

ИГОРЬ МОЛОДАН

**УЧЕБНИК
ПО ВЫЖИВАНИЮ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

В книге представлена справочная информация о навигации, самодельной одежде и снаряжении, добыче пищи, воды и огня, способах передвижения и постройке жилья в различных природных и климатических условиях, подаче сигналов бедствия и эвакуации, а также об основных действиях при возникновении чрезвычайных ситуаций в социуме — железнодорожная катастрофа, кораблекрушение, авиационное происшествие, техногенная авария, вооруженный конфликт.

Приведенные в справочнике методики выживания, таблицы, номограммы и иллюстрации помогут потерпевшим в короткий промежуток времени освоить необходимые навыки рационального поведения в дикой природе.

При написании книги был учтен практический опыт работы автора по проблемам автономного выживания в экстремальных условиях, обобщены сведения, полученные из открытых источников в отечественной и зарубежной печати. В книге систематизированы основные знания, необходимые в различных природных и климатических условиях для сохранения жизни и здоровья потерпевших, оказавшихся один на один с дикой природой или в аварийной ситуации.



www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3431-9



9 785991 103431 9

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0107-1



9 786171 120107 1

ИГОРЬ МОЛОДАН

ИГОРЬ МОЛОДАН

**УЧЕБНИК
ПО ВЫЖИВАНИЮ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**



**УЧЕБНИК ПО ВЫЖИВАНИЮ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**



**ЗНАНИЯ
И НАВЫКИ,
КОТОРЫМИ
ДОЛЖЕН
ОБЛАДАТЬ
КАЖДЫЙ**







Чтобы веревка не закручивалась, хранить и транспортировать ее лучше скрученной в бухту (рис. 3.12, а) или жгут (рис. 3.12, б).
не скрученной в бухту (рис. 3.12, в). На концах связанных веревок обязательно сделать контрольные узлы для предотвращения самооткручивания.
но развязывание узлов, быстро развязывающиеся и узлы, применяемые с дополнительной пестелькой в узле юржота из жидкой веревки или палочкой, предварительно установленной в узле.

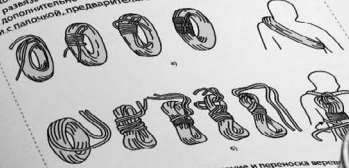
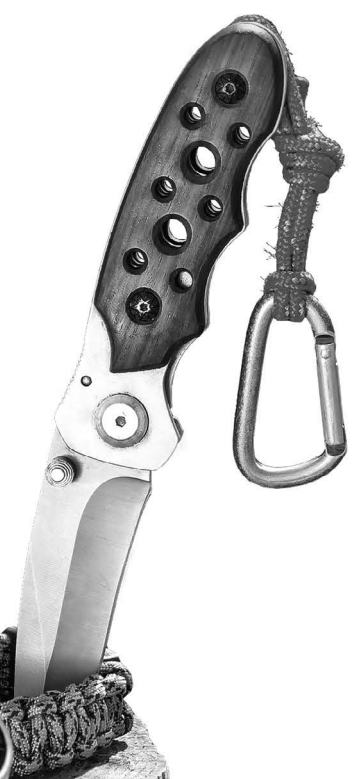


Рис. 3.12. Хранение и перевозка веревки: а — бухта; б — жгут; в — скрученная веревка

Таблица 3.5. Виды узлов и их применение



ИГОРЬ МОЛОДАН

**УЧЕБНИК
ПО ВЫЖИВАНИЮ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

ХАРЬКОВ  **КЛУБ**
БЕЛГОРОД **СЕМЕЙНОГО**
2016  **ДОСУГА**

УДК 796.5
ББК 75.8
М75



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

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций

Дизайнер обложки *Сергей Ткачев*

ISBN 978-617-12-0107-1 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3431-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / elena1600, MattiaATN, обложка, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2016

ОТ АВТОРА

*Делай то, что должен делать.
Придет время, и ты узнаешь свою судьбу.*

Выживание — это первое, чем пришлось заниматься нашим далеким предкам на заре цивилизации. В ту пору выживание не было ни хобби, ни экстремальным отдыхом или хлесткой метафорой из лексикона офисного планктона, а самой жизнью. Чтобы существовать, людям приходилось обеспечивать себя пищей, водой, огнем, укрытием.

С развитием цивилизации человечество стало постепенно отдаляться от дикой природы, и сегодня умение самостоятельно обеспечивать себя всем необходимым для жителя мегаполиса, выезжающего за пределы окружной дороги только на благоустроенную дачу или модный курорт, чаще всего сводится к тщательному выполнению служебных обязанностей в обмен на достаточное денежное вознаграждение.

С появлением авиации и межконтинентальных перелетов зародилась новая отрасль человеческой деятельности, связанная с поисковыми и спасательными работами для экипажей, попавших в аварийную ситуацию и приземлившихся в безлюдной местности. Одновременно встал вопрос выживания летного состава и пассажиров до прибытия спасателей и эвакуации. Естественно, Советский Союз не отставал от мировых тенденций. С развитием реактивной авиации и появлением космонавтики появились серьезные исследования не только по безопасности полетов, но и работы по выживанию в экстремальных условиях — в безлюдной местности, без запасов воды и пищи, с минимумом снаряжения и одежды и т. д. Очень важным вопросом оказалось и оказание медицинской помощи. Одним из пионеров нового направления в медицине — медицины выживания — стал Виталий Георгиевич Волович. В качестве флагманского врача он участвовал в высокоширотных воздушных экспедициях

«Север-4» и «Север-5», работал на дрейфующих станциях «Северный полюс-2» и «Северный полюс-3».

Постепенно произошли изменения и в общественном сознании; умение выживать стало не только уделом избранных, увлеченных или тех, кому это положено по долгу службы. В конце XX — начале XXI века вопросы выживания в любых условиях начинают рассматривать в рамках обширной науки под названием «Безопасность жизнедеятельности», которая включается как в школьные программы, так и в учебные планы высших учебных заведений.

Сегодня массу знаний по этой тематике можно получить из книг, газетных публикаций, телевизионных передач, Интернета. К сожалению, информация о выживании зачастую разрозненная и противоречивая.

В своей книге я попытался собрать наиболее эффективные способы и методы выживания в различных ситуациях. Большинство рекомендаций опробовано лично в многочисленных экспедициях в различных климатогеографических условиях.

Свои замечания по содержанию книги и предложения по ее усовершенствованию прошу направлять на мой электронный адрес: *molodan@email.ua*.

С уважением, автономщик *Игорь Молодан*.

1

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ

ВЫЖИВАНИЕ

Выживание в наши дни вызывает все больший интерес, что связано, каким бы это ни показалось странным на первый взгляд, с урбанизацией общества. Нет ничего удивительного в том, что неподготовленные люди, попадая в критические ситуации, теряют чувство уверенности в своих силах, перестают адекватно мыслить и действовать. В зависимости от обстоятельств подобное поведение может привести не только к серьезным последствиям для здоровья, но и к гибели. Именно поэтому и стоит изучать способы и методы выживания в самых различных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью.

На сегодняшний день принято различать два основных направления в науке выживания — выживание вынужденное и выживание добровольное. Сторонники второго называют себя автономщиками, а в положении первых может оказаться любой из нас. Разница лишь в том, что автономщики имеют возможность выбирать снаряжение. Собранные в книге советы могут быть применены не только во время автономного выживания, не важно, вынужденного или добровольного, но и в обычном походе. Ведь второе — де-факто сформировавшийся отдельный вид туризма, хотя и отличающийся своими целями и задачами от других видов туризма.

Социальное выживание — это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья и работоспособности в чрезвычайных ситуациях, связанных с пребыванием человека в обществе. Это могут быть аварии и катастрофы различного характера (техногенного, природного, на транспорте, в зоне боевых действий). При этом наибольшее значение имеют адаптивные свойства, физическое состояние и специальные знания.

Автономное выживание — это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья и работоспособности в условиях дикой природы.

Вынужденное автономное выживание возникает как следствие непредвиденной ситуации. Зачастую оно оказывается связанным с нахождением в неблагоприятных условиях, например в безлюдной местности, вызванным различными факторами (аварии, катастрофы, стихийные бедствия, военные конфликты и т. д.). В любом случае существенное влияние на перспективы выживающих оказывает их подготовленность в самом широком смысле: и необходимые знания и навыки, и снаряжение, и физическая форма.

В зависимости от различных факторов (общее состояние, перспективы быть быстро найденным спасателями и т. д.) вынужденное автономное выживание может быть активным и пассивным.

Активное автономное выживание — комплекс действий, направленных на скорейший выход из аварийной ситуации; практически всегда основным критерием является принятие решения на уход с места происшествия. Факторами, определяющими переход к активному автономному выживанию, являются хорошее физическое и психическое состояние потерпевших и благоприятные условия (близость дорог, населенных пунктов и т. п.).

Пассивное автономное выживание — комплекс действий, направленных в первую очередь на ожидание спасения на месте происшествия или неподалеку от него. При принятии решения также учитываются физическое и психическое состояние потерпевших, наличие раненых, погодные условия, уверенность в оперативном разворачивании поисково-спасательных работ и т. д.

По временным рамкам вынужденное автономное выживание может быть кратковременным и долговременным.

Кратковременное вынужденное автономное выживание подразумевает минимально необходимое время для выхода к людям с условием, что потерпевшие (один или группа, неважно; если нет специальных оговорок, нет и существенных различий в действиях) приняли решение на передвижение с момента возникновения критической ситуации. Также кратковременным автономным выживанием можно считать и пассивное выживание, при котором потерпевшие были обнаружены и получили необходимую помощь за время, достаточное для выхода к людям, если бы они приняли решение на передвижение.

Долговременное вынужденное автономное выживание (автономное существование) не имеет строгих временных рамок и связано с нахождением потерпевшего или группы потерпевших по различным причинам в местности, не тронутой деятельностью человека, до момента их обнаружения, оказания помощи и эвакуации.

Туристическое автономное выживание — это спланированный комплекс мероприятий научного или развлекательного характера, направленных на изучение возможностей сохранения здоровья и работоспособности в местности, не тронутой деятельностью человека.

Цели туристического выживания определяются из самой сути понятия туристического выживания. Ими являются:

- ▶ сохранение здоровья в различных природных и климатических условиях;
- ▶ сохранение работоспособности, выраженной в полноценной деятельности в местности, не тронутой деятельностью человека, с использованием ограниченных ресурсов;
- ▶ изучение психологических аспектов поведения человека в незнакомой местности и выработка научных рекомендаций по преодолению неблагоприятных факторов воздействия окружающей среды.

Задачи туристического выживания:

- ▶ отработка приемов передвижения в местности, не тронутой деятельностью человека;
- ▶ практика в ориентировании на местности различными способами;
- ▶ изучение растений и животных, в том числе пригодных для употребления в пищу или применения в медицинских целях;
- ▶ поиск источников воды и отработка способов ее добывания и очистки;
- ▶ постройка и обустройство укрытия, создания комфортных условий существования, изготовления одежды и снаряжения и т. п. вне зависимости от природных условий.

Туристическое выживание может быть экспедиционным и спортивным.

Экспедиционное выживание направлено на отработку и совершенствование теоретических знаний, связанных с сохранением здоровья и работоспособности человека в различных природных и климатических условиях.

Спортивное выживание ставит перед собой цели проведения мероприятий соревновательного характера между автономщиками с выполнением определенных заданий и нормативов.

Основные стадии выживания:

1. Передвижение в местности, не тронутой деятельностью человека.
2. Отработка навыков выживания в выбранном регионе:
 - ▶ поиск (или добывание) воды и пищи;
 - ▶ разведение огня и приготовление пищи;
 - ▶ постройка укрытия и изготовление необходимого снаряжения;
 - ▶ медицинские аспекты выживания.
3. Ориентирование и выход к людям.

Автономное выживание уже стало полноценным видом экстремального туризма. Его экстремальность заключается в сложности прогнозирования развития ситуации, связанной с нахождением в дикой природе, определенных рисках не только для здоровья выживающего, но и для его жизни. При этом туристическое выживание не должно превращаться в скрытую попытку самоубийства. Оно обязано быть организовано и тщательно спланировано. Минимальное количество многофункционального снаряжения нужно иметь с собой обязательно, при этом убежденные выживальщики стараются пользоваться им в исключительных ситуациях, связанных с сохранением жизни и здоровья, когда основные методы и способы автономного выживания оказались недостаточными.

Основным отличием автономного выживания от других видов туризма является отказ от традиционного снаряжения, запаса еды и воды. Маршруты в автономном выживании выбираются в местности, не тронутой деятельностью человека, вдали от поселений. График и темп движения в автономном выживании не имеют строгих ограничений. Основная задача — достижение конечного пункта без ущерба для физического и эмоционального уровня.

Залогом успешного проведения мероприятий, связанных с сохранением здоровья и работоспособности выживающего в различных условиях, является правильно подобранная одежда и снаряжение. Снаряжение допустимо только то, которое является трудоемким для изготовления в природных условиях (нож, фляга).

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ	7
Выживание	8
Железнодорожная катастрофа	12
Кораблекрушение	13
Авиационное происшествие	14
Техногенная авария	15
Вооруженный конфликт	17
<i>Скрытое передвижение</i>	18
<i>Определение давности и направления следов</i>	19
Опасные явления погоды	22
<i>Гроза</i>	23
<i>Ураган, смерч, шторм</i>	24
<i>Пурга</i>	25
2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ	26
Определение сторон горизонта	27
По Солнцу	27
По звездам и Луне	30
Ориентирование по другим признакам	32
Местоположение	34
<i>Долгота местоположения</i>	34
<i>Широта местоположения</i>	37
Время	40
Продолжительность дня и ночи	43
Измерения на местности	47

3. СНАРЯЖЕНИЕ	53
Носимый аварийный запас	55
<i>Комплект универсальный фляги и котелка</i>	61
<i>Аптечка</i>	64
Одежда	66
<i>Нетрадиционное использование вещей</i>	68
<i>Гигиена</i>	73
<i>Ремонт и изготовление одежды</i>	77
<i>Ремонт и изготовление обуви</i>	80
Приспособления	88
Оружие	106
4. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ	112
Передвижение в летний период	113
Передвижение в зимний период	115
Преодоление пустынной местности	121
Преодоление джунглей	127
Преодоление болот	130
Переход в горах	134
Передвижение по склонам	134
Передвижение по скалам	140
Передвижение по леднику	143
Меры безопасности в горах	146
Передвижение под землей	149
Переноска груза	152
Транспортировка пострадавших	154
Преодоление водных преград	159
Переправа вброд	159
Переправа над водой	162
Переправа по воде	167
<i>Передвижение вплавь</i>	174
<i>Переправа на плоту</i>	179
Длительное плавание	179
<i>Признаки близости суши</i>	182

5. СТРОИТЕЛЬСТВО ЖИЛИЩА	184
Выбор места для отдыха	185
Заготовка материала	189
Временные убежища	190
Холодный период	192
Теплый период	195
Долгосрочные жилища	203
Холодный период	203
Теплый период	205
Приспособления	207
Обогрев жилья	209
6. ВОДОБЕСПЕЧЕНИЕ И ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ	211
Водобеспечение	212
<i>Умеренная зона</i>	212
<i>Горы</i>	213
<i>Море (океан)</i>	215
<i>Пустыня (саванна)</i>	216
<i>Тропические леса</i>	219
<i>Северные широты</i>	221
Очистка воды	222
<i>Дистилляция воды</i>	224
Добывание огня	227
Разведение огня без специальных средств	234
Переноска и использование огня	237
7. ПИТАНИЕ	240
Поведение в присутствии животных	241
Млекопитающие	249
Охота на млекопитающих	249
Разделка млекопитающих	253
Приготовление млекопитающих	259
Птицы	264

Охота на птиц	264
Приготовление птиц	266
Рыба	267
Рыбалка	267
Разделка рыбы	277
Приготовление рыбы	278
Земноводные и пресмыкающиеся	280
Иглокожие и моллюски	281
Членистоногие, личинки и черви	285
Растения и грибы	290
Растения	290
Грибы	294
Хранение продуктов	295
Пищевые добавки	299
Вынужденное голодание	302
8. СИГНАЛЫ И ЭВАКУАЦИЯ	303
Сигналы зеркалом	304
Сигналы дымом и огнем	305
Сигналы тенью	307
Эвакуация	309
Рекомендованная литература	312

Популярне видання

МОЛОДАН Ігор

Підручник з виживання в екстремальних ситуаціях

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. О. Шабельська*

Підписано до друку 15.12.2015. Формат 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 16,8. Наклад 8000 пр. Зам. №

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

Віддруковано з готових діапозитивів у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

МОЛОДАН Игорь

Учебник по выживанию в экстремальных ситуациях

Главный редактор *С. С. Скляр*
Руководитель проекта *В. В. Столяренко*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *О. Н. Пикалова*
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. О. Шабельская*

Подписано в печать 15.12.2015. Формат 84х108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 16,8. Тираж 8000 экз. Зак. №

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

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: www.bookclub.ua
- в сети фирменных магазинов
см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



РОССИЯ

- по телефонам справочной службы
+7 (4722) 73-22-73;
- e-mail: info@ksdbook.ru
- на сайте Клуба: www.ksdbook.ru
- «Книжный клуб»,
а/я 4, Белгород, 308961

Высылается бесплатный каталог

Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киев

тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесса

тел./факс +38(067)572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Москва

Бертельсманн Медиа Москва АО
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

**Приглашаем к сотрудничеству
авторов, художников, переводчиков и редакторов**

e-mail: publish@bookclub.ua

Як показує досвід, будь-хто, зазвичай проти своєї волі, може потрапити в ситуацію, у якій йому немає на кого розраховувати і понад усе необхідно протриматися, не важливо — кілька годин до світанку або кілька днів, тижнів, місяців до приходу допомоги. Ви дізнаєтеся, як забезпечити себе водою, їжею, теплом узимку й укриттям від спеки влітку. Автор дає перевірені на власному досвіді поради та переконливо доводить: для виживання в будь-яких умовах потрібно не так уже й багато — бажання вижити, певні знання та впевненість у своїх силах.

Молодан И.

М75 Учебник по выживанию в экстремальных ситуациях / Игорь Молодан. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2016. — 320 с.

ISBN 978-617-12-0107-1 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3431-9 (Россия)

Опыт показывает, что любой из нас, зачастую против своей воли, может оказаться в ситуации, в которой ему не на кого рассчитывать и любой ценой нужно продержаться, не важно — несколько часов до рассвета или несколько дней, недель, месяцев до прихода помощи. Вы узнаете, как обеспечить себя водой, пищей, теплом зимой и укрытием от жары летом. Автор дает проверенные на собственном опыте советы и убедительно доказывает, что для выживания в любых условиях нужно не так уж много — желание выжить, определенные знания и уверенность в своих силах.

УДК 796.5
ББК 75.8