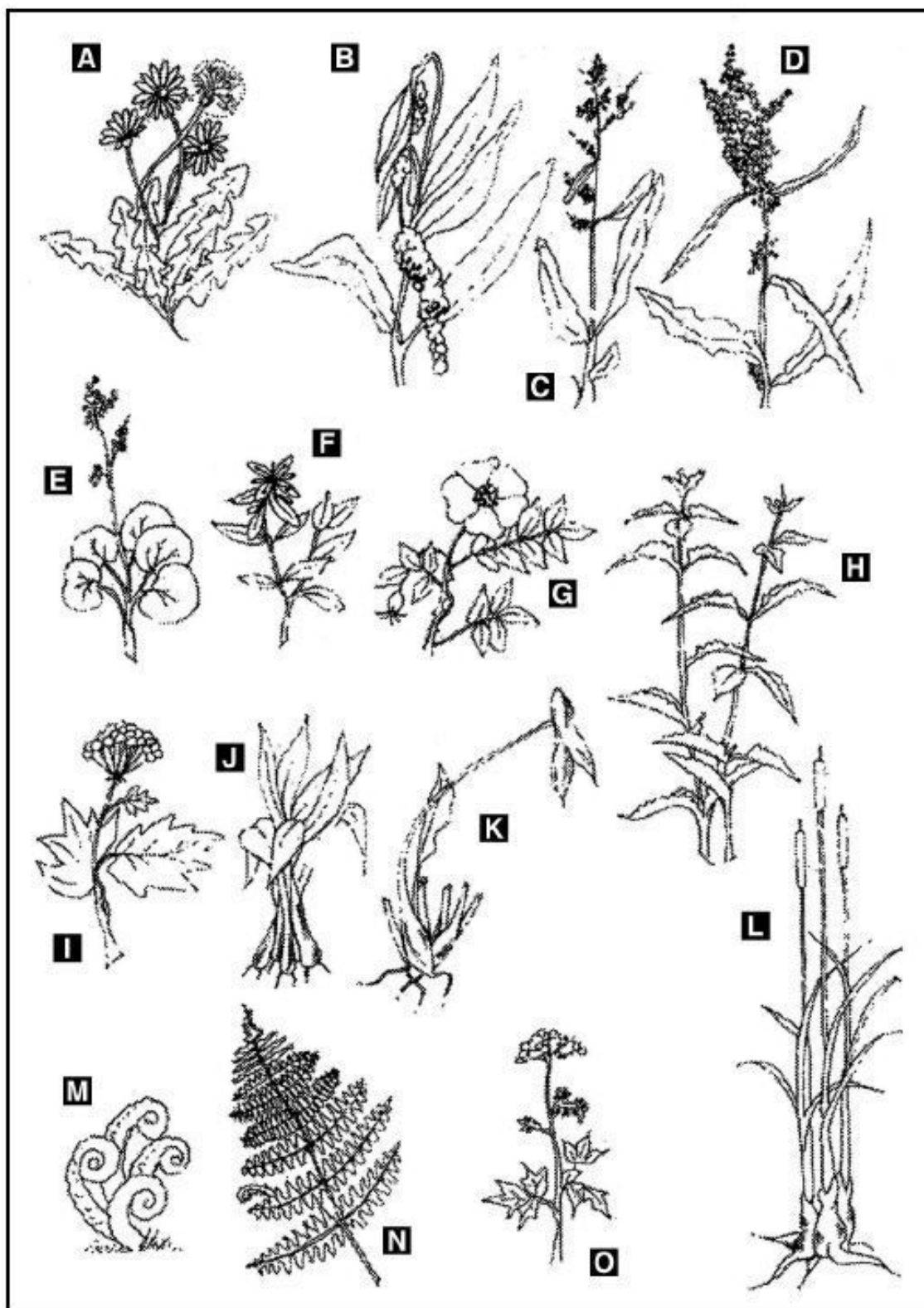


Рис. 15. Съедобные растения

ИЗ ОПЫТА ВВС США

Можете ли вы есть это растение?

Пользуйтесь этими простыми правилами, разработанными для сбившихся летчиков ВВС США, при поиске съедобных растений для употребления в пищу в экстремальной ситуации.

- Избегайте зонтичных растений, даже зная то, что морковь, сельдерей и петрушка (вполне съедобные) относятся к зонтичным.
- Избегайте употреблять в пищу бобовые (фасоль, горох) – они абсорбируют из почвы вредные минеральные вещества и могут вызвать кишечные вздутия.
- При малейших сомнениях не употребляйте луковицы растений.
- Избегайте употреблять в пищу ягоды желтого и белого цвета – они, как правило, ядовиты. Примерно половина красных ягод также ядовита. Ягоды синего и черного цвета, как правило, неядовиты.
- Фрукты и ягоды, растущие большими скоплениями, как правило, съедобны.
- Одиночные плоды на черенках, как правило, съедобны.
- Молочнистые выделения на растении указывают на то, что оно ядовито.
- Растения, вызывающие раздражения на коже, непригодны для употребления в пищу.
- Растения, растущие в воде и на торфянике, как правило, очень вкусны.

ЛУКОВИЧНЫЕ растения могут быть ядовиты, но существует множество съедобных луковичных, например дикая лилия, тигровая лилия, дикий тюльпан, дикий лук (J).

Классическим примером растения со съедобными ПОБЕГАМИ является аспарагус. Побеги многих растений можно есть в сыром виде, но лучше их варить. Съедобные побеги имеют следующие растения: портулак, ягель, бамбук, веерная пальма, бобы гоа, папоротник – орляк, ратанговая пальма, дикий ревень, рогоз, пальма саго, папайя, сахарный тростник, белая лилия.

РАСТЕНИЯ СО СЪЕДОБНЫМИ ЛИСТЬЯМИ – наибольший по численности класс съедобных растений. Сюда входят одуванчик (A), жарок (F), щавель (B – D), горная кислица и крапива (H). Съедобными являются молодые нежные листья практически всех неядовитых растений.

Многие растения со съедобными листьями имеют также съедобную мякоть в сердцевине ствола. К ним относятся бури, веерная пальма, саго, кокосовая пальма, ратанговая пальма и сахарный тростник.

ЛУБ ДЕРЕВЬЕВ. Под верхним слоем коры деревьев есть тонкий нежный слой – луб, – который можно есть в сыром виде. Сама кора содержит большое количество горького вещества – танина, и ее есть не стоит.

ЦВЕТЫ И СОЦВЕТИЯ. Съедобны цветы абалы, дикой розы (шиповника) (G), колоцинта, папайи, банана, конского щавеля, дикого каперсника и люфы. Особенно питательна и ценна в пищевом отношении пыльца цветов.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ (рис. 16). Существует множество разновидностей съедобных фруктов и ягод, причем как сладких, так и несладких. К сладким фруктам относятся райские яблочки (A), дикая земляника (B), дикая вишня (C), малина (D), черника (E), клюква (F). К несладким плодам относятся плод хлебного дерева, хрен, рябина (G и H) и дикий каперсник.

ЗЕРНА И СЕМЕНА. Зерна всех злаковых и трав являются прекрасными источниками растительного протеина. Их можно помолоть или растолочь, а затем смешать с водой и сварить из них кашу. Растения, чьи зерна и семена можно есть: бархатник, просо, рис, бамбук, пальма нипа, финиковая пальма, сосна, водяная лилия и портулак.

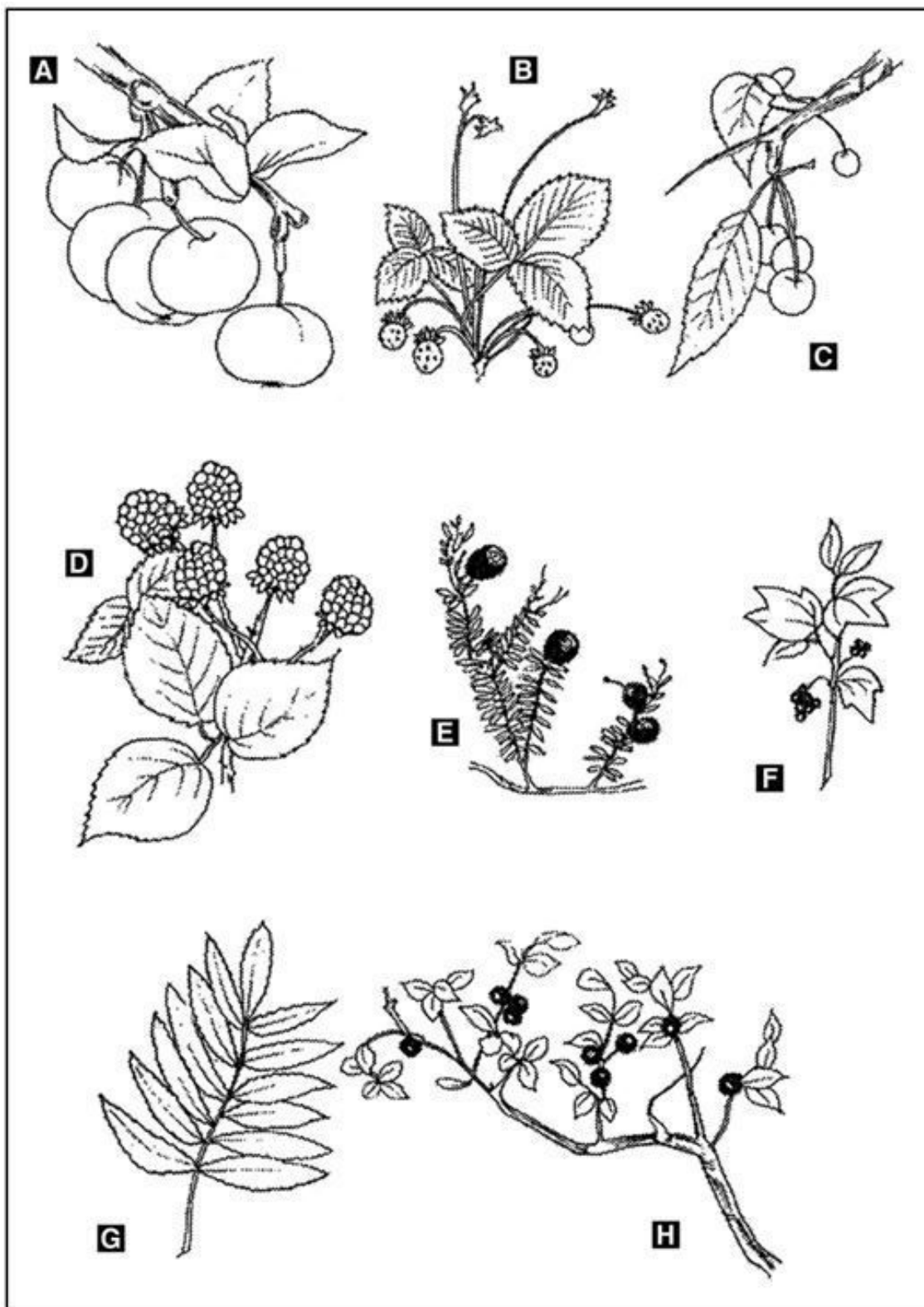


Рис. 16. Фрукты и ягоды

ИЗ ОПЫТА АРМИИ США

Вкусовой тест

Для того чтобы разобраться, съедобно то или иное растение или нет, пользуйтесь тестом, применяемым в армии США. Этот тест НЕ ПРИМЕНИМ к грибам.

- Тестируйте только одну часть растения за один раз.

- Разделите растение на составляющие элементы: корни, ствол, листья, ветки и т. п.
 - Понюхайте растение на предмет обнаружения резкого или кислотного запаха.
 - Перед тестом не ешьте в течение восьми часов.
 - В это время положите кусочек растения на изгиб локтя или запястье и держите в течение 15 минут. Этого времени достаточно, чтобы определить, раздражает ли растение кожу.
 - Во время теста ничего не принимайте орально, кроме чистой воды и испытуемого растения.
 - Возьмите небольшую порцию испытуемого компонента.
 - Перед тем как взять порцию в рот, некоторое время подержите ее на губе на предмет жжения или других неприятных ощущений.
 - Если реакции не последовало в течение трех минут, положите порцию на язык и подержите на нем в течение 15 минут.
 - Если реакции не последовало, тщательно разжуйте порцию и подержите во рту в течение 15 минут. **НЕ ГЛОТАЙТЕ!**
 - Если не последовало раздражения или какой-либо другой реакции, проглотите порцию.
 - Подождите еще восемь часов. Если вы почувствуете какие-либо симптомы отравления, вызовите рвоту и выпейте много воды.
 - Если отрицательной реакции не последовало, съешьте полчашиki испытуемого растения, приготовленного так же, как и первая порция.
- Подождите еще восемь часов. Если по истечении этого срока отрицательная реакция не наступила, испытуемое растение съедобно.

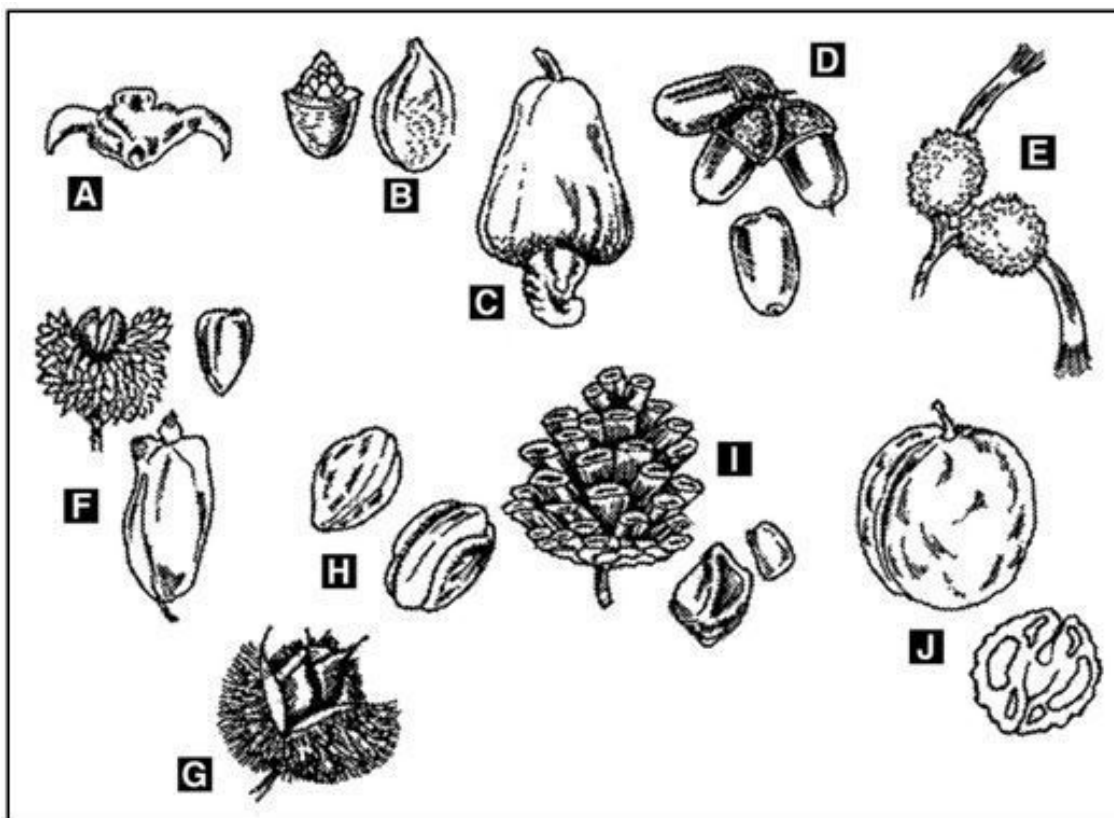


Рис. 17. Орехи

ОРЕХИ (рис. 17) – прекрасный источник протеина. Большинство из них можно есть в свежем виде, некоторые же, например желуди (D), лучше сварить. Наиболее распространены следующие орехи: миндаль (B и H), водяной каштан (A), буковый орех (F), желудь, сосновый орех (I), каштан (G), кэшью (C), фундук (E), арахис и грецкий орех (J).

ПЛОДОВАЯ МЯКОТЬ. Мякоть вокруг косточек многих плодов является их единственной съедобной частью. Плоды с наиболее вкусной мякотью: яблоки, персики, абрикосы, финики, плоды хлебного дерева и т. д.

ТВЕРДЫЕ И РЕЗИНООБРАЗНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ НА ПОВЕРХНОСТИ РАСТЕНИЙ – не что иное, как затвердевший или сгустившийся сок, выделяемый растениями. Как правило, весьма вкусен и питателен.

СОК РАСТЕНИЙ. Виноград и плоды некоторых других растений можно выжать, получив вкусный сок, являющийся, кроме того, хорошим заменителем питьевой воды. Некоторые растения являются источником питьевой воды. Для ее получения необходимо надрезать кору растения и подставить под надрез емкость. Сок можно получить из плодов винограда, кокосовой пальмы (кокосовое молоко), веерной пальмы, пальмы саго, сахарной пальмы и пальмы бури. Воду можно получить из некоторых видов лиан, березы, сладкой акации, колоцинта, агавы, саксаула, ратанговой пальмы и практически любых разновидностей кактусов.

Ядовитые растения

Вам необходимо отличать также и ядовитые растения, для того чтобы избегать их (рис. 18). В особенности остерегайтесь болиголова и водяного (крапчатого) болиголова – эти растения относятся к смертельно опасным.

ВОДЯНОЙ (КРАПЧАТЫЙ) БОЛИГОЛОВ (G). Описание: стебли с красными или пурпурными пятнами, мясистая, разветвленная корневая часть (I), зазубренные листья, сгруппированные по два-три, соцветия небольших белых цветов.

Ареал: встречается вблизи водоемов в умеренном поясе по всему миру.

Запах: сильный неприятный.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

БОЛИГОЛОВ. Описание: в высоту до 2 метров, ветвистый, тонкие ветви с красными или пурпурными крапинами, сильно зазубренные листья, изнаночная сторона их заметно светлее лицевой. Плотные соцветия крохотных белых цветов на белых цветоножках.

Ареал: травянистые луга, пустоши в умеренном поясе по всему миру.

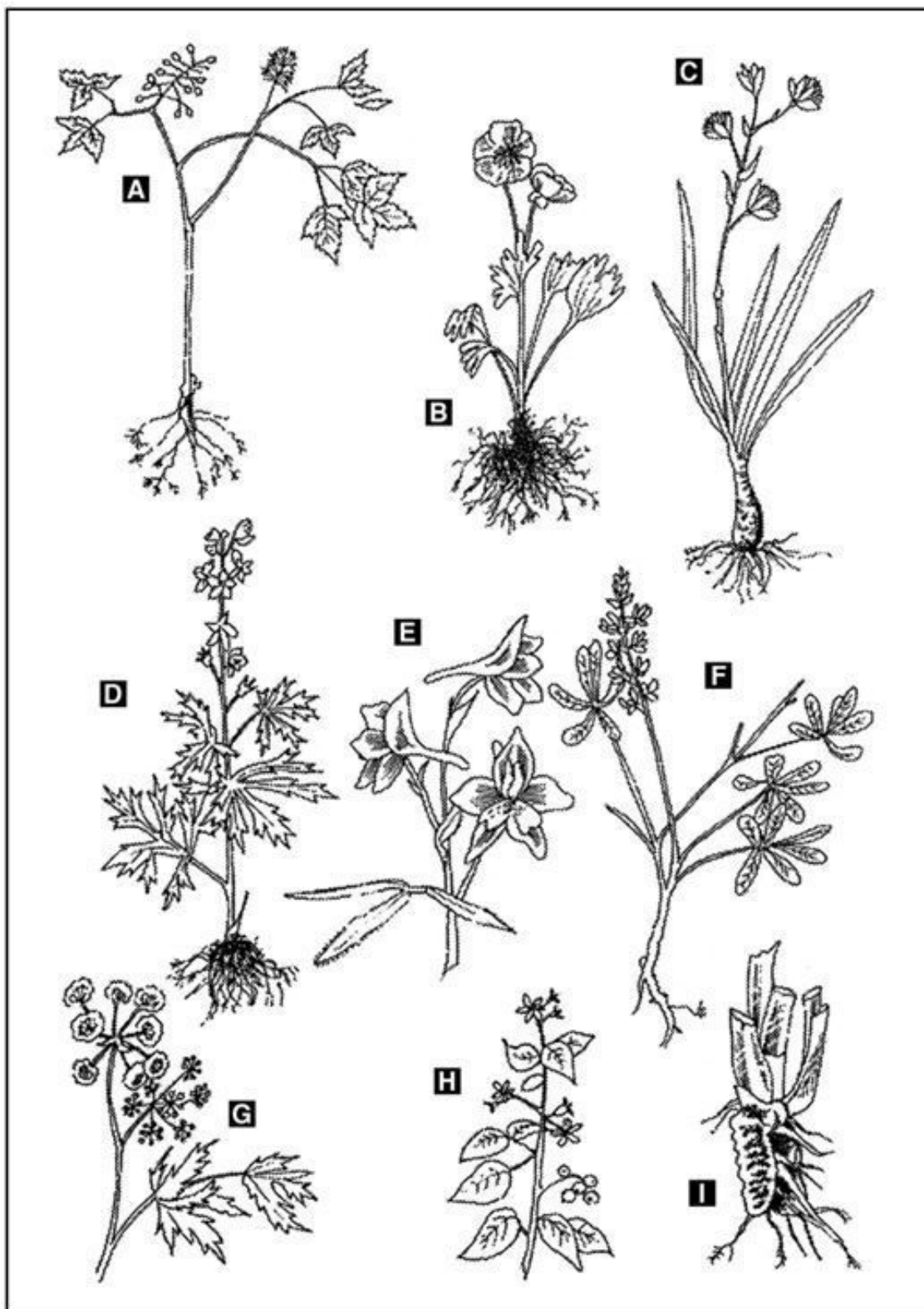


Рис. 18. Ядовитые растения

Запах: слабый неприятный.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

ЯДОВИТЫЙ ПЛЮЩ. Описание: трехлопастные листья, сильно различающиеся по размеру, зеленовато-белые цветы и белесые ягоды (это контактный яд).

Ареал: лесные массивы североамериканского континента.

ВОРОНЕЦ (А). Описание: листья сложные, состоящие из нескольких зазубренных по краям частей. Небольшие белого цвета соцветия на кончиках побегов, ягоды черного или белого цвета.

Ареал: лесные массивы.

ЯДОВИТЫЙ СУМАХ. Описание: гладкие овальной формы листья, расположенные симметрично относительно стеблей, гладкая кора, покрытая темными пятнами, группы белесых ягод (это контактный яд).

Ареал: болотистые равнины юго-восточной части североамериканского континента.

ШЕСТОЛИСТ (С). Описание: длинные плоские ножевидные листья, соцветия небольших зеленовато-белых цветков с шестью лепестками.

Ареал: травянистые, каменистые и лесистые местности североамериканского континента.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

ШИПАСТОЕ ЯБЛОКО, ИЛИ СОРНЯК ДЖИМСОНА. Описание: листья овальной формы, зазубренные по краям, одиночные большие цветы белого цвета, по форме напоминающие тромбон. Круглые плоды, покрытые колючками.

Запах: пахнет тухлятиной.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

НАПЕРСТЯНКА. Описание: мясистые листья, увенчанные трубчатыми отростками-цветками в форме пики красного, желтого или пурпурного цвета.

Ареал: пустоши умеренного климатического пояса по всему миру.

СИЛЬНО ЯДОВИТА.

АКОНИТ (БОРЕЦ) (D). Описание: множество сильно сегментированных зазубренных листьев в форме веера. Покрываемые волосками воронкообразные цветы пурпурно-синего или желтого цвета.

Ареал: тенистые леса в теплом климатическом поясе.

СИЛЬНО ЯДОВИТ.

БЕЛЛАДОННА. Описание: овальные листья, красно-пурпурные или белесые мелкие цветы в форме колокольчика, глянцевито-черные ягоды.

Ареал: лесные массивы и степи Европы.

СИЛЬНО ЯДОВИТА.

ЛЮТИК (В). Описание: глянцевитые, как будто с восковым налетом, мелкие желтые цветы с пятью или более перекрывающимися друг друга лепестками.

Ареал: умеренный и субарктический климатические пояса.

МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА.

ЛЮПИНЫ (F). Описание: небольшие листья удлинённой овальной формы, сгруппированные в веера или подобно спицам колеса. Соцветия мелких цветов могут быть синего, фиолетового, иногда пурпурного, белого или желтого цвета.

Ареал: пустоши, луга и травянистые равнины умеренного климатического пояса.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТЫ.

АСТРАГАЛ, ИЛИ ЯДОВИТАЯ ВИКА. Описание: большое количество маленьких остроконечных листьев, сгруппированных по два симметрично относительно стебля. Остроконечные хорошо заметные соцветия мелких цветков с пятью острыми лепестками желтовато-белого, розоватого, пурпурного или ярко-алого цвета.

Ареал: низменные и альпийские луга.

ОЧЕНЬ ЯДОВИТ.

ЖИВОКОСТЬ (ШПОРНИК). Описание: листья удлинённые, сгруппированы подобно спицам колеса. Цветы темно-бордовые или темно-синие.

Ареал: торфяники и болота.

ОЧЕНЬ ЯДОВИТА.

БЕЛЕНА. Описание: стебли покрыты жесткими волосками-шипами, листья овальной формы, с зазубренными краями. Цветы мясистые, синюшно-пурпурного цвета.

Ареал: пустоши, часто встречается у морского побережья.

Запах: неприятный, легко различимый.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТА.

ПАСЛЕНОВЫЕ ЯГОДЫ (ПЛОДЫ КАРТОФЕЛЯ) (Н). Описание: круглые ягоды, цветом от зеленого до черного, редко красные, желтые или белесые, с большим количеством мелких косточек. Растут на кустах картофеля и других пасленовых. Кусты густые, листья удлиненные, остроконечные.

МОГУТ ВЫЗВАТЬ СЕРЬЕЗНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА. ИЗБЕГАТЬ.

Съедобные грибы

Земляные грибы (см. рис. 19). Следующие разновидности земляных грибов можно есть в экстремальной ситуации:

ДОЖДЕВИК (F). Описание: напоминает большой футбольный мяч. Взрослый гриб имеет диаметр около 30 см. Покрыт белой кожицей, которая может от времени пожелтеть.

ПОРИСТЫЕ ГРИБЫ (D, I и J). Имеют пористую структуру шляпки. К ним относятся белые грибы, маслята, подберезовики, опята (A). Красновато-коричневая или коричневая шляпка, хорошо различимая ножка, белая мякоть.

ПЛАСТИНЧАТЫЕ ГРИБЫ (B) имеют воронкообразную форму и пластинчатую внутренность шляпки. Цвет разнится от ярко-рыжего до темно-коричневого. К пластинчатым относятся сыроежки, лисички, рыжики, грузди (C). Мякоть пластинчатых грибов, как правило, сероватая.

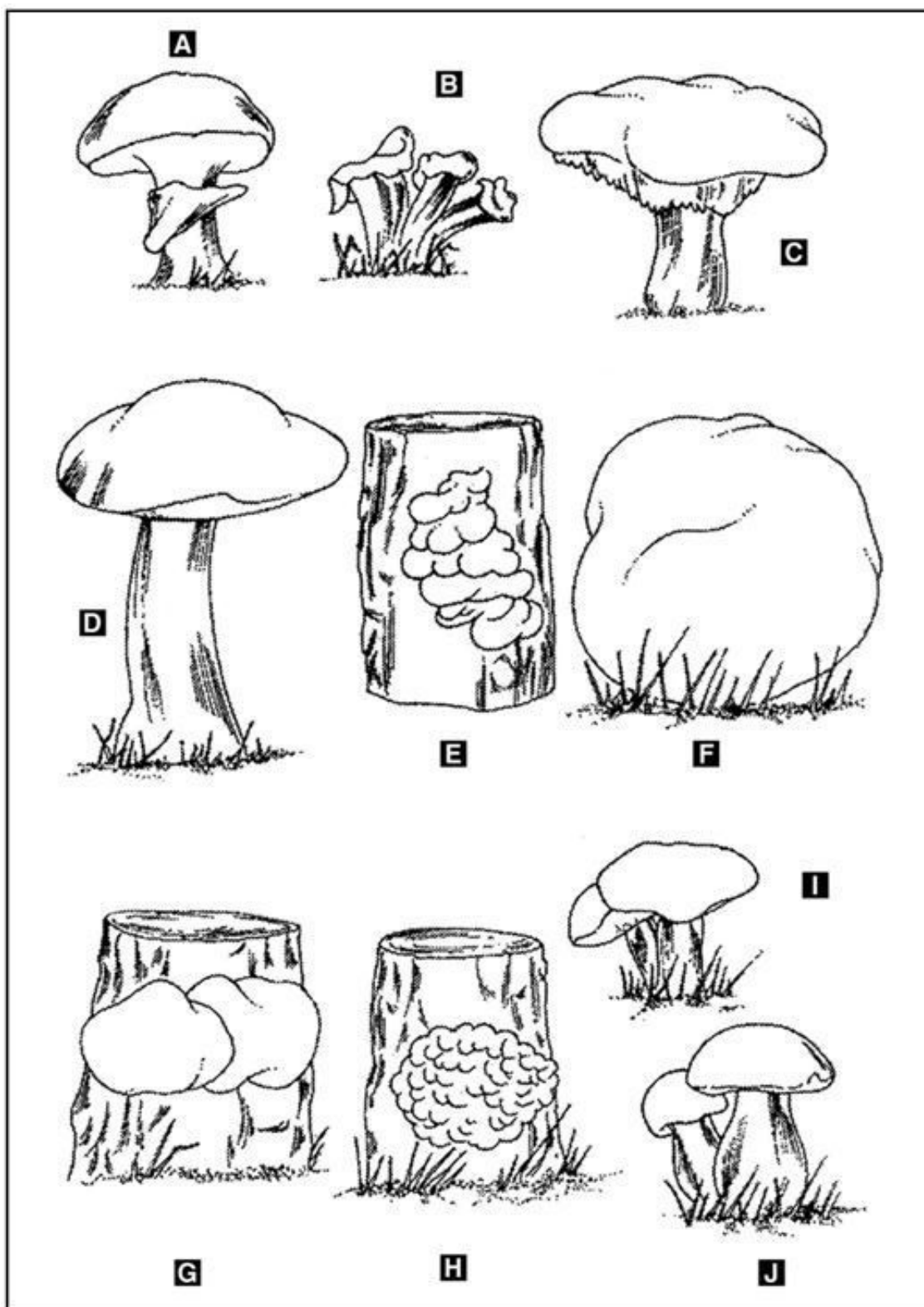


Рис. 19. Съедобные грибы

Древесные грибы (см. рис. 19). Существует много разновидностей древесных грибов-паразитов, которые можно есть:

МЯСНОЙ ГРИБ (G). Описание: гриб имеет форму человеческого языка, верхняя часть красного оттенка, нижняя – розоватого, текстура твердая, сок гриба похож на сукровицу. На вкус горьковатый, грубый.

ЧАГА. Описание: имеет цвет от яркого оранжево-желтого до желтовато-коричневого. Пористая мякоть желтоватого цвета.

ГРИБ-МОЗГОВИК (Н). Описание: по форме похож на человеческий мозг или коралл.

ДРЕВЕСНЫЙ ГРИБ – ЦЫПЛЕНОК (Е). Описание: гриб имеет лимонно-желтый или канареечный цвет.

Все древесные грибы – достаточно грубая и невкусная пища, употреблять их в пищу стоит только при крайней необходимости.

ВНИМАНИЕ!!!

К грибам запрещается применять вкусовой тест. Ядовитые грибы столь же приятны на вкус, как и съедобные, а симптомы отравления могут проявиться далеко не сразу – в течение нескольких часов после употребления грибов. Токсины, содержащиеся в грибах, не имеют противоядия, поэтому перед употреблением их в пищу либо точно определите, съедобны ли они, либо вообще откажитесь от грибного меню.

Ядовитые грибы

Нижеперечисленные грибы смертельно ядовиты (см. рис. 20), есть их ни в коем случае нельзя.

ЖЕЛТЫЙ МУХОМОР. Описание: имеет ярко-желтую шляпку; на сломе или срезе выступает желтый сок.

Запах: пахнет карболкой.

ИЗБЕГАТЬ.

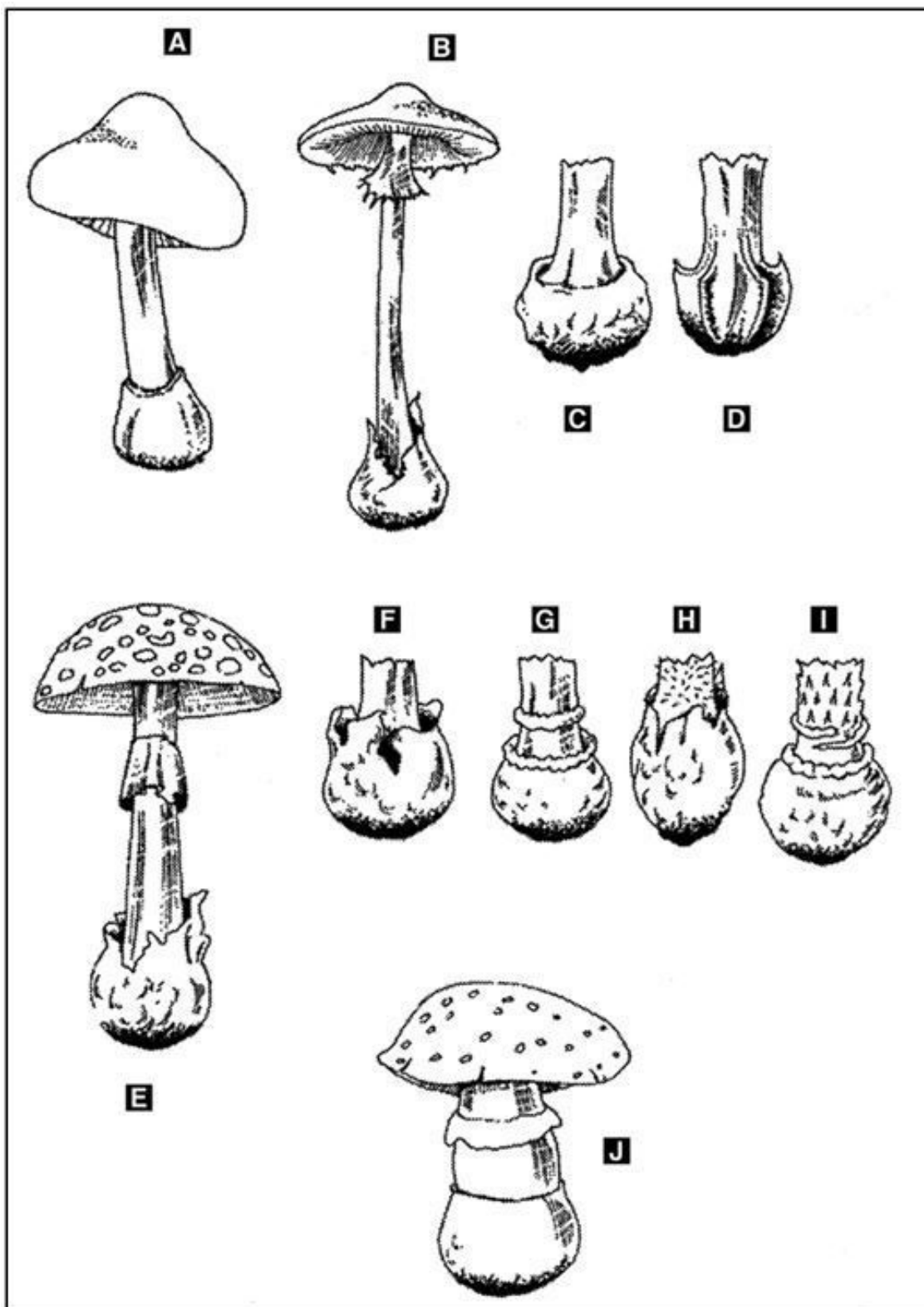


Рис. 20. Ядовитые грибы

БЕЛЫЙ МУХОМОР (А). Описание: гриб целиком белый, с большой грибницей, ножка толстая, шляпка диаметром до 12 см.

Запах: нездоровый сладкий.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

БЛЕДНАЯ ПОГАНКА (В). Описание: шляпка зеленовато-оливкового цвета, в диаметре достигает 12 см, ножка палевая, большая грибница (С и D), белые пластинки и мякоть.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТА.

КРАСНЫЙ МУХОМОР (Е). Описание: ярко-красная шляпка, покрытая белыми пятнышками, толстая ножка, большая грибница (F – I). Шляпка может быть диаметром до 25 см.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

ПАНТЕРНЫЙ МУХОМОР. Описание: коричневатая шляпка, покрытая белыми пятнышками или наростами, диаметром до 8 см. Белые пластинки и два-три колечка вокруг ножки над грибницей.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТ.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ САС

Как отличить съедобный гриб?

Вы должны быть предельно внимательны при выборе грибов для употребления в пищу. Пользуйтесь следующими правилами, применяемыми в Специальной авиационной службе при собирании грибов:

- Избегайте тех грибов, которые имеют кольца или воронкообразную бахрому белого цвета вокруг ножки над грибницей.
- Не берите старые грибы, пораженные червями или поврежденные.
- До тех пор как вы не убедитесь точно, что тот или иной гриб съедобен, воздержитесь от употребления его в пищу.

ЭНТОЛОМА СВИНЦОВАЯ. Описание: неяркая, серовато-белая окраска, плоская шляпка с загнутыми вверх краями, диаметр шляпки – до 15 см. Желтоватая бахрома вокруг ножки, упругая белая мякоть, на сломе быстро краснеющая.

Запах: пахнет горьким миндалем и редисом.

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТА.

Многие съедобные грибы имеют своих ядовитых двойников, например, существуют ложные белые грибы, ложные подосиновики, ложные маслята и т. п. Ядовитый гриб можно отличить от его съедобного «двойника» по следующим признакам:

- Практически все ядовитые грибы пластинчатые;
- Мякоть гриба на срезе или сломе быстро краснеет;
- Ядовитые грибы имеют кольца вокруг ножки над грибницей или белую бахрому-«юбку» вокруг ножки.

ВОДОРΟΣЛИ (рис. 21). Съедобные водоросли можно отыскать на мелководье – они крепятся к рифам, подводным камням или просто свободно плавают в толще воды. Морской салат (А) имеет нежно-зеленый цвет, бурые водоросли (В) обычно буровато-зеленые или оливковые, ламинария (С) имеет длинные плоские желтовато-коричневые космы, ирландский мох (D) растет красноватыми или оливково-зелеными космами, красно-бурые водоросли (Е) имеют коричневатую или близкую к пурпурной окраску, морская капуста (F) имеет красную, пурпурную, коричневую или синюю окраску.

Еда из мяса животных

При ловле животных для употребления их мяса в пищу помните одно простое правило: ни в коем случае нельзя тратить на добывание и приготовление пропитания большее количество калорий энергии, чем вы получите, съев его. Вы должны стать профессионалом-охотником и ловцом, прежде чем начать использовать их в качестве пищи. Изучите те виды животных, которые населяют ту местность, где вы находитесь, их следы (см. рис. 22), повадки, места их сна и отдыха. Лучшим по вкусу и качеству мясом обладают взрослые самки животных.

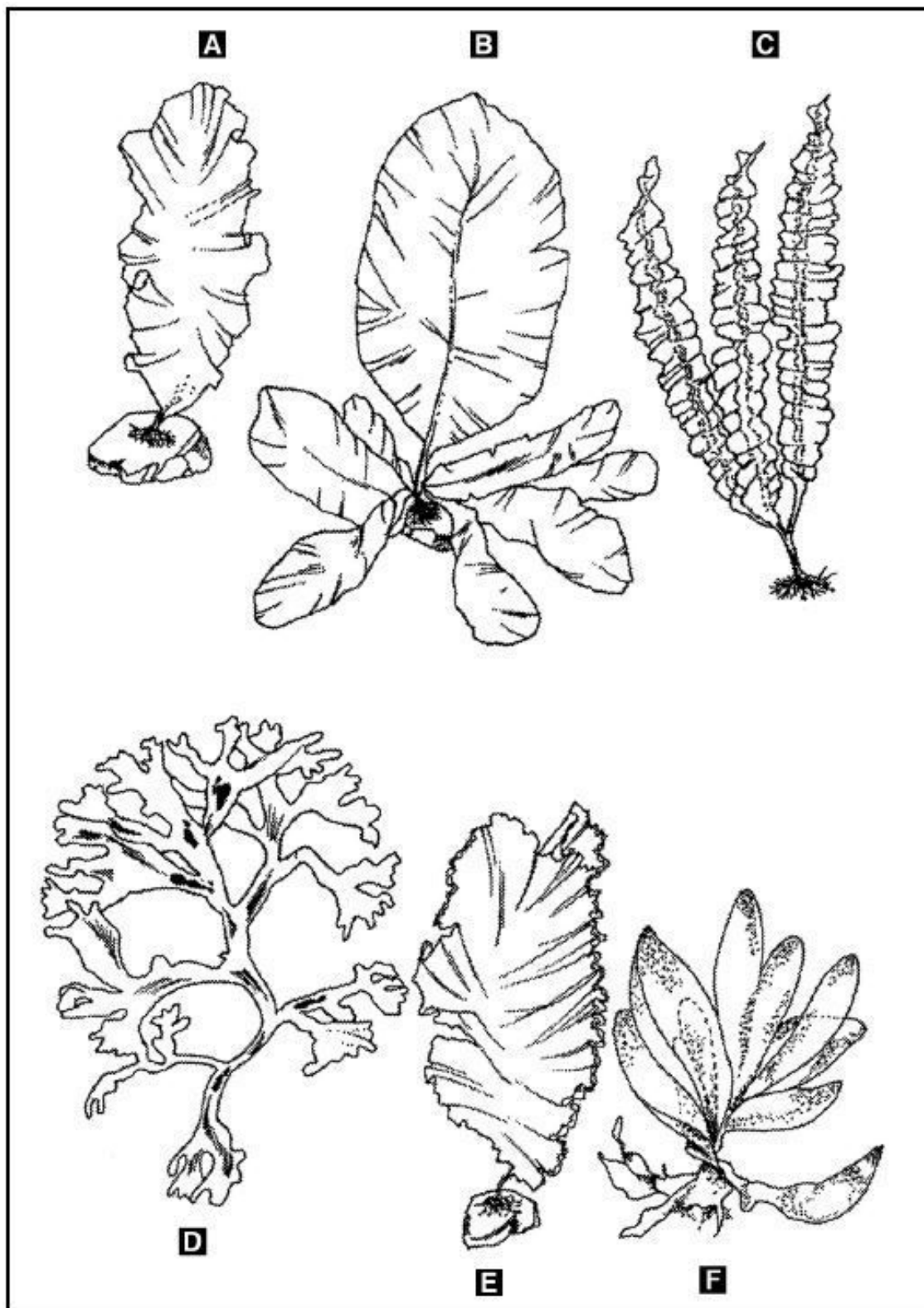


Рис. 21. Съедобные водоросли

Но вместе с тем любое животное обеспечит вас тем или иным количеством мяса. Но надо иметь в виду, что в том случае, если у вас нет огнестрельного оружия, вам придется обходиться силками и ловушками, в которые можно поймать небольшое животное либо птицу.

**ИЗ ОПЫТА КАНАДСКИХ ВОЙСК СПЕЦИАЛЬНОГО
НАЗНАЧЕНИЯ**

Что искать на охоте?

Канадские спецназовцы – опытные охотники, охотой они могут добыть себе пропитание на огромных и малонаселенных просторах своей страны. Они всегда начеку и прекрасно знакомы с повадками животных.

- Выслеживайте самих животных, но имейте в виду, что, если вы увидели дикое животное, оно готово убежать. Не делайте резких движений, стойте, если у вас есть ружье – цельтесь тщательнее, старайтесь поразить цель с первого выстрела.

- Ищите звериные тропы, вытоптанные от частого использования.

- Изучайте следы – по ним можно определить вид животного, его пол, возраст и размеры.

- Если вам попадаются выделения животного – по ним можно определить его вид и размеры.

- Если вам попалось место кормежки или водопоя животных, они являются прекрасным местом для охотничьей засады рано утром или вечером. На дорожках к этим местам можно успешно ставить ловушки и силки.

- Берлоги, норы и прочие жилища животных, а также их съестные припасы – прекрасные места для ловушек и силков.

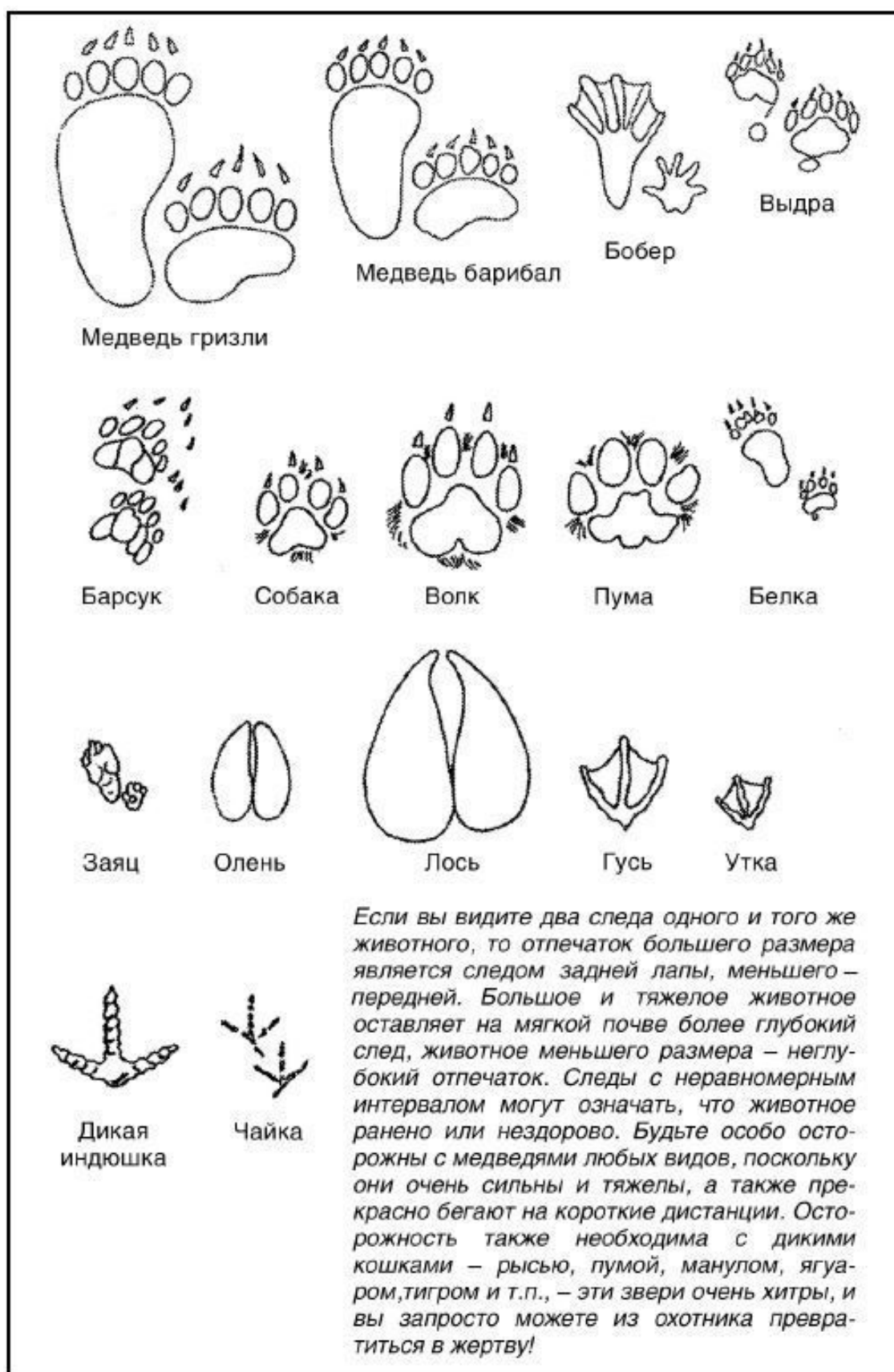


Рис. 22. Следы животных

Если же у вас есть огнестрельное оружие, при выборе объекта вашей охоты пользуйтесь следующими правилами: передвигайтесь как можно тише, ходите медленно, часто останавли-

вайтесь и прислушивайтесь. Не допускайте, чтобы ветер дул от вас в направлении предполагаемого местонахождения дичи, постарайтесь слиться с окружающей вас местностью, насколько это возможно. Будьте начеку – часто ваш шанс застает вас врасплох, неподготовленным к выстрелу, что в результате заканчивается промахом.

Если изображены два образца следа для одного и того же животного, отпечаток большего размера является следом задней лапы, меньшего – передней. Большое, тяжелое животное оставляет на мягкой почве более глубокий след, животное меньшего размера – неглубокий отпечаток. Следы с неравномерным интервалом между ними могут означать, что животное ранено или нездорово. Будьте особо осторожны с медведями любых видов – они очень сильны и тяжелы, а также прекрасно бегают на короткие дистанции. Осторожность также необходима с дикими кошками – рысью, пумой, манулом, ягуаром, тигром и т. п. – эти звери очень хитры, и вы запросто можете из охотника превратиться в жертву.

Ловля животных

Млекопитающие являются прекрасным источником пропитания для человека в экстремальной ситуации. Они подразделяются на следующие группы:

ДИКИЕ КОШКИ. Разнятся по размеру от обычной домашней кошки (манул) до львов и тигров. Если у вас нет огнестрельного оружия – остерегайтесь больших кошек. Кошек меньшего размера можно поймать в прочный проволочный силок.

ДИКИЕ СОБАКИ. Их можно поймать в крепкие проволочные силки. Опасайтесь их зубов. Будьте осторожны.

МЕДВЕДИ. Их лучше остерегаться. Эти большие, сильные, ловкие и очень умные создания могут на короткой дистанции обогнать лошадь и с легкостью убить человека. Держитесь подальше от медвежат – рядом обязательно находится медведица – и помните, что раненый медведь во много раз опаснее здорового. Охотиться на медведя можно лишь с мощным ружьем, причем стрелять надо в голову, чтобы уложить зверя с первого выстрела. Можно поставить на медведя западню или яму-ловушку с острым колом, но помните, что ваша ловушка должна быть эффективной. На самом деле медведь не стоит того, чтобы на него охотиться ради добычи пропитания – он слишком трудная мишень.

ЛАСКИ, КУНИЦЫ, СОБОЛЯ, ХОРЬКИ И ГОРНОСТАИ – будьте осторожны, эти звери весьма хитры и имеют очень острые зубы. Их можно поймать в западню или в силок.

РОСОМАХИ чем-то похожи на барсуков, но гораздо более опасные. Охотиться на росомаху нужно только с огнестрельным оружием. Можно поймать это животное в западню или проволочный силок.

БАРСУКИ умело, яростно и больно кусаются. Можно поймать барсука в проволочный силок или западню.

ПАРНОКОПЫТНЫЕ. Большие парнокопытные, особенно быки, могут быть очень опасны. Для их ловли можно использовать западню, а также петли из очень прочного материала.

ОЛЕНИ И АНТИЛОПЫ. Остерегайтесь острых рогов этих животных, они могут успешно обороняться и причинить вам серьезные ранения. Небольшие представители этого класса ловятся в проволочные силки или небольшую западню, более крупные – с помощью западней и ям-ловушек.

ДИКИЕ СВИНЬИ. Клыки этих животных могут причинить смертельные увечья. Ловить свиней можно с помощью западни, проволочных силков или ямы-ловушки.

ЗАЙЦЫ И КРОЛИКИ. Этих животных проще всего поймать с помощью веревочных или проволочных силков.

РЕПТИЛИИ. Эти животные могут быть источником вкуснейшего нежного мяса, но некоторые из них крайне опасны, и без специальных навыков на них лучше не охотиться – это относится в первую очередь к крокодилам, аллигаторам, кайманам, большим ящерам (вара-нам) и прочим крупным рептилиям. Нельзя употреблять в пищу жаб – их кожа имеет ядови-тые железы.

ВНИМАНИЕ

Кроличье мясо бедно витаминами и жирами, необходимыми для человеческого организма. В случае употребления крольчатины в пищу организм использует свои собственные ресурсы, минералы и витамины, чтобы усвоить ее. Ресурсы организма требуется восполнять. В противном случае, питаясь крольчатинной, вы можете со временем буквально съесть себя до смерти.

ЗМЕИ. К змеям всегда нужно относиться с должным уважением – как к опасным и ядо-витым существам, даже если змея, встреченная вами, таковой не является. Для ловли змей требуется небольшая рогатина, чтобы прижать змею к земле за ее головой. Палкой или дуби-ной нужно размозжить змее голову. Если под рукой мачете – лучший вариант вообще отрубить змее голову. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** не трогайте и не берите змею в руки до тех пор, пока точно не убедитесь, что она мертва. Некоторые змеи могут притворяться мертвыми в целях самозащиты. Предсмертная судорога челюстных мышц змеи может спасти, при этом челюсти сделают кусательное движение.

ИЗ ОПЫТА БРИТАНСКОЙ SAS

Как есть насекомых?

Все служащие Специальной авиационной службы обучены ловле насекомых и приготовлению пищи из них. Имейте в виду эти правила, если вам придется использовать в качестве пропитания насекомых.

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.