

Бен Гриллс — самый известный британский путешественник, телеведущий и писатель. В 23 года он покорил Эверест и вошел в Книгу рекордов Гиннеса, путешествовал по Антарктиде, пересек Северную Атлантику, участвовал во многих экспедициях, устанавливая все новые и новые рекорды. Его шоу "Выжить любой ценой" является одним из самых популярных на планете, его смотрят более чем в 200 странах мира. Бен Гриллс написал двадцать книг, большинство из которых стали бестселлерами. Он знает все о том, как выжить в любых условиях, и делится своими навыками.

Книга содержит полезные практические рекомендации:

- как потушить пожар, если под рукой нет огнетушителя
- как соорудить надежное укрытие
- как ориентироваться на местности без карты
- как оценить расстояние и время на суше и на море
- как оказывать первую медицинскую помощь
- как пережить похищение и нападение диких зверей
- как выжить при природных катаклизмах
- как добывать еду и многое другое.

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВЫЖИТЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

 **Bear  
Grylls**

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-4772-7

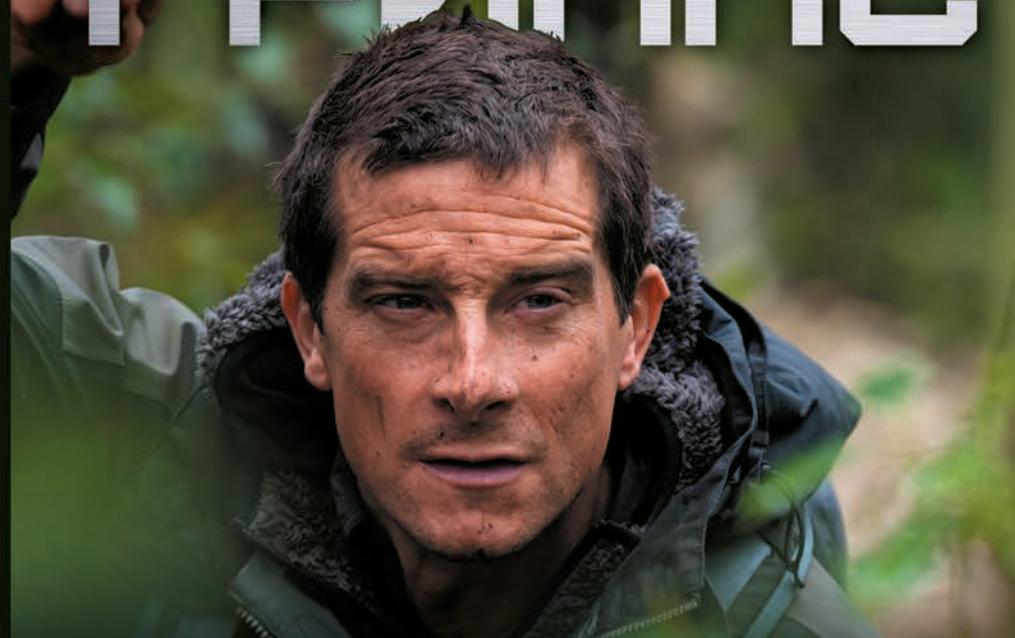


9 786171 247727

БЕН ГРИЛЛС

ВЫЖИТЬ  
ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

БЕН  
ГРИЛЛС



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ВЫЖИТЬ  
ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

/// КАК ВЫЖИТЬ В СНЕГАХ, ГОРАХ, ПЕСКАХ ///

/// КАК ОКАЗАТЬ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ///

/// КАК СООРУДИТЬ НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ ///



# BEAR GRYLLS

## HOW TO STAY ALIVE

THE ULTIMATE SURVIVAL GUIDE  
FOR ANY SITUATION



BANTAM PRESS

LONDON • TORONTO • SYDNEY • AUCKLAND • JOHANNESBURG

# БЕАР ГРИЛЛС

ВЫЖИТЬ  
ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УДК 821.111  
Г83



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

Переведено по изданию:  
Grylls B. How to Stay Alive. The ultimate survival guide for any situation / Bear Grylls. — London : Bantam Press, 2017. — 448 p.

Публикуется по договоренности с The Peters Fraser and Dunlop Group Ltd and The Van Lear Agency LLC

Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Алина Ачкасова*

ISBN 978-617-12-4772-7  
ISBN 978-0-593-07107-6 (англ.)

© Bear Grylls Ventures, 2017  
© www.emmamyrrtle.com, обложка, 2018  
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2018  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевод и художественное оформление, 2018

*Спасибо моей команде экспертов по выживанию и безопасности, с которыми я испытал уйму приключений, особенно Скотту, Мег и Дэйву, за дельные, мудрые и новаторские советы и предложения, которые помогли мне написать эту книгу. Я посвящаю ее команде, с которой долгие годы жил душа в душу. За это время мы многое пережили вместе и побывали в самых невероятных переделках!*

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>УМЕНИЕ ВЫЖИВАТЬ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.....</b>	<b>9</b>
Что класть в рюкзак. . . . .	9
Как собрать идеальный комплект средств для выживания. . . . .	13
Как добывать воду и делать ее безопасной. . . . .	18
Как развести огонь . . . . .	24
Как потушить огонь . . . . .	30
Как соорудить укрытие. . . . .	35
Как сохранить силы . . . . .	41
Как использовать нож . . . . .	45
Как вязать важнейшие узлы . . . . .	49
Как стать гением ориентирования на местности . . . . .	54
Как оценить расстояние и время на суше и на море . . . . .	61
Как подавать сигналы в экстремальных ситуациях. . . . .	66
Как опознать ядовитое растение . . . . .	72
Как ловить рыбу. . . . .	77
Как выслеживать и ловить животных . . . . .	83
Как сохранять пищу впрок . . . . .	89
Как вести себя в драке . . . . .	93
Как обращаться с огнестрельным оружием . . . . .	102
<b>БОЛЬШОЙ ПОБЕГ.....</b>	<b>105</b>
Как выжить, если вы заблудились . . . . .	105
Как безопасно и эффективно путешествовать автостопом . . . . .	109
Как заботиться об автомобиле . . . . .	112
Как водить автомобиль по бездорожью . . . . .	118
Как использовать бесхозный автомобиль . . . . .	123
Как выжить при разрыве шины и отказе тормозов. . . . .	129

Как построить плот .....	132
Как выжить на спасательном плоту .....	137
Как выжить в горах .....	146
Как спускаться с помощью веревки в экстремальной ситуации ..	152
Как посадить вертолет в чрезвычайной ситуации .....	158
Как управлять самолетом в чрезвычайной ситуации .....	163
Как прыгнуть с парашютом в критической ситуации .....	168

### **ВЫЖИВАНИЕ НА СУШЕ.....175**

Как выжить в пустыне .....	175
Как выжить в снегах .....	183
Как передвигаться по снегу. ....	193
Как вести автомобиль по снегу и льду. ....	198
Как выжить в джунглях .....	204
Как переправиться через реку .....	210
Как выжить под землей: пещеры, подземные ходы и канализационные коллекторы .....	215

### **КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ЖИЗНИ ИЛИ СМЕРТИ.....219**

Как уцелеть при землетрясении .....	219
Как спастись при извержении вулкана .....	223
Как пережить снежную лавину .....	227
Как спастись от внезапного паводка и цунами .....	233
Как пережить ураган, торнадо и удар молнии .....	239
Как пережить песчаную бурю .....	246
Как выбраться из зыбучих песков .....	249
Как спастись от лесного пожара .....	253
Как спастись из горящего дома .....	257
Как пережить химическую, биологическую, радиологическую и ядерную атаку .....	262
Как пережить похищение .....	268

Как спастись при нападении медведя .....	274
Как спастись при нападении крокодила .....	281
Как спастись при нападении собаки .....	287
Как спастись при нападении акулы .....	291
Как спастись при нападении змеи .....	296
<b>ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ .....</b>	<b>301</b>
Как избежать водянок .....	301
Как установить очередность при оказании первой помощи пострадавшим .....	305
Как справляться с обширным кровотечением .....	311
Как провести сердечно-легочную реанимацию .....	315
Как наложить швы на рану .....	319
Что делать с ожогами .....	322
Как помочь при переломах костей .....	325
Как помочь при перегревании и переохлаждении .....	331

# УМЕНИЕ ВЫЖИВАТЬ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

## Что класть в рюкзак

На военной службе вы привыкаете носить тяжелый рюкзак со снаряжением, которое весит под 50 кг. Это развивает силу и выносливость. Однако в ситуации выживания слишком большой груз, который приходится таскать на себе, может стать просто убийственным. Он заставляет вас сбавлять темп и тратить слишком много сил.

Вот почему теперь, отправляясь в очередную экспедицию, я беру с собой абсолютный минимум, без которого никак не обойтись. С легким рюкзаком на спине вы можете быстро и ловко передвигаться по труднопроходимой местности. Вы можете справиться с отвратительной погодой, если надвигается буря. Вы можете приложить все усилия и потратить свои запасы энергии на то, чтобы выбраться из переделки живым, а не на то, чтобы изнемогать под тяжестью вещей, которые на самом деле вам не нужны.

## ДЕРЖИТЕ ПОРОХ СУХИМ

Перед тем как подумать, что положить в рюкзак, нам надо позаботиться о его водонепроницаемости. Мне наплевать, что производитель заверяет, будто этот рюкзак на 100 % непромокаемый. Таких рюкзаков попросту не бывает. Во всяком случае,

не в тех условиях, с которыми вам, быть может, придется столкнуться. Ни один рюкзак не выдержит перехода вброд через озеро или переправу через подземную реку.

Итак, вам всегда нужна какая-то подкладка. Если у рюкзака она есть, прекрасно. Если нет, годится пластиковый мешок.

Внутри этого мешка... нужно поместить еще один мешок! В воде одного мешка недостаточно. Солдаты постоянно кладут сухую одежду в двойные мешки. Если речь идет о чем-то действительно существенном, например о радиостанции, то упрятать эту вещь в двойной мешок жизненно важно. (Я потерял счет знакомым, которые покупали «водонепроницаемые пакеты» для своих телефонов только для того, чтобы обнаружить, что они вовсе не водонепроницаемые. Всегда необходимо иметь два мешка.)

После того как вы позаботились о водонепроницаемости своего рюкзака, можно подумать о том, что в него положить.

## НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

### НОЖ

Нож носить — жизнь сохранить. Все, что вам нужно об этом знать, вы найдете на с. 45—48.

### АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС ПРОДОВОЛЬСТВИЯ

На дне рюкзака всегда должен лежать аварийный запас продовольствия. Подходящими припасами могут служить пакет орехов, энергетические батончики и овсяное печенье. Положите продукты в небольшой пакет и плотно обмотайте его малярной лентой, чтобы упаковка походила на твердый кирпичик. Положите этот кирпичик на дно рюкзака и забудьте о нем, пребывая в полной уверенности, что, если запланированная на день экспедиция обернется ночевкой, вы будете обеспечены готовой к употреблению сытной едой в тысячу или около того калорий.

## **СОЛОМИНКА ДЛЯ ФИЛЬТРОВАНИЯ ВОДЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ**

Такая соломинка представляет собой пластмассовую трубку со встроенным фильтром. Один конец соломинки вы опускаете в грязную воду, будь то бутылка, река или даже лужа, и сосете чистую воду из другого конца. Всю грязную работу за вас делает фильтр. Я часто ношу с собой такую соломинку — они дешевые, легкие и эффективные. Очень полезная часть снаряжения!

## **ТЕПЛАЯ ОДЕЖДА**

Одежда бывает и тяжелой, и объемной. Вы вряд ли хотите таскать с собой слишком много. По-настоящему важная часть экипировки — это теплая водонепроницаемая куртка, которая обеспечивает дополнительный слой защиты от стихии. Постарайтесь выбрать куртку с водонепроницаемыми застежками-молниями, манжетами на липучках и лапами на резинке. Самое главное, чтобы куртка не была тяжелой.

## **КАРТА**

Если вы устраиваете экспедицию в незнакомую местность без карты, то напрашиваетесь на неприятности.

## **КОМПАС**

На с. 54—60 вы найдете множество советов о том, как, если заблудились, отыскать дорогу с помощью солнца и других естественных ориентиров. Что же касается снаряжения, то вашим лучшим другом всегда будет компас. Он не должен быть ни большим, ни дорогим, ни замысловатым — на самом деле вам захочется, чтобы компас был маленьким и легким.

## **ДВУХМЕТРОВЫЙ ШНУР**

У него много сфер употребления. Например:

- сооружение укрытий (см. с. 35—40);
- рыбная ловля (см. с. 77—82);
- устройство ловушек (см. с. 83—88);

- ремонт снаряжения;
- в качестве шнурка для обуви;
- в качестве кровоостанавливающего жгута (см. с. 313—314).

## НАЛОБНЫЙ ФОНАРЬ

Что лучше налобного фонаря? Два налобных фонаря. И несколько запасных батареек. Многие люди попадают в опасные ситуации из-за того, что неверно рассчитывают время и оказываются на незнакомой территории без источника света. Налобный фонарь освещает дорогу и оставляет руки свободными.

## ЖИДКИЙ ПЛАСТЫРЬ В АЭРОЗОЛЬНОЙ УПАКОВКЕ

Вам понадобится лишь маленький баллончик. Такой пластырь является антисептиком и способен заклеивать небольшие порезы и ссадины.

## ПОХОДНАЯ КОРОБКА И АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Состав этих наборов будет указан в следующем разделе.

Вот и все. Перечислены все вещи, которые действительно необходимы, вдобавок весят они немного.

## ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

**Держите порох сухим. Вам требуются две водонепроницаемые оболочки.**

**Стремитесь к легкости. Тяжелые рюкзаки вынуждают снижать темп и выкачивают из вас энергию.**

**Аварийный запас продовольствия может храниться годами.**

**Водонепроницаемая куртка. Карта. Компас. Шнур. Налобный фонарь. Работа сделана.**

# Как собрать идеальный комплект средств для выживания

Мой комплект средств для выживания и аптечка первой помощи неотделимы друг от друга. У меня есть небольшой водонепроницаемый мешок, в котором помещается и то и другое и который я кладу в рюкзак. На первое место я ставлю портативность. Никаким предметам роскоши у меня не место — я хочу иметь при себе только то, что действительно может понадобиться для выживания.

## АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Поймите меня правильно: если вы отправляетесь на вылазку с семьей, маленькой аптечки первой помощи с несколькими пластырями и кремами от укусов насекомых вполне достаточно.

Я предполагаю, что дело обойдется несколькими порезами и ссадинами (если я не в джунглях, где к таким ранкам отношусь крайне серьезно: не следует недооценивать важность регулярной очистки порезов в такой обстановке, чтобы избежать инфекции). В большинстве ситуаций я хочу иметь с собой вещи, которые в состоянии спасти жизнь мне или кому-то другому и которые не весят тонну. Итак, вот что я беру с собой.

## КЛЕЙКАЯ ЛЕНТА НА ТКАНЕВОЙ ОСНОВЕ

Вы знаете эту штуку — толстую, черную, прилипающую ко всему. У нее множество применений. Такой лентой можно стянуть ногу, если сломана кость (см. с. 327). Ее можно использовать для заклеивания раны, которая требует наложения

швов (см. с. 319—320). Ее можно наклеить на открытую рану грудной клетки, чтобы облегчить дыхание и остановить кровотечение (см. с. 312). Ее можно использовать в качестве повязки, если поврежден глаз. В Афганистане солдаты заклеивали такой лентой пулевые ранения. Клейкая лента на тканевой основе в миллион раз полезнее пластыря. Если вы упадете на сук и проткнете легкое, пластырь будет напрасной тратой времени. Кусок клейкой ленты дает вам шанс.

### КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИЙ БИНТ «QUIKCLOT»

«Quikclot» — это средство, которое используют в больницах при оказании первой помощи и в вооруженных силах при обработке тяжелых кровоточащих ранений. В самом начале это был порошок, которым посыпали раны, чтобы ускорить свертывание крови. Я ношу с собой аналог, представляющий собой бинт, который ничего не весит, но многого стóит. Этот бинт вы накладываете на рану — будь то укус животного, рваное предплечье или пулевое ранение, — чтобы остановить кровотечение и заставить кровь быстро свернуться.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ

Предназначен для остановки кровотечения при травматических ранах.

### РОТОГЛОТОЧНЫЙ ВОЗДУХОВОД

Это пластмассовая трубка, которую вставляют в рот пострадавшего, чтобы поддерживать открытыми дыхательные пути. Носоглоточный воздуховод не дает языку закрыть надгортанник, что часто случается, когда человек теряет сознание. (Воздуховод не используют, если потерпевший находится в сознании, так как он стимулирует рвотный рефлекс.)

Вдобавок вы можете взять с собой носовой воздуховод. Он выполняет такую же функцию, однако вставляют его не в рот, а в нос.

## ОККЛЮЗИВНАЯ ПОВЯЗКА АШЕРМАНА

Это специальная повязка для травматических ран грудной клетки с одноходовым клапаном, который дает выход крови и воздуху, но препятствует их возвращению в грудную полость.

## ЖГУТ

Обычный совет — избегать наложения жгута при оказании первой помощи. Однако в экстремальных условиях и в ситуациях, когда кровотечение очень сильное, его *необходимо* остановить. Жгут спас сотни жизней (более подробно об этом на с. 313—314). Я беру с собой стандартный военный жгут, однако можно с успехом воспользоваться ремнем или ботиночным шнурком.

## ЭПИПЕН

У меня сильная аллергия на пчелиные укусы, поэтому я беру с собой шприц-тюбик «Эпипен» с эпинефрином. Он стимулирует выброс адреналина, который помогает справиться с анафилактическим шоком. Помните свои слабые места, и вы остаетесь сильными.

## ЛЕНТОЧНЫЙ ПЛАСТЫРЬ С ОКИСЬЮ ЦИНКА

Прочитав раздел о том, как избежать водянок (см. с. 301—304), вы поймете, что эта штука вам нужна.

## АВАРИЙНЫЙ КОМПЛЕКТ

Весь мой аварийный комплект помещается в армейской жестянке из-под табака, обмотанной тканевой клейкой лентой. В такой жестянке все остается сухим, защищенным и готовым к немедленному использованию, кроме того, она полезна сама по себе. Например, ее можно использовать как контейнер для нагревания воды или при изготовлении трута для костра, который вы будете разжигать следующей ночью. Для этого сначала оторвите лоскут от хлопковой футболки. Положите его в пустую табачную

жестянку и поставьте на огонь. Вы увидите, что лоскут почернеет и затвердеет. Такой лоскут называют «обугленным». Положите его в безопасное место, а когда придет пора следующей ночью разжигать костер, обугленная тряпка послужит прекрасным трутом и сразу же вспыхнет.

В табачной жестянке я держу следующие вещи.

### ВОДОСТОЙКИЕ СПИЧКИ

Зажигалки ненадежны на холоде и в сырости. Чтобы разжечь костер в трудных условиях, лучше всего подойдут водостойкие спички (их еще называют охотничьими).

### 9-ВОЛЬТОВАЯ БАТАРЕЙКА И ПРОВОЛОЧНАЯ МОЧАЛКА

Хорошая подстраховка для водостойких спичек (см. с. 28, чтобы узнать, как использовать эти вещи для разжигания костра).

### ПУГОВИЧНЫЙ КОМПАС

Такие компасы тонкие, дешевые и ничего не весят (подробную информацию вы найдете на с. 54).

### ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЯ ВОДЫ

На с. 18—23 приведено несколько советов по добыче и очистке воды, однако таблетки — самый простой и быстрый способ сделать воду безопасной для питья.

### ЧАЙНАЯ СВЕЧА

Пещеры, лес ночью... Существует множество мест, где вам может понадобиться стабильный источник света, не требующий батареек. Чайные свечи дешевы, очень мало весят и хорошо справляются с этой задачей. Особенно полезны они в арктических условиях. Если вам нужно закопаться в снег (см. с. 38—40), пламя свечи, отражаясь от белых стен снежной пещерки, обеспечит много света. Возможно, еще важнее то, что свечу можно использовать как индикатор содержания кислорода в атмосфере.

ре. Если она начинает мерцать, это показывает, что надо проделать отверстие в крыше и дать приток свежего воздуха.

Если вам удастся найти сальные свечки, то их можно еще и есть. Это не самая вкусная еда на свете, однако в экстремальной ситуации она обеспечивает вас готовыми калориями.

## **ПРЕЗЕРВАТИВ**

В основном я беру их с собой для того, чтобы носить воду. Презерватив практически не занимает места, однако очень эластичен и может вмещать до двух литров воды. Поскольку презервативы водонепроницаемы, они хороши для хранения сухого твута. Кроме того, вы можете использовать их в качестве импровизированной резиновой перчатки, когда обрабатываете рану и хотите уберечься от инфекции на грязных руках. Выбирайте презервативы без смазки.

## **ТАМПОН**

Он пригодится для разжигания огня: поглотительный материал внутри тампона является хорошим трупом.

## **ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ**

**Аптечка первой помощи и аварийный комплект должны быть маленькими и легкими.**

**Думайте о том, что понадобится вам в экстремальных обстоятельствах, а не о том, чтобы сделать свою жизнь более комфортной.**

**Клейкая тканевая лента — ваш лучший друг.**

**Армейская табачная жестянка — больше, чем просто контейнер.**

# Как добывать воду и делать ее безопасной

Вода — это чистое золото. Без пищи можно протянуть несколько недель, без воды — всего-навсего несколько дней, и то если вы не в пустыне.

Когда вы боретесь за свою жизнь, все, о чем сказано в этой книге, немногого стоит, если у вас нет доступа к чистой питьевой воде.

Ключевое слово здесь «чистая». Присутствующие в воде патогенные микроорганизмы — одни из самых страшных убийц в мире. Основная проблема, связанная с питьем грязной воды в экстремальной ситуации, заключается в том, что она, скорее всего, вызовет рвоту и/или наградит вас поносом.

Если такое случится, вы потеряете больше воды, чем выпили. Когда рука ныне знаменитого Арона Ралстона оказалась зажатой под валуном в пустыне штата Юта, он вынужден был собственноручно ее ампутировать, а во время последующего перехода по пустыне напился грязной, застоявшейся воды из лужи (не говоря уже о том, что перед этим Ралстон вынужден был довольствоваться собственной мочой). Через несколько минут его кишечник изверг выпитую жидкость.

Питье этой воды ему только навредило, потому что из-за поноса организм обезвожился еще сильнее.

У вас почти всегда будет больше шансов остаться в живых, если вы знаете, как добывать воду и делать ее безопасной для питья.

Предлагаю основные способы добычи воды в условиях дикой природы и несколько советов относительно того, как быстро довести ее до питьейного состояния.

## КАК ДОБЫВАТЬ ВОДУ

### РЕКИ, РУЧЬИ И ОЗЕРА

Это наиболее очевидные источники воды, если вы должным образом будете очищать все, что добываете. Существует два правила добычи воды из рек и ручьев:

1. Если вы собираетесь рискнуть и напиться непосредственно из водоема, самой безопасной будет вода, которая быстро струится над камнями. Старайтесь не пить воду из водоемов с медленным течением.

2. Если вы набираете речную воду в бутылку, не располагайте ее горлышком против течения — в бутылку попадет мелкий мусор, веточки и тому подобная дрянь. Разверните горлышко по течению.

### САМОДЕЛЬНЫЙ КОЛОДЕЦ

Если вам встречается болотце с подозрительной стоячей и очень мутной водой, поблизости от него (на расстоянии около 30 см) можно вырыть ямку глубиной около 30 см. Загрязненная вода будет просачиваться в этот импровизированный колодец сквозь слой земли, который до некоторой степени ее профильтрует.

Чтобы сделать полученную воду полностью пригодной для питья, вам по-прежнему надо ее профильтровать и очистить (см. с. 21), однако импровизированная скважина сделает за вас изрядную долю работы и повысит эффективность ваших методов очистки воды.

Если вы не можете очистить добытую воду, такой способ снижает потенциальный риск от питья болотной воды.

Подобный колодец вы можете выкопать и в сухом речном русле. Если там есть хоть какая-то подпочвенная вода, она станет просачиваться в выкопанную яму.

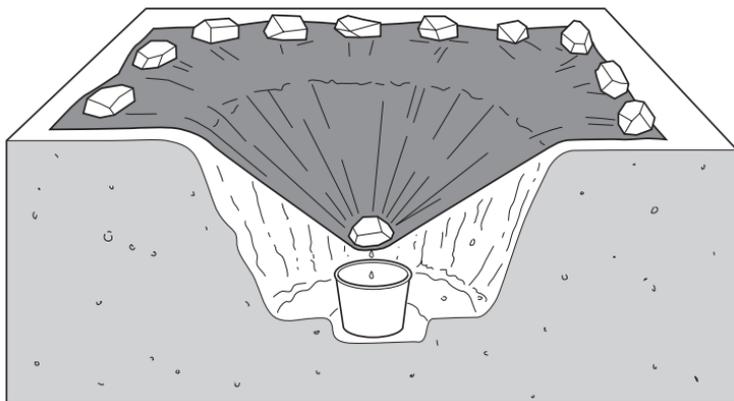
## НАДЗЕМНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДИСТИЛЛЯТОР

Когда в зеленой листве идет фотосинтез, она выделяет кислород и пары воды. Вы можете собирать эту воду, обернув пластиковым пакетом зеленую ветку неядовитого дерева или большого куста. Завяжите горловину пакета и оставьте на несколько часов. Если вы все сделаете правильно, то сможете получить порцию воды. Чем больше у вас пакетов, тем больше воды вы сможете собрать.

## ПОДЗЕМНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДИСТИЛЛЯТОР

Такой дистиллятор особенно хорош в пустыне, где у вас есть несколько других способов добычи воды. Выройте яму глубиной около 60 см и диаметром около 1 м. На дно поместите емкость для воды и накройте яму полиэтиленовой пленкой. Края пленки закрепите камнями, а на середину, прямо над емкостью, тоже положите камень. Пленка прогнется, и вершина образовавшегося конуса будет обращена вниз. Оставьте это сооружение на несколько часов. Влага из грунта будет конденсироваться на пленке и скапывать в емкость.

Если вы помочитесь в яму перед тем, как закрыть ее пленкой, влага из мочи будет испаряться и конденсироваться в виде чистой питьевой воды.



## СБОР РОСЫ

Если вы находитесь в таком месте, где на траве и прочей растительности конденсируется утренняя роса, считайте, что вам повезло, поскольку ее легко собрать. Обмотайте ступни полотенцами, тряпками или любыми поглощающими воду предметами одежды, а затем походите по траве. Когда ткань намокнет, ее можно выжать в контейнер. Повторяйте процесс до тех пор, пока не наберете столько воды, сколько сможете.

## МОХ

Он действует наподобие губки. Влажный мох можно выжать, как губку, и получить немного воды.

## ФИЛЬТРОВАНИЕ ВОДЫ

Фильтр для воды «Millbank bag» является неременной частью экипировки многих военных подразделений. Это тканевый мешок, в который вы наливаете неочищенную воду. Все твердые примеси остаются внутри, а чистая вода просачивается наружу. Таким армейским фильтром стоит обзавестись, однако вы можете симпровизировать аналогичный процесс.

Снимите с себя носок. Еще лучше снять с себя трусы. А еще лучше воспользоваться парой колготок. Пропустите грязную воду через ткань, чтобы отфильтровать крупный мусор.

Это самый быстрый и простой способ фильтрации воды в экстремальной ситуации. Вы можете повысить эффективность фильтрации, наполнив носок или другой предмет одежды песком и камешками и расположив фильтрующий материал слоями: на дно кладут самый мелкий материал, сверху — самый крупный. Однако, если вам надо срочно восполнить запас воды в организме, грубого фильтра будет, скорее всего, достаточно.

Другой вариант — носить с собой соломинку для фильтрации воды в экстремальных условиях (см. с. 11).

## ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОДЫ

В своем комплекте средств для выживания я всегда ношу таблетки для обеззараживания воды. Если вода не слишком грязная, я бросаю в нее одну таблетку. Если она отвратительная, бросаю две или три. Вкусной такую воду не назовешь, но жажду утоляет.

Другой вариант — вскипятить воду. Утверждают, будто воду следует кипятить десять минут. Если у вас есть неограниченный источник воды, так и поступите. Если же вы добыли лишь немного воды, то чем дольше вы будете ее кипятить, тем больше будут потери на испарение. Поэтому выпейте ее, как только она вскипела: 99 % патогенных микроорганизмов будут убиты.

## КАК СБЕРЕГАТЬ ЗАПАСЫ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ

Вы можете снизить свою потребность в воде, уменьшив количество выделяемой жидкости. Для этого:

1. Насколько возможно, избегайте солнца и держитесь в тени.
2. Укрывайтесь от ветра. Он испаряет влагу с кожи и заставляет больше потеть.
3. Ешьте меньше. Организм использует воду, чтобы облегчить переваривание пищи.
4. Держите рот закрытым и дышите через нос — при дыхании через рот теряется куда больше влаги.
5. Двигайтесь меньше и эффективнее — см. раздел о сохранении энергии (с. 41—44).
6. Если вам встречается непригодная для питья вода, воспользуйтесь ею, чтобы смочить кожу и одежду. Охлаждение тела заставит вас меньше потеть.
7. Реже мочитесь — чем дольше вы сможете терпеть, тем меньше воды будете терять.

## МОЧА

Да знаю я, знаю... Однако моча в состоянии спасти жизнь, если нет других источников воды. Свежая моча почти стерильна, однако вы вряд ли захотите пить слишком темную мочу: вместо того тобы утолить жажду, она вас отравит.

## МОРСКАЯ ВОДА

Не пейте ее. Советы о том, как добыть воду на море, вы найдете на с. 141—142.

### **ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ**

**В экстремальной ситуации вода — это жизнь. Поставьте ее первой в списке приоритетов.**

**Грязная вода может заставить вас выделить больше влаги, чем вы выпили. Перед тем как ее выпить, оцените соотношение риска и пользы.**

**Добывайте. Фильтруйте. Обеззараживайте.**

**Сберегайте воду в организме: принимайте меры к тому, чтобы меньше потеть и мочиться, и держите рот закрытым.**

# Как развести огонь

Огонь сохраняет нам жизнь. Мы можем использовать его, чтобы вскипятить воду и сделать ее безопасной для питья. Чтобы приготовить пищу. Чтобы не замерзнуть. Чтобы отпугивать опасных животных. Чтобы подавать сигналы бедствия. Чтобы делать инструменты. Когда надо выжить, огонь — наш друг.

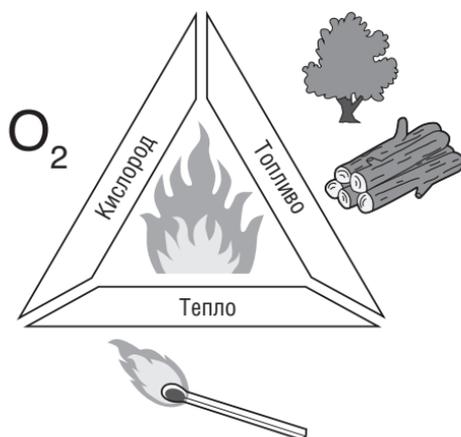
Многим людям, однако, нелегко разжечь огонь даже в собственном камине, не говоря уже о ситуации, когда от него зависит жизнь. Все это из-за того, что они не понимают природы огня: что такое огонь, что ему нужно и как его развести.

## ЧТО ТАКОЕ ОГОНЬ

Огонь — это то, что мы видим и ощущаем, когда происходит химическая реакция определенного типа, именуемая горением. Не будем слишком углубляться в науку, но горение происходит, когда кислород реагирует с каким-то видом топлива, которое должно находиться в газообразной форме. Чтобы этого добиться, твердое топливо надо нагреть до такой температуры, когда оно превратится в газ. Это его «температура воспламенения». Как только это произойдет, будет продолжаться реакция с выделением тепла, однако если температура упадет, то реакция прекратится.

## ЧТО НУЖНО ОГНЮ

Итак, три вещи, которые нужны огню, чтобы гореть, это три составных элемента реакции горения: кислород, топливо и тепло. Мы называем это огненным треугольником. Запомнить эти элементы нетрудно, поскольку мы, люди, нуждаемся в тех же трех вещах, чтобы сохранить жизнь.



Если вы уберете один из этих элементов, огонь погаснет. Чем больше кислорода, тем быстрее и жарче будет гореть огонь.

## КАК РАЗВЕСТИ ОГОНЬ

Секрет разведения хорошего огня в том, чтобы помнить об огневом треугольнике и понимать, что горение не начнется до тех пор, пока вы не повысите температуру топлива до необходимого минимума. Представьте, что вы пытаетесь зажечь бревно с помощью единственной спички. Оно не загорится, потому что спичка дает слишком мало тепла, чтобы нагреть бревно до нужной температуры. Однако, если вы воспользуетесь той же спичкой для того, чтобы поджечь комок сухой травы, он загорится.

Следовательно, чтобы разжечь огонь, нам нужен материал, который загорится от маленького огонька или даже искры. Такой материал называется трупом. Хорошими материалами для трута служат:

- сухая трава;
- березовая кора;
- хлопчатобумажная вата;
- набивка тампона;

- высохшие птичьи гнезда;
- обугленный лоскут (см. с. 15—16).

Если вам попадается хороший трут, хватайте его и храните сухим. Вряд ли вам захочется рыскать в поисках трута, когда от огня будет зависеть ваша жизнь.

В идеале в вашем комплекте для выживания имеются водостойкие спички. Воспользуйтесь ими, чтобы зажечь трут, или же используйте один из других методов, описанных ниже.

Итак, трут горит, но дает недостаточно тепла, чтобы воспламенить крупные поленья. Для этого служит растопка. Позаботьтесь о сухих листьях и тонких веточках, как можно более сухих (веточки должны легко ломаться). Понемногу подкладывайте растопку в огонь, стараясь не накладывать ее слишком тесно, чтобы был обеспечен достаточный приток кислорода.

Только после того, как растопка хорошенько разгорится, можно начинать подкладывать более крупные дрова. Однако кладите понемногу и не пытайтесь ускорить процесс. Не забывайте старую поговорку: позаботьтесь об огне, когда он маленький, и он позаботится о вас, когда станет большим.

Вместе с тем не стоит устраивать слишком большой костер. Как правило, маленькие костры лучше, поскольку:

- с ними легче управляться;
- они требуют меньше топлива;
- они реже выходят из-под контроля;
- в большинстве ситуаций маленький костер выполнит все жизненно важные функции так же успешно, как большой.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ...

...и подготовка предотвратят печальный итог, как говорит старая военная поговорка. В большинстве экстремальных ситуаций вам приходится выкручиваться и реагировать по возможности быстро. Однако при разжигании огня вы должны думать наперед и запастись всеми необходимыми материалами заранее. В про-

тивном случае огонь погаснет, пока вы будете искать подходящее топливо, и не сможет выполнить свою жизненно важную функцию.

Итак, подготовка, подготовка и еще раз подготовка. Перед тем как разжигать огонь, сделайте несколько куч разновеликого топлива.

Я считаю, что подходящее дерево для костра, когда его ломают, должно трещать, как горящий костер. Это хороший индикатор, показывающий, что дерево сухое и мертвое, а не зеленое, сырое и живое. Живое дерево не трещит, когда его ломают.

## А ЕСЛИ ОНО СЫРОЕ?

Во-первых, соорудите деревянный помост, который послужит платформой, изолирующей ваше топливо от сырой земли.

Можно разжечь костер и из сырого дерева, но понятно, что это труднее. Начальный нагрев должен быть сильнее, а это значит, что в этом случае большой огонь предпочтительнее. Поскольку земля, скорее всего, сырая, сначала соорудите для костра помост из повалившихся древесных стволов. Пользуясь ножом, вы также можете обстругать сырое мертвое дерево до сухих внутренних слоев.

## ДРУГИЕ ВИДЫ ТОПЛИВА

Дерево не всегда есть под рукой. Я не утверждаю, что предлагаемые ниже варианты обеспечат вам самый лучший костер, который вы когда-либо разводили, однако, когда ваша жизнь зависит от тепла, позволительно импровизировать. Попробуйте следующее:

- сухой помет животных — его можно смешать с сухой травой и получить хорошее топливо;
- машинное масло, бензин или солярку из какого-либо транспортного средства (см. с. 126—127);
- запасные автомобильные покрышки или обивку салона автомобиля (см. с. 127);

- сухую траву, связанную пучками так, чтобы получилось подобие поленьев;
- мертвых животных — если вы съели мясо, а животный жир начинает прогоркать, можно сделать помост из костей животного, на него положить трут, поверх водрузить жир и разжечь этот костер.

## КАК РАЗЖЕЧЬ ОГОНЬ БЕЗ СПИЧЕК

Звучит круто, но на деле это не так уж сложно. В моем комплекте средств для выживания всегда есть водостойкие спички (см. с. 16), но если у вас их не окажется, вот несколько идей для импровизации:

**1. Используйте 9-вольтовую батарейку и кусок тонкой стальной проволоки от мочалки.** Коснитесь проволокой контактов на батарейке. Электрический ток раскалит проволоку.

**2. Используйте мобильный телефон.** Потенциально это очень опасно, но никуда не денешься. У большинства современных мобильных телефонов литиевые аккумуляторы. Если ваш телефон молчит или сломан, вы можете вынуть из него аккумулятор. Если литий внутри аккумулятора придет в контакт с воздухом или водой, он загорится или даже взорвется, поэтому этот способ следует использовать только в самом крайнем случае. Ножом вскройте стенку аккумулятора и держите наготове трут, чтобы быстро воспользоваться вспыхнувшим литием.

**3. Используйте линзу.** Любой школьник знает, что увеличительное стекло собирает солнечные лучи, и этого будет достаточно, чтобы поджечь сухой трут. Кроме того, можно использовать донышко стеклянной бутылки или кусок льда, вырезанный в форме выпуклой линзы и отполированный.

**4. Используйте жидкую линзу.** Прозрачный пластиковый пакет для бутербродов, воздушный шарик и даже презерватив, частично наполненный водой и принявший сферическую форму, тоже будет концентрировать солнечный свет. Такую линзу вы должны

держат неподалеку от трута. Разумеется, постарайтесь не капать на него водой.

**5. Используйте автомобильные провода (для запуска двигателя от внешнего источника, провод прикуривателя) и карандаш.** Аккуратно подсоедините провода к клеммам аккумулятора своего автомобиля, затем прижмите их к двум концам карандаша. Карандаш должен загореться.

**6. Используйте кремь и стальное огниво.** Вы можете купить специальное устройство, которое даст искры при любой погоде, но кусок кремня и стальной клинок ножа справятся с делом с таким же успехом.

### **ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ**

**Помните огневой треугольник: кислород, топливо, тепло. Если не будет одного из этих компонентов, не будет и огня.**

**Трут. Растилка. Топливо. Именно в таком порядке.**

**Начинайте не спеша и наберитесь терпения: время, потраченное на сооружение костра, никогда не бывает потерянным.**

**Чем меньше — тем лучше.**

# Как потушить огонь

Вам никогда не удастся потушить бушующий лесной пожар (о том, как от него убежать, рассказано на с. 253—256), а выбраться из горящего здания — одна из самых трудных задач при выживании (см. с. 257—261). Это, без сомнения, самые частые причины смерти и телесных повреждений — повреждения от огня. Последние опубликованные статистические данные свидетельствуют, что за один год только в Великобритании было зафиксировано 263 случая смерти от пожаров, а еще 7560 человек пострадали вследствие пожаров. Половина пожаров возникает в быту, и их причиной служит кухонная бытовая техника.

Итак, вышедший из-под контроля огонь чрезвычайно опасен и дома, и на открытом воздухе. Если вы оказались рядом с пожаром и огонь действительно вышел из-под контроля, надо спасаться. Не стройте из себя героя. Огонь быстро убивает человека. Единственный реальный шанс уцелеть при пожаре — убраться подальше от огня и, что жизненно важно, от дыма.

Впрочем, иной раз у нас есть доля секунды, чтобы сделать звонок, который в состоянии спасти жизнь, и мы можем ликвидировать пожар до того, как он ликвидирует нас.

К счастью, бивачный костер потушить легко, и в большинстве общественных зданий и в некоторых частных домах есть огнетушители — хотя огнетушитель огнетушителю рознь. Некоторые огнетушители только подливают масло в огонь. Вот как с ними обращаться.

## ВИДЫ ПОЖАРОВ, ВИДЫ ОГNETУШИТЕЛЕЙ

Пожары делятся на шесть категорий. На корпусе огнетушителя указано, для тушения каких видов пожара он пригоден. Шестью основными видами средств для тушения пожаров являются вода,

сухой порошок, пена, CO<sup>2</sup>, металлизированная смесь и жидкий химический состав. Обычно огнетушители красного цвета, однако на корпусе любого огнетушителя имеется идентификационная маркировка определенного цвета. Вот цвета маркировок:

- вода: красная;
- сухой порошок и металлизированная смесь: синяя;
- пена: кремовая;
- CO<sup>2</sup>: черная;
- жидкий химический состав: желтая.

### **КЛАСС А: ПОЖАРЫ С УЧАСТИЕМ ОБЫЧНЫХ ГОРЮЧИХ МАТЕРИАЛОВ**

Наиболее распространенный вид пожаров. Они происходят, когда воспламеняются и горят обычные горючие материалы — бумага, дерево, ткань, резина, пластмасса.

Пожары класса А можно тушить водой и огнетушителями с за-рядами из пены, сухого порошка или жидкого химического состава.

### **КЛАСС В: ГОРЮЧИЕ ЖИДКОСТИ**

Примером служит бензин. Достаточно искры, чтобы воспламенить горючую жидкость, а потушить ее очень трудно. Такой огонь нельзя заливать водой — она вызывает разбрызгивание горячей жидкости и благоприятствует распространению огня.

Пожары класса В тушат пенными или порошковыми огнетушителями.

### **КЛАСС С: ГОРЮЧИЕ ГАЗЫ**

Примерами служат пропан, бутан и метан. Вероятно, тушить такие пожары опаснее всего, поскольку нередко имеется непрерывно действующий источник газа. Поэтому самое важное (если это можно сделать, не подвергая себя еще большей опасности) — перекрыть поступление газа.

Единственный огнетушитель, который подходит для тушения пожаров класса С, — порошковый.

## КЛАСС D: ГОРЯЩИЕ МЕТАЛЛЫ

Поджечь металл нелегко, и легче всего воспламеняются металлическая стружка и порошкообразный металл. Щелочные металлы реагируют с воздухом и водой. При соприкосновении с водой или пеной они разгораются сильнее или даже взрываются.

Существуют специальные огнетушители для пожаров класса D. Вы должны использовать только огнетушители такого типа.

## КЛАСС E: ПОЖАРЫ, ВЫЗВАННЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ

Такие пожары не фигурируют в официальной британской классификации, однако они легко могут вызываться неисправной электропроводкой, коротким замыканием и неисправными электроприборами. Электричество не является топливом, оно служит причиной воспламенения. Его следует выключить, если это вообще возможно, до того, как вы приступите к тушению пожара. Вода и пена проводят электричество, поэтому их ни в коем случае нельзя использовать для тушения такого пожара.

Пожары, причиной которых является электричество, можно тушить углекислотным или порошковым огнетушителем.

## КЛАСС F: ВОЗГОРАНИЕ МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ

Это случается невероятно часто. Пример — фритюрница для картофеля. Множество трагедий происходит из-за того, что люди думают, будто загоревшуюся фритюрницу можно потушить водой. Нельзя! Вода лишь ускорит распространение пожара и, вероятнее всего, нанесет вам травмы.

Загоревшееся кухонное масло можно тушить только огнетушителем с жидким химическим составом.

## ЕСЛИ НЕТ ОГNETУШИТЕЛЯ

Помните, что огню, чтобы гореть, нужны три вещи: топливо, тепло и кислород. Если вы уберете одну из этих вещей, огонь погаснет.

Вот несколько рекомендаций:

- Вода отнимает от огневого треугольника тепло, если горит обычный горючий материал. Однако ни в коем случае нельзя применять воду для тушения горючих жидкостей, электроприборов или масла из фритюрницы.
- Самый лучший для вас вариант — прекратить доступ кислорода к пламени. Небольшое возгорание масла следует тушить, накрыв фритюрницу или сковороду крышкой либо мокрой тряпкой. Хорошо иметь под рукой противопожарное одеяло.
- Если загорелась электропроводка или электроприбор, отключите электричество; если горит газ, перекройте его.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ЧЕЛОВЕКЕ ГОРИТ ОДЕЖДА

Когда такое случается, вы должны действовать быстро. У вас не будет времени, чтобы сбегать за водой, поэтому пламя нужно удушить. Ваша цель — перекрыть поступление кислорода. Делайте это следующим образом:

- катайте человека по земле;
- обсыпьте его песком или обмажьте грязью;
- заверните в одеяло или полотенце (лучше мокрое, но сухое тоже сгодится).

Если загорелась ваша собственная одежда, надо следовать правилам, которым обучают школьников в США: остановиться, упасть и кататься. Остановитесь там, где вы находитесь; бросьтесь на землю и закройте лицо ладонями; катайтесь, пока не собьете пламя.

Если на ком-то загорелась одежда, этот человек может получить серьезные ожоги (о первой помощи при ожогах см. с. 322—324). Не пытайтесь снять одежду, которая прилипла к коже.

## КАК ПОТУШИТЬ БИВАЧНЫЙ КОСТЕР

Даже маленький костер может представлять большую опасность, если не затушить его должным образом. Недостаточно просто

залить его водой или засыпать песком, утрамбовать и убедиться, что он холодный. Ручаюсь, что, если это все, что вы сделали, я могу прийти на следующий день, порыться в кострище, найти тлеющий уголек и раздуть его в костер с помощью собственного дыхания. И если мое дыхание в состоянии это сделать, то же самое может сделать ветер.

Поэтому после того, как вы затушили огонь, необходимо ликвидировать кострище. Поставьте на него ногу и покрутите ею из стороны в сторону, как это делают ковбои в кино. Теперь снова полейте водой и посыпьте песком. Убедитесь, что в глубине не осталось тлеющих углей. Если воды у вас мало, помочитесь на кострище.

### **ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ**

**Если огонь действительно вышел из-под контроля, бегите от него подальше.**

**Посмотрите на маркировку огнетушителя и убедитесь, что он годится для тушения данного пожара.**

**Никогда не заливайте водой воспламенившиеся горючие жидкости, электропроводку, электроприборы и масло для жарки.**

**Человек в огне: перекачивайте его и душите огонь. Вы сами в огне: остановитесь, упадите и катайтесь.**

# Как соорудить укрытие

Я расскажу вам о том, как соорудить два очень простых временных укрытия для выживания. Однако до того, как я это сделаю, давайте проясним одну вещь: существует множество видов замысловатых убежищ, и вы можете научиться их строительству. При этом укрытие вовсе не обязательно должно быть сложным, чтобы сохранить человеку жизнь.

В экстремальной ситуации от него нужно только одно: исполнять свою функцию.

На практике это означает, что вы делаете укрытие из чего угодно, что есть под рукой. Из старого брезента. Из металлического листа. Единственное требование состоит в том, что укрытие должно защищать вас от стихий и животных. Если оно дает некоторую безопасность и защищает от ветра, дождя, солнца или снега, оно выполняет свою функцию.

Более того, в экстремальной ситуации вы, безусловно, не захотите расходовать слишком много энергии или времени на неоправданно затейливое укрытие. Час, не больше того. Скорее всего, вы проведете в нем лишь одну ночь — достаточно для того, чтобы укрытие стало приютом на время, пока вы отдадите должное другим неотложным проблемам выживания, а затем снова отправитесь в поход.

Если вы не разбиваете бивак для долгой стоянки в надежде, что вас каким-то образом спасут (или если с вами есть получившие травмы члены экспедиции, которые не способны передвигаться), то вашей главной целью будет добраться до цивилизации.

Итак, не тратьте зря драгоценную энергию, сооружая всегонавсего временное укрытие. Это реальное выживание, а не фильм «Швейцарская семья Робинзонов».

## ДВА ПРАВИЛА

Независимо от того, строите вы добротный вигвам или просто используете кусок брезента, помните два правила:

1. Вход должен располагаться с подветренной стороны. Иными словами, вам лучше лежать спиной к ветру. В результате дым от костра не будет тянуться в ваше укрытие. И, разумеется, вы не захотите, чтобы разбушевавшаяся стихия разрушила укрытие.

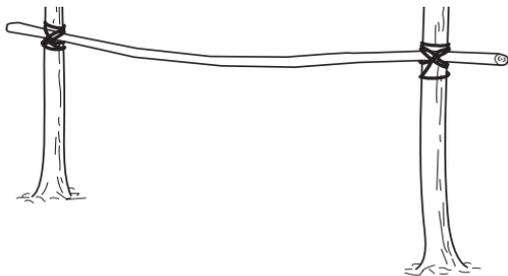
2. Если вы раскладываете костер — и есть вероятность, что вам этого захочется! — располагайте его на расстоянии около 1 м от входа в укрытие, а за костром соорудите подковообразную стенку из камней или другого материала, оказавшегося под рукой. Эта стенка послужит своего рода рефлектором, отражающим тепло в сторону укрытия.

## ДВА УКРЫТИЯ

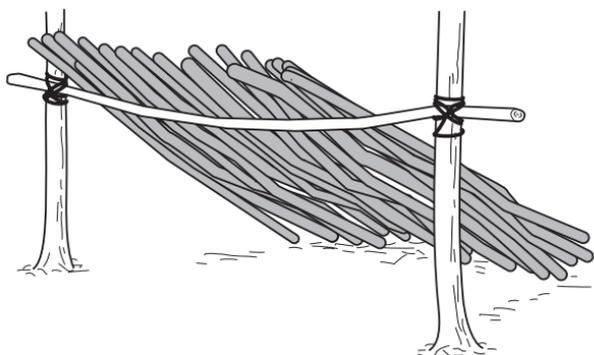
Сначала — простейшее и быстрее.

### ПРИСТАВНОЕ УКРЫТИЕ

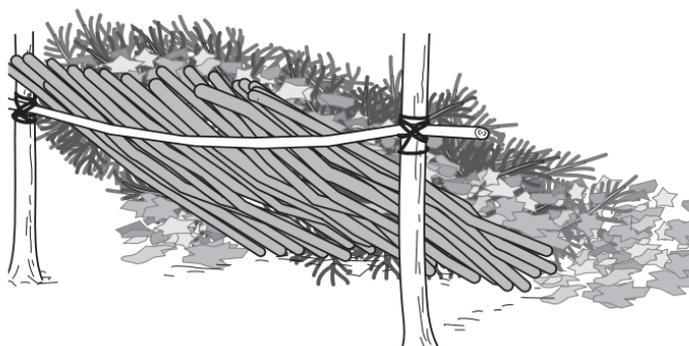
Приставное укрытие можно сделать почти из всего. Брезент, привязанный к двум деревьям и прикрепленный кольшками к земле, даст нужный эффект. Вы можете сделать что-то более прочное из веток и лиан (или бечевки, шнура или веревки, если у вас это есть).



Привяжите жердь горизонтально между двумя деревьями.



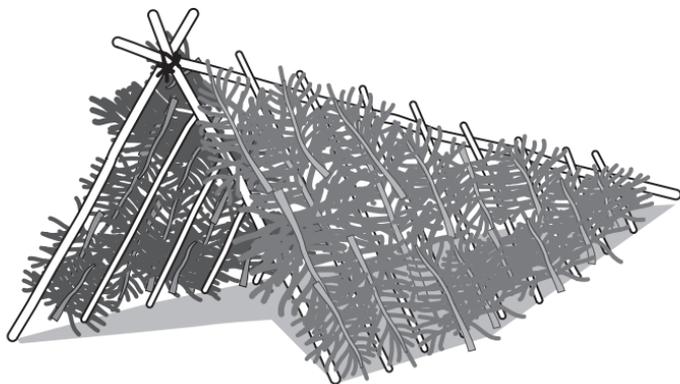
На горизонтальную жердь обоприте ветки.



Покройте эти ветки листьями, землей или мхом, чтобы обеспечить водонепроницаемость. Поверх листьев наложите еще веток и сучков, чтобы их не сдувал ветер.

### УКРЫТИЕ С А-ОБРАЗНОЙ РАМОЙ

Для постройки укрытия с А-образной рамой времени требуется больше, но оно обеспечивает более надежную защиту, поскольку прикрывает вас с двух сторон. Это самый простой и быстрый тип, однако вы можете сделать нечто аналогичное, соорудив А-образные рамы с обеих сторон укрытия.



Уложите длинную жердь в развилку между двумя вертикальными опорами, как показано на рисунке. Стенки сделайте из веток и покройте ветки листьями и мхом, как в приставном укрытии.

## СНЕЖНАЯ ПЕЩЕРА

Чтобы соорудить укрытие в снегу, вам придется поступить хитрее. Строительство снежной пещеры — прекрасный способ поддерживать окружающую температуру выше нуля. И снова повторяю: нет нужды затрачивать много усилий и времени. Будьте проще. Если вы застряли в снегах, это спасет вам жизнь.

Копайте пещеру в глубоком и плотном снежном наносе. (В основном такие наносы образуются на наветренных склонах, на которых снег слеживается.) Используйте лопату либо импровизируйте, пользуясь любым подручным инструментом. Копайте руками, если нет ничего другого. Не забудьте снять один-два верхних слоя одежды, поскольку вы будете потеть, а поэтому станете мерзнуть, как только закончите работу.

Сгребайте выкопанный снег в одну сторону. Копайте ход вглубь и слегка вверх. (Холодный воздух в укрытии будет скапливаться внизу, так что вам стоит находиться повыше.) Вход в пещеру должен быть самой нижней ее точкой.

Высота пещеры должна быть такой, чтобы вы могли либо сидеть, откинувшись назад, либо лежать. Место для сидения или лежания застелите подстилкой, которой может служить рюкзак или хвойные ветки, если таковые найдутся поблизости.

Из выкопанного снега соорудите перед входом ветрозащитное заграждение. Уменьшите размер входа до минимального, однако оставьте проем для вентиляции, иначе задохнетесь. Вентиляционное отверстие, проделанное в потолке пещеры лыжной палкой, справится с этой задачей. Регулярно проверяйте, не забилась ли отдушина, — сильный снегопад может сделать это очень быстро.



Не стоит недооценивать значение снежной пещеры как инструмента для спасения жизни. Один мой друг в одиночку застрял на колоссальной горе Эльбрус в России. Видимость была нулевой, и он даже не мог понять, где верх, а где низ. Было минус 30° по Цельсию. Спального мешка у него не было. Он зарылся в снежную пещеру и провел там тридцать шесть часов, изредка посматривая на бурю через крошечное окошечко. И только тогда,

когда к четырем часам дня облака на 15 минут разошлись, он смог разглядеть огни базового лагеря. Он выхватил свой компас и через девятнадцать часов был внизу, в лагере. Без снежной пещеры он бы погиб.

### **ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ**

**Укрытия не должны быть хитроумными. Они должны всего лишь исполнять свою функцию.**

**Используйте все, что есть под рукой, чтобы укрыться от стихии.**

**Устраивайте вход с подветренной стороны.**

**Приставное укрытие и шалаш с А-образной рамой — самые простые убежища в лесистой местности.**

**Снежная пещера спасает жизнь.**

# Как помочь при перегревании и переохлаждении

Центральная температура человеческого тела должна быть в пределах 36—37°. На градус выше или на градус ниже, и вам будет слишком жарко или слишком холодно. На два градуса выше или ниже, и вы будете страдать от перегревания или переохлаждения. В экстремальных ситуациях нередко случается и то и другое. Это опасно для жизни и требует немедленного внимания. Мне не раз доводилось быть свидетелем и перегревания, и переохлаждения. В обоих случаях надо действовать быстро и решительно, иначе вы серьезно рискуете потерять человека.

## ПЕРЕГРЕВАНИЕ

Симптомами перегревания являются:

- Обильное потение. Это означает, что ваш организм работает изо всех сил, чтобы охладиться. Еще опаснее, когда за обильным потением следует полное отсутствие пота. Это означает, что организм перешел в режим выживания и бережет последние запасы воды.
- Жажда. Если у вас жажда, вы уже обезвожены. В жарком климате пить надо постоянно. Если вы страдаете от поноса или рвоты, это еще важнее.
- Мышечные судороги.
- Тошнота или головокружение.
- Разбитость или помрачение сознания.
- Темная моча.
- Повышенная частота пульса.

Если вы ощущаете любой из этих симптомов, нужно сделать две вещи: напиться воды и снизить центральную температуру тела.

## ВОДА

Если вы перегрелись, необходимо быстро возместить потерю жидкости. Однако вы не должны жадно глотать воду, поскольку организм может ее отвергнуть. Пейте маленькими глотками. Если у вас есть с собой регидратационные соли, используйте их, чтобы восполнить потери электролитов. (Регидратационный раствор можно сделать самому, растворив 1 чайную ложку соли в 1 л воды.)

## ЦЕНТРАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

Переместитесь сами или переместите пострадавшего в тень. Обеспечьте ему покой. Если возможно, оберните его в мокрую холодную ткань. Поддерживайте ткань мокрой, регулярно поливая водой. Если сделать это невозможно, обвеивайте пострадавшего свежим воздухом, чтобы снизить его температуру.

Не недооценивайте важности таких процедур. Организм пострадавшего теряет способность регулировать свою температуру, поэтому нуждается в помощи. Без помощи он не сможет восстановиться, и последствием может стать гибель.

Если центральная температура остается высокой, пострадавший может потерять сознание и перестать дышать. В таком случае необходимо провести сердечно-легочную реанимацию (см. с. 315—318).

## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Симптомами переохлаждения являются:

- Неконтролируемая дрожь. Таким способом тело пытается согреться с помощью движения. Если вы или ваш товарищ внезапно перестаете дрожать, это означает, что организм переходит в режим выживания, переставая снабжать кровью конечности и концентрируясь на кровотоке в сердце, легких и головном мозге.
- Бледные губы.
- Тело при прикосновении кажется холодным.

- Отсутствие координации, замедленные движения, спутанность сознания и склонность к глупым ошибкам.
- Молчаливость.

Если вы подозреваете переохлаждение:

- Снимите всю мокрую одежду и замените ее на сухую.
- Поместите пострадавшего в спальный мешок. Если возможно, залезьте в мешок вместе с ним. Тепло человеческого тела действует благотворно, а лучше непосредственный контакт голых тел. Не стесняйтесь: такое согревание может спасти жизнь.
- Давайте пострадавшему много горячего сладкого питья.
- Положите бутылки с горячей водой или химические согревающие пакеты в подмышки, на верхнюю половину живота, на шею и пах.
- Заставьте пострадавшего помочиться: организм потребляет много тепла, поддерживая температуру мочи в мочевом пузыре.

Вот несколько вещей, которых *не следует* делать:

- **Не** погружайте пострадавшего в очень горячую воду. Это вызывает приток теплой крови к коже и отток от центра тела, где она всего нужнее.
- **Не** растирайте и **не** массируйте пострадавшего.

Если переохлаждение очень глубокое, пострадавший может перестать дышать. Будьте готовы сделать ему сердечно-легочную реанимацию (см. с. 315—318).

## ОБМОРОЖЕНИЕ

Обморожение происходит, когда промерзают мягкие ткани тела. Когда они начинают отмирать, кожа чернеет. В тяжелых случаях обмороженный участок приходится ампутировать.

Первой стадией является поверхностное обморожение. Как правило, оно поражает пальцы рук и ног, и вы можете понять, что происходит обморожение, поскольку они становятся белыми и немеют. Если вы подозреваете поверхностное обморожение,

необходимо защитить пораженную область от ветра, дождя или снега и осторожно отогреть. Лучше всего делать это под мышками — собственными или чужими — или в паху. Можно массировать мягкие ткани, чтобы восстановить кровообращение.

Глубокое обморожение более серьезно. Его легко отличить от поверхностного обморожения, поскольку мягкие ткани на ощупь становятся твердыми. Если такое происходит, надо медленно отогреть мышечные ткани в теплой, но не в горячей воде. Если это невозможно, попробуйте дышать на обмороженный участок. Вы поймете, что справились с обморожением, когда кожа покраснеет и набухнет. Не трите пораженный участок и не согревайте над прямым теплом: пораженный участок лишен чувствительности, и вы рискуете получить ожог.

Никогда не следует отогревать обмороженную область, если есть вероятность, что она снова промерзнет, поскольку это может привести к необратимому поражению тканей. Лучше не трогать эту область до тех пор, пока вы не выберетесь в безопасное место.

Помните, что отогретое обмороженное место будет очень сильно болеть. Я видел людей с обморожениями, которые пытались снова подставить руки под 10-градусный мороз из-за нестерпимой боли, испытываемой ими при комнатной температуре.

## **ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ**

**Перегревание:** питье воды маленькими глотками, тень, мокрые полотенца вокруг тела.

**Переохлаждение:** теплое питье, обогрев человеческим телом. Не пейте очень горячую воду и не отогревайте конечности непосредственно над источником тепла.

**Поверхностное обморожение:** медленное отогревание и осторожное разминание.

**Глубокое обморожение:** медленное отогревание, однако не делайте ничего, если есть вероятность повторного обморожения тканей.

## ОБ АВТОРЕ

Приключенческие телесериалы Беара Гриллса являются одними из самых популярных телевизионных шоу на планете и привлекают внимание 1,2 миллиарда телезрителей в 200 с лишним странах мира. Беар является ведущим телевизионных реалити-шоу *Mission Survive* («Выжить любой ценой») и *The Island with Bear Grylls* («На острове с Беаром Гриллсом»). Он автор двадцати книг, среди которых международный бестселлер номер один *Mud, Sweet and Tears* («Грязь, пот и слезы»).

Беар начал свою карьеру с солдатской службы в 21-м полку британской Специальной авиадесантной службы. Впоследствии он руководил многими рекордными экспедициями в дикие места мира и собрал миллионы фунтов пожертвований для детских благотворительных учреждений. В знак признания заслуг Беару присвоены звания почетного лейтенанта-командера британского ВМФ и почетного полковника элитных командос британской морской пехоты. В настоящее время он возглавляет Ассоциацию скаутов (самый молодой человек на этом посту за всю историю существования данной организации) и является вдохновителем молодежного движения, насчитывающего сорок миллионов человек.

Популярне видання

**ГРИЛС Беар**  
**Вижити за будь-яку ціну: практичний посібник**  
(російською мовою)

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Н. О. Мищенко*  
Редактор *Н. С. Дорохіна*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. С. Калмикова*

Підписано до друку 05.04.2018.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 17,64.  
Наклад 5000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

---

Популярное издание

**ГРИЛС Беар**  
**Выжить любой ценой: практическое пособие**

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Н. А. Мищенко*  
Редактор *Н. С. Дорохина*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. С. Калмыкова*

Подписано в печать 05.04.2018.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond». Усл. печ. л. 17,64.  
Тираж 5000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**