



# КАК ВЫЖИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ



## Книга, которая сохранит вам жизнь!

Сумейте выжить в любых экстремальных условиях! Этот учебник по выживанию, основанный на опыте подразделений специального назначения, содержит бесценную информацию: полезные советы и четкие инструкции помогут вам остаться в живых в различных чрезвычайных ситуациях и климатических условиях.

### Вы научитесь:

- Добывать воду и пищу
- Разводить огонь
- Охотиться и расставлять ловушки
- Мастерить оружие, инструменты и снасти
- Отличать съедобные растения от ядовитых
- Строить укрытие из подручных материалов
- Ориентироваться на местности
- Правильно подавать сигналы
- Оказывать первую медицинскую помощь

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3000-7



9 785991 03000 7

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-7652-2



9 789661 47652 2

КРИС  
МАКНАБ

КАК ВЫЖИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

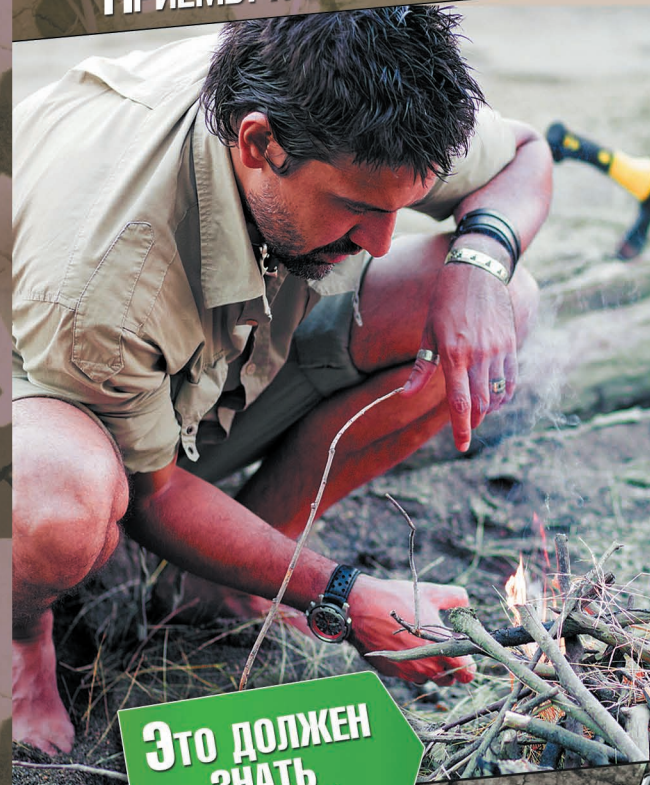


КРИС МАКНАБ

# КАК ВЫЖИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ



ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЕТ СПЕЦНАЗ



Это должен  
знать  
каждый



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ПЕДАГОГА









**КРИС МАКНАБ**

# **КАК ВЫЖИТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

**ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЕТ СПЕЦНАЗ**



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2015



**КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА**

УДК 796.5  
ББК 75.8  
М15



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Все рекомендации, приведенные в настоящем издании, тщательно проверены автором. Ни автор, ни издательство не несут ответственности за полученные в результате выполнения этих инструкций травмы, повреждения или убытки лицам или имуществу, каким бы образом они ни возникли.

Переведено по изданию:

McNab C. *Special Forces Survival Guide: Wilderness Survival Skills from the World's Most Elite Military Units* / Chris McNab. — Berkeley, CA : Ulysses Press, 2013. — 320 p.

This translation of *SAS and Elite Forces Guide: Wilderness Survival* first published in 2011 is published by arrangement with Amber Books Ltd.'

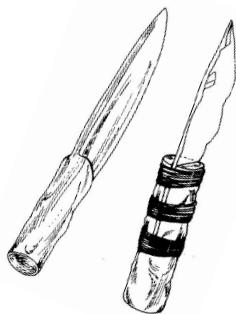
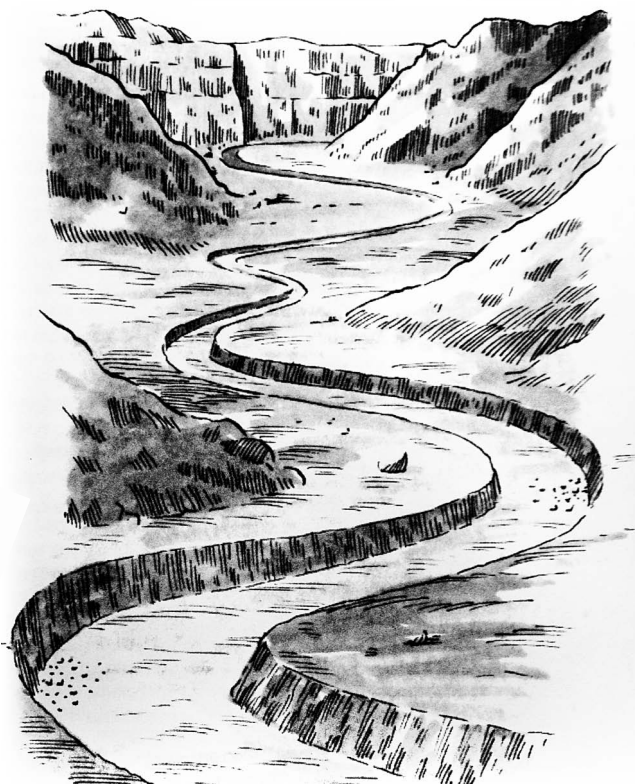
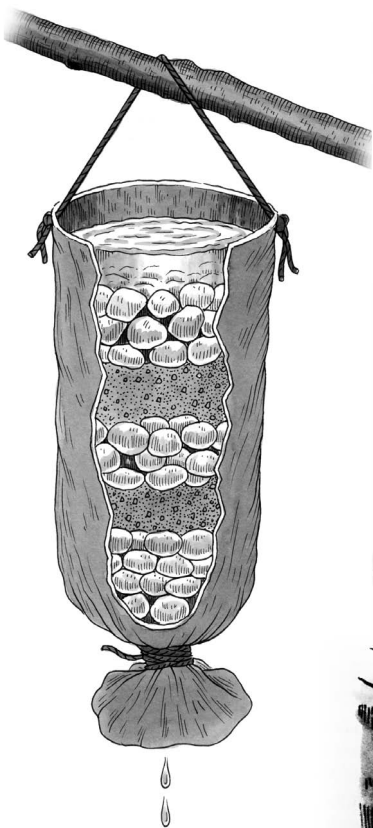
Иллюстрации: Art-Tech

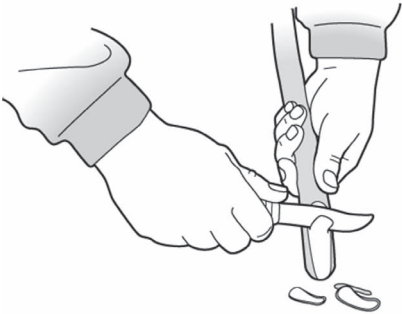
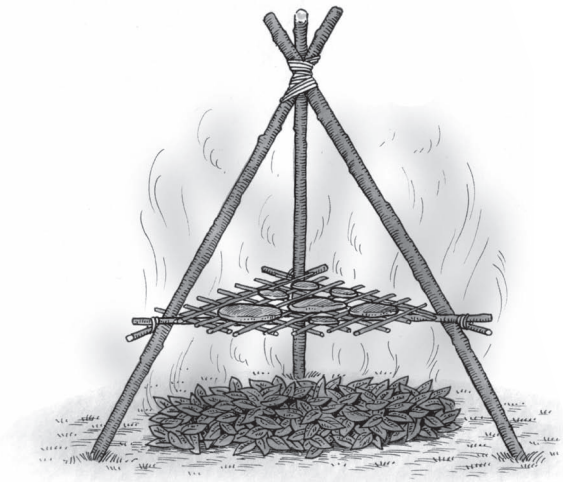
Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Мария Пащевская*

ISBN 978-966-14-7652-2 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3000-7 (Россия)  
ISBN 978-1-56975-672-0 (англ.)

© Amber Books Ltd, 2008  
© DepositPhotos.com / matusciac, stokkete, tinoni, Petrichuk, xload, beichonock, tovovan\_, haveseen, обложка, 2015  
© Nemigo Ltd, издание на русском языке, 2015  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2015  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015





# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	12
<b>Глава 1. Подготовка.....</b>	<b>17</b>
<b>Как следует одеваться .....</b>	<b>17</b>
<i>Обувь .....</i>	<i>19</i>
<i>Брюки .....</i>	<i>20</i>
<i>Куртка .....</i>	<i>20</i>
<i>Перчатки и рукавицы .....</i>	<i>20</i>
<i>Головной убор .....</i>	<i>22</i>
<b>Что брать с собой .....</b>	<b>22</b>
<i>Походная коробка .....</i>	<i>22</i>
<i>Походная сумка .....</i>	<i>25</i>
<i>Палатки и портативные укрытия .....</i>	<i>27</i>
<i>Походные принадлежности для приготовления пищи .....</i>	<i>30</i>
<i>Ножи .....</i>	<i>31</i>
<i>Рюкзаки .....</i>	<i>32</i>
<i>Спальные мешки .....</i>	<i>35</i>
<b>Глава 2. Вода.....</b>	<b>37</b>
<b>Потребность в воде .....</b>	<b>37</b>
<i>Сведение потерь воды к минимуму .....</i>	<i>39</i>
<i>Как найти воду .....</i>	<i>41</i>
<b>Методы добычи воды .....</b>	<b>48</b>
<b>Глава 3. Пища.....</b>	<b>53</b>
<i>Растительная пища .....</i>	<i>54</i>
<i>Съедобные части растений .....</i>	<i>55</i>
<i>Ядовитые растения .....</i>	<i>58</i>
<i>Съедобные грибы .....</i>	<i>61</i>
<i>Ядовитые грибы .....</i>	<i>62</i>
<i>Водоросли .....</i>	<i>62</i>
<i>Животная пища .....</i>	<i>63</i>
<i>Импровизированное охотничье оружие .....</i>	<i>64</i>



<b>Ловля животных</b> .....	73
<i>Силки</i> .....	73
<i>Западни</i> .....	74
<i>Ловушки-самострелы</i> .....	75
<i>Ловушки для птиц</i> .....	78
<i>Приготовление млекопитающего</i> .....	81
<i>Рыбная ловля</i> .....	85
<b>Подготовка и хранение пищи</b> .....	91
<b>Приготовление пищи</b> .....	93
<i>Варка</i> .....	94
<i>Жарение</i> .....	95
<i>Каление</i> .....	95
<i>Запекание</i> .....	95
<i>Жарение на вертеле</i> .....	99
<i>Жарение на решетке</i> .....	99
<i>Земляная печь</i> .....	99
<b>Глава 4. Разведение костров</b> .....	103
<b>Как развести костер</b> .....	103
<i>Место для костра</i> .....	105
<i>Разведение костра без спичек</i> .....	106
<b>Виды костров</b> .....	109
<i>Безопасный ночной костер</i> .....	109
<i>Траншейный костер</i> .....	110
<i>T-образный костер</i> .....	110
<i>Костер типа «шалаш»</i> .....	110
<i>Костер типа «звездочка»</i> .....	111
<i>Костер типа «замочная скважина»</i> .....	111
<i>Пирамидальный костер</i> .....	112
<i>Костер типа «колодец»</i> .....	112
<b>Переноска огня</b> .....	113
<i>Огневая банка</i> .....	113
<i>Огневая трубка</i> .....	113
<b>Глава 5. Как соорудить укрытие</b> .....	117
<b>Выбор места</b> .....	117
<b>Типы укрытий</b> .....	120
<i>Укрытия общего назначения</i> .....	123
<i>Полярные укрытия</i> .....	123

<i>Горные укрытия</i> . . . . .	134
<i>Пустынные укрытия</i> . . . . .	134
<i>Тропические укрытия</i> . . . . .	137
<b>Глава 6. Умения и навыки</b> . . . . .	145
<b>Одежда</b> . . . . .	145
<b>Импровизированные инструменты</b> . . . . .	147
<i>Дубинка</i> . . . . .	147
<i>Проволочные пилки</i> . . . . .	147
<i>Посуда</i> . . . . .	148
<i>Утварь</i> . . . . .	149
<i>Ножи</i> . . . . .	152
<i>Каменные инструменты</i> . . . . .	153
<i>Костяные инструменты</i> . . . . .	153
<b>Веревки и узлы</b> . . . . .	153
<i>Веревки</i> . . . . .	154
<i>Узлы</i> . . . . .	155
<i>Беседочные узлы</i> . . . . .	159
<i>Связки</i> . . . . .	163
<b>Глава 7. Экстремальные климатические зоны и территории</b> . . . . .	167
<b>Заполярье</b> . . . . .	167
<i>Передвижение</i> . . . . .	169
<i>Одежда и снаряжение</i> . . . . .	173
<i>Как найти воду и пищу</i> . . . . .	175
<i>Вода</i> . . . . .	175
<i>Пища</i> . . . . .	176
<b>Гористые районы</b> . . . . .	179
<i>Передвижение</i> . . . . .	179
<i>Лавины</i> . . . . .	188
<i>Ледники</i> . . . . .	194
<i>Погодные условия</i> . . . . .	199
<i>Поиски воды и пищи</i> . . . . .	200
<b>Выживание в пустыне</b> . . . . .	201
<i>Недостаток воды</i> . . . . .	204
<i>Скудная растительность</i> . . . . .	204
<i>Перепады температуры</i> . . . . .	204
<i>Пыльные бури</i> . . . . .	205

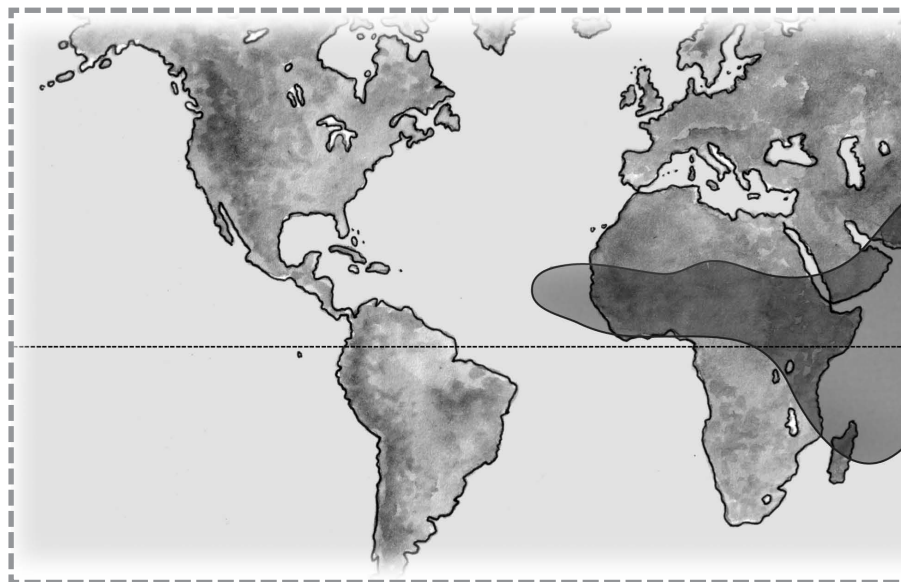
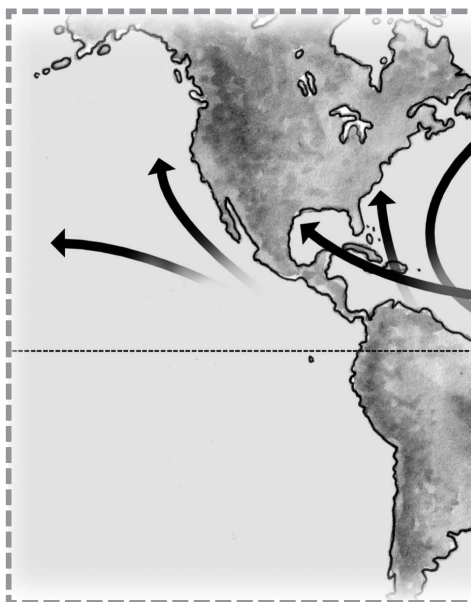
Миражи . . . . .	205
Признаки человеческой деятельности . . . . .	205
Передвижение . . . . .	207
Одежда . . . . .	208
Как найти воду и пищу . . . . .	209
Пища . . . . .	210
Животная пища . . . . .	211
Опасности . . . . .	212
<b>Выживание в тропиках . . . . .</b>	<b>215</b>
Передвижение . . . . .	215
Опасности . . . . .	219
Как найти воду . . . . .	225
Пища . . . . .	226
<b>Глава 8. Подача сигналов и ориентирование на местности . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>Карты . . . . .</b>	<b>235</b>
Топографические символы . . . . .	238
<b>Как определить направление . . . . .</b>	<b>240</b>
Звезды . . . . .	246
Природные ориентиры . . . . .	248
Навигационное счисление пути . . . . .	254
<b>Подача сигналов . . . . .</b>	<b>258</b>
Дым . . . . .	263
Огонь . . . . .	263
Зеркало . . . . .	263
Сигналы воздушным судам . . . . .	265
Сигнализация жестами . . . . .	267
Горные сигналы бедствия . . . . .	267
<b>Глава 9. Первая помощь . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>Приоритеты . . . . .</b>	<b>269</b>
Искусственное дыхание/поддержание дыхания . . . . .	271
Когда человек подавился . . . . .	278
Кровотечение . . . . .	282
Шок . . . . .	285
Ранения и повязки . . . . .	291
<b>Переломы костей . . . . .</b>	<b>291</b>
Закрытые переломы . . . . .	291
Открытые переломы . . . . .	293

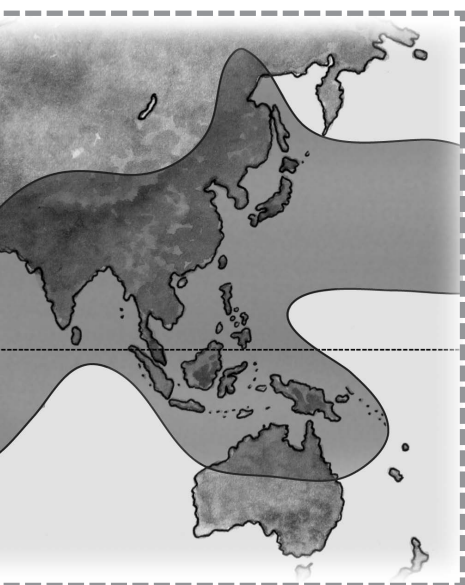
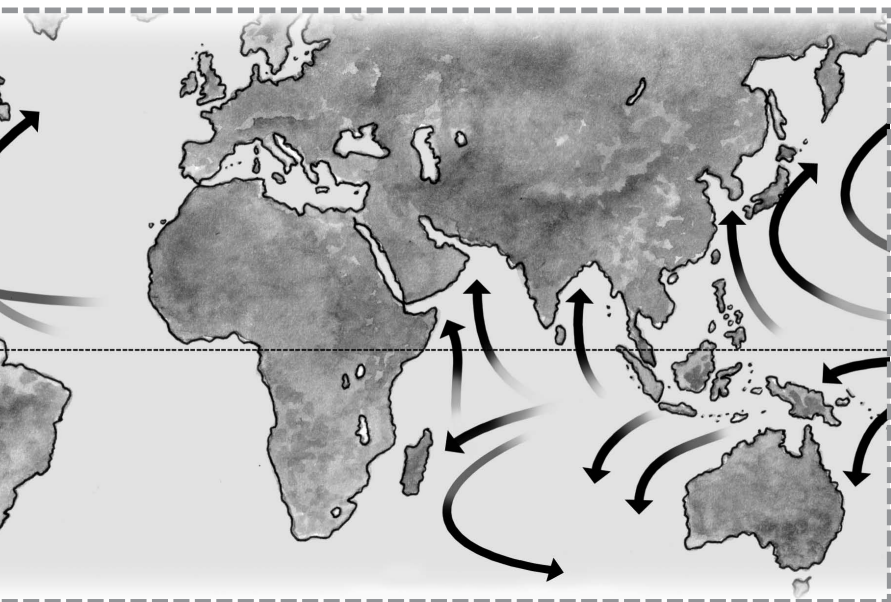


<i>Травмы позвоночника</i> . . . . .	295
<i>Переломы ребер</i> . . . . .	297
<i>Перелом черепа</i> . . . . .	297
<i>Растяжения и разрывы связок и вывихи</i> . . . . .	299
<i>Вывихи</i> . . . . .	299
<b>Отравления</b> . . . . .	302
<i>Змеиные укусы</i> . . . . .	302
<b>Ожоги</b> . . . . .	303
<b>Повреждения, вызванные холодом</b> . . . . .	306
<i>Гипотермия</i> . . . . .	306
<i>Траншейная стопа</i> . . . . .	306
<i>Обморожения</i> . . . . .	307
<i>Снежная слепота</i> . . . . .	308
<b>Повреждения, вызванные жарой</b> . . . . .	308
<b>Глоссарий</b> . . . . .	314

## ВВЕДЕНИЕ

Навыки выживания — краеугольный камень в системе подготовки элитных подразделений. Бессмысленно уцелеть в перестрелке с противником только для того, чтобы умереть от неблагоприятных погодных условий. Во всем мире солдат спецназа обучают основным принципам выживания — от должной психологической установки до умения добыть огонь и построить укрытие. Будучи потенциальным выживальщиком (словечко заимствовано из русскоязычного Интернета. — *Примеч. пер.*), вы тоже должны освоить эти принципы и техники — в один неожиданный день от них, в конечном счете, будет зависеть, жить вам или умереть.





Вверху. Методы выживания определяются знанием мировых климатических зон. На карте показаны пути, по которым странствуют тропические циклоны. В Северном полушарии они свирепствуют с июля по октябрь, в Южном — с ноября по апрель.

Слева. Затухающие области — это регионы, для которых характерны периоды муссонных дождей. Незнание о муссонном сезоне может превратить тропическое приключение в кошмарное упражнение по выживанию. Прежде чем направиться в такие места, непременно уточните, какие месяцы являются там муссонными.



# ГЛОССАРИЙ

**SAS** (англ. Special Air Service — Специальная воздушная служба). Подразделение специального назначения вооруженных сил Великобритании (подразделение с таким же названием и сходными задачами есть и в Австралии). Подготовка сотрудников включает, среди прочего, отработку навыков выживания в любых условиях, в том числе с минимумом снаряжения.

**Азимут.** Угол, образуемый заданным направлением движения и указывающей на север стрелкой компаса.

**Белки.** Органические соединения, являющиеся важнейшей составной частью живых организмов. Помимо прочего, белки являются неотъемлемыми составными частями тканей, мышц и антител.

**Бола.** Охотничий метательный снаряд из нескольких тяжелых предметов на веревках, связанных концами. Используется для того, чтобы сбить с ног жертву.

**Бури.** Другие названия — корифа, зонтичная пальма, таллипотовая пальма. Род монокарпических растений подсемейства Корифовые семейства Пальмовые. В Индии и на острове Шри-Ланка ее выращивают для получения пищевого крахмала из сердцевины стволов.

**Витамины.** Группа органических соединений, являющихся важной составной частью питания, хотя они требуются лишь в небольших количествах.

**Возвышение.** Высота над уровнем моря.

**Выбленочный узел.** Является затягивающимся узлом и применяется для прикрепления тросов к предметам с гладкой поверхностью. Состоит из двух полуштыков, завязанных в одну и ту же сторону. Этим узлом на кораблях в старину крепили к вантам выбленки — поперечные отрезки смоленого троса, служащие ступеньками для подъема на мачты.

**Выживальщик.** Буквальный перевод английского «survivor» — термина, которым за рубежом называют людей, интересующихся способами выживания в кризисных, экстремальных ситуациях, после стихийных бедствий и техногенных катастроф.

**Географический север.** Направление на Северный полюс.

**Гипертермия.** Перегревание организма, при котором температура тела повышается до опасного уровня. То же самое, что тепловой удар.

**Гипотермия.** Переохлаждение организма, при котором температура тела падает до опасного уровня.

**Горизонталь.** Линия на карте, соединяющая точки с одинаковыми значениями высотных отметок.

**Градус (или °).** Единица измерения угла. Полная окружность разделена на 360°; градус делится на 60 минут, минута делится на 60 секунд.

**Дизентерия.** Хроническое заболевание, сопровождающееся поносом, которое может привести к сильному обезвоживанию и, в конечном счете, к смерти.

**Добыча.** Зверь или человек, которого преследуют или на которого охотятся.

**Долгота (географическая).** Расстояние данной точки на земной поверхности к востоку или западу от нулевого меридиана, выражаемое в градусах.

**Жиры.** Вещества природного происхождения, получаемые человеком с пищей и отлагающиеся под кожей и на некоторых важных внутренних органах.

**Западня.** Приспособление, убивающее зверей при падении на них тяжелого груза.

**Трут.** Любой материал, начинающий тлеть от искры (деревянные опилки, измельченная сухая трава, распушенная вата и т. п.); используется для разжигания костра.

**Иглу.** Зимнее жилище эскимосов Канады. Представляет собой куполообразную постройку из уплотненных ветром снежных или ледяных блоков.

**Йод.** Химический элемент, применяемый при обеззараживании воды.

**Испарительный пакет.** Пластиковый пакет, надетый на зеленую ветку для улавливания воды, испаряемой растением, и ее конденсации в питьевую воду.

**Калория.** Количество теплоты, необходимое для повышения температуры 1 г воды на 1 °С.

**Координатная сетка.** Горизонтальные и вертикальные линии на карте, позволяющие определить местоположение.

**Координаты.** Пары цифр и/или букв, определяющие местоположение кого-либо или чего-либо.

**Курс.** Путь или дорога между двумя точками.

Популярне видання

**МАКНАБ Кріс**  
**Як вижити в екстремальних умовах**  
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Супрунюк*

Підписано до друку 15.12.2014.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 16,18.  
Наклад 15 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано  
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»  
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4  
впроваджена система управління якістю  
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000



Популярное издание

МАКНАБ Крис  
**Как выжить в экстремальных условиях**

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. В. Супрунюк*

Подписано в печать 15.12.2014.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 16,18.  
Тираж 15 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»: 308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано  
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»  
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4  
внедрена система управления качеством  
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

---

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**  
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2  
Тел./факс +7 (495) 984-35-23  
e-mail: [office@bmm.ru](mailto:office@bmm.ru)  
[www.bmm.ru](http://www.bmm.ru)

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**  
**«Книжный Клуб**  
**«Клуб Семейного Досуга»»**  
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)  
[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,  
тел. +38 (067) 575-27-55  
e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одесский филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109  
тел. +38 (067) 572-44-28  
e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**  
тел. +38 (057) 783-88-88  
e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)  
Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**  
тел. +7 (4722) 78-25-25  
e-mail: [info@ksdbook.ru](mailto:info@ksdbook.ru)  
Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)  
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Посібник із виживання в екстремальних умовах створено на основі досвіду підрозділів спеціального призначення. Ви дізнаєтеся, як побудувати надійне укриття, розпалити вогонь у будь-яких умовах, відрізнити їстівні рослини від неїстівних, розставляти пастки, полювати, добувати воду... Ваші шанси вижити у надзвичайній ситуації підвищаться, якщо ви навчитеся орієнтуватися на місцевості, правильно подавати сигнали, надавати першу медичну допомогу!

**Макнаб К.**

**M15** Как выжить в экстремальных условиях / Крис Макнаб, пер. с англ. Владимира Скоробогатова. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2014. — 320 с. : ил.

ISBN 978-966-14-7652-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3000-7 (Россия)

Пособие по выживанию в экстремальных условиях создано на основе опыта подразделений специального назначения. Вы узнаете, как построить надежное укрытие, развести огонь в любых условиях, отличить съедобные растения от несъедобных, расставлять ловушки, охотиться, добывать воду... Ваши шансы выжить в чрезвычайной ситуации повысятся, если вы научитесь ориентироваться на местности, правильно подавать сигналы, оказывать первую медицинскую помощь!

**УДК 796.5**  
**ББК 75.8**