



КРИС
МАКНАБ



КРИС МАКНАБ

ЯК ВИЖИТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ



Книга, яка збереже вам життя!

Зумійте вижити в будь-яких екстремальних умовах! Цей підручник з виживання, який засновано на досвіді підрозділів спеціального призначення, містить безцінну інформацію: корисні поради й чіткі інструкції допоможуть вам залишитися живими в надзвичайних ситуаціях і різних кліматичних умовах.

Ви навчитеся:

- Розводити вогонь
- Будувати укриття з підручних матеріалів
- Добувати воду та їжу
- Відрізняти їстівні рослини від отруйних
- Майструвати зброю, інструменти та снасті
- Полювати й розставляти пастки
- Орієнтуватися на місцевості й правильно подавати сигнали
- Надавати першу медичну допомогу

www.bookclub.ua

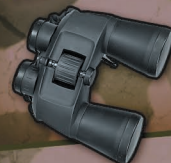
ISBN 978-966-14-9088-7



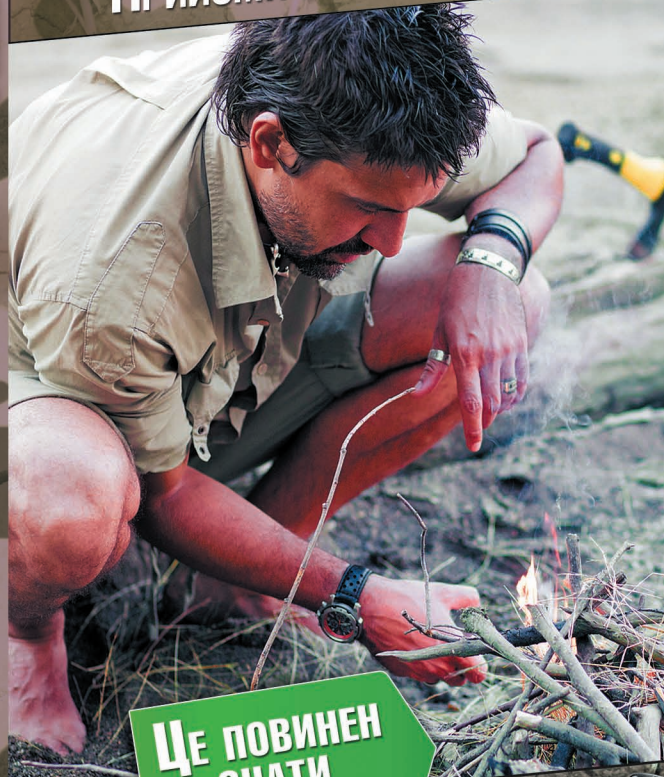
9 789661 490887

ЯК ВИЖИТИ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

ЯК ВИЖИТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ



Прийоми і методи, які використовує спецназ



ЦЕ ПОВИНЕН
ЗНАТИ
КОЖЕН



КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ЧИТАННЯ







КРИС МАКНАБ

ЯК ВИЖИТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

ПРИЙОМИ І МЕТОДИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЄ СПЕЦНАЗ



ХАРКІВ
2015



**КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ**

УДК 796.5
ББК 75.8
М15

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Усі рекомендації, що наведено в цьому виданні, ретельно перевірено автором.
Ані автор, ані видавництво не несуть відповідальності за травми, пошкодження
або збитки, що зазнали у результаті виконання цих інструкцій особи чи майно,
яким би чином їх не було отримано.

Переклад за виданням:

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.

Ілюстрації: *Art-Tech*

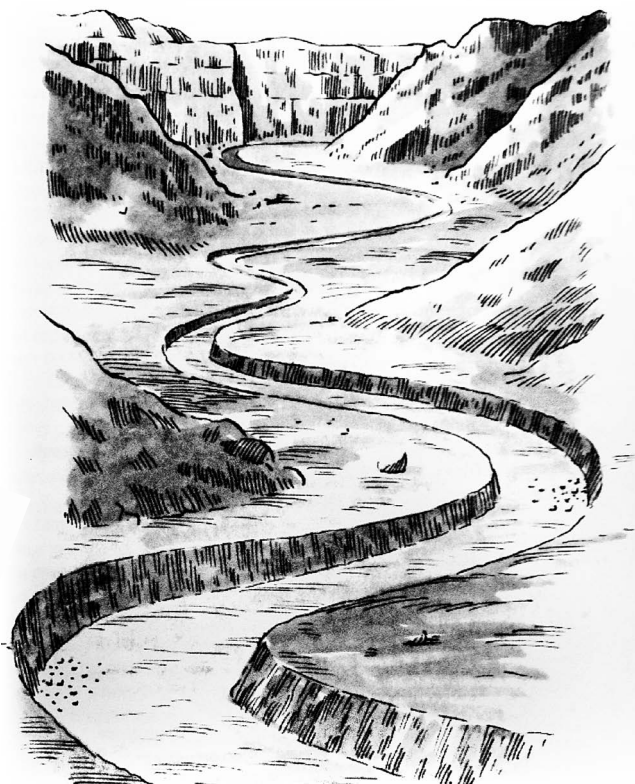
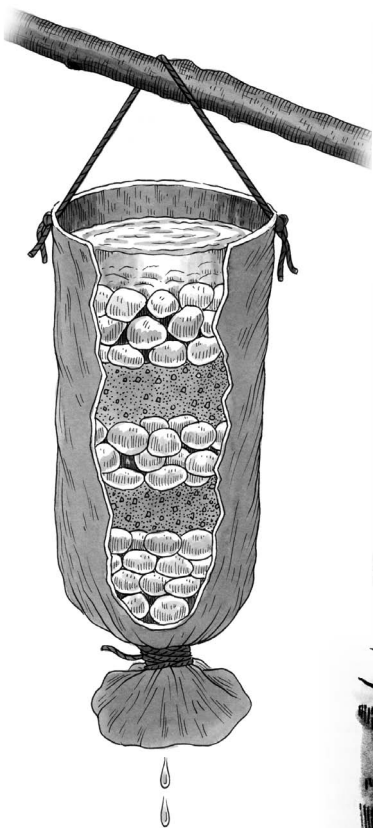
Переклад з англійської

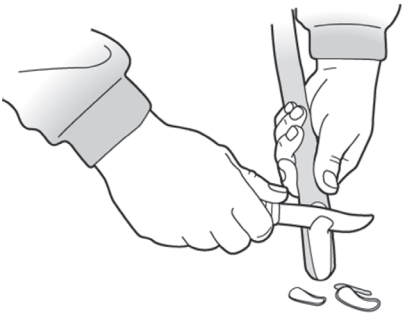
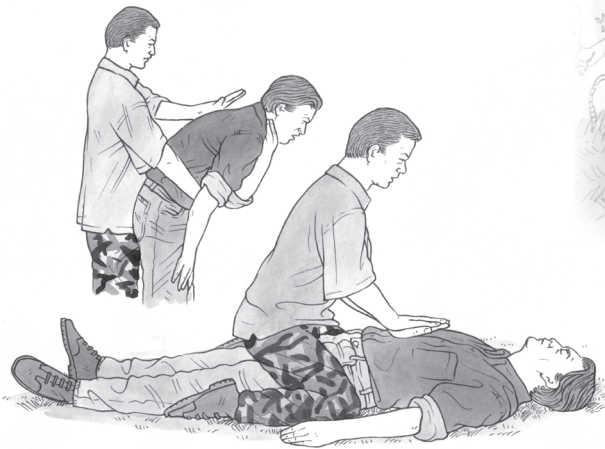
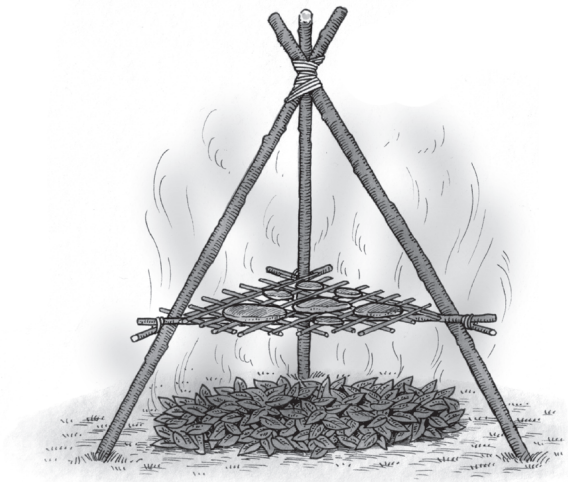
Володимира Скоробогатова, Катерини Озерової

Дизайнер обкладинки *Марія Пащевська*

ISBN 978-966-14-9088-7 (Україна)
ISBN 978-1-56975-672-0 (англ.)

© Amber Books Ltd, 2011
© DepositPhotos.com / matusciac, stokkete, tinoni,
Petrichuk, xload, belchonock, tovoan_, haveseen,
обкладинка, 2015
© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2015
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»,
переклад і художнє оформлення, 2011, 2015





ЗМІСТ

Вступ	12
Глава 1. Підготовка	17
Як слід одягатися	17
<i>Взуття</i>	19
<i>Штани</i>	20
<i>Куртка</i>	20
<i>Рукавички й рукавиці</i>	20
<i>Головний убір</i>	22
Що брати з собою	22
<i>Похідна коробка</i>	22
<i>Похідна сумка</i>	25
<i>Намети й портативні укриття</i>	27
<i>Сучасні туристичні намети</i>	29
<i>Похідне начиння для приготування їжі</i>	30
<i>Ножі</i>	31
<i>Рюкзаки</i>	32
<i>Спальні мішки</i>	35
Глава 2. Вода	37
Потреба у воді	37
<i>Зведення втрат води до мінімуму</i>	39
<i>Як знайти воду</i>	41
Методи здобування води	48
Глава 3. Їжа	53
<i>Рослинна їжа</i>	54
<i>Їстівні частини рослин</i>	55
<i>Отруйні рослини</i>	58
<i>Їстівні гриби</i>	61
<i>Отруйні гриби</i>	62
<i>Водорості</i>	62
<i>Тваринна їжа</i>	63
<i>Імпровізована мисливська зброя</i>	64

Лови тварин	73
<i>Сильці</i>	73
<i>Пастки</i>	74
<i>Пастки-самостріли</i>	75
<i>Пастки для птахів</i>	78
<i>Приготування ссавця</i>	81
<i>Риболовля</i>	85
Підготування та зберігання їжі	91
Приготування їжі	93
<i>Варіння</i>	94
<i>Смаження</i>	94
<i>Розпікання</i>	95
<i>Запікання</i>	95
<i>Смаження на рожні</i>	99
<i>Смаження на решітці</i>	99
<i>Земляна піч</i>	99
Глава 4. Розпалювання вогнищ	103
Як розпалити вогнище	103
<i>Місце для вогнища</i>	105
<i>Розпалювання багаття без сірників</i>	106
Види вогнищ	109
<i>Безпечне нічне вогнище</i>	109
<i>Траншейне вогнище</i>	110
<i>T-подібне вогнище</i>	110
<i>Вогнище типу «курінь»</i>	110
<i>Вогнище типу «зірочка»</i>	111
<i>Вогнище типу «замкова шпарина»</i>	111
<i>Пірамідальне вогнище</i>	112
<i>Вогнище типу «колодязь»</i>	112
Перенесення вогню	113
<i>Вогнева бляшанка</i>	113
<i>Вогнева трубка</i>	113
Глава 5. Як спорудити укриття	117
Вибір місця	117
Типи укриттів	120

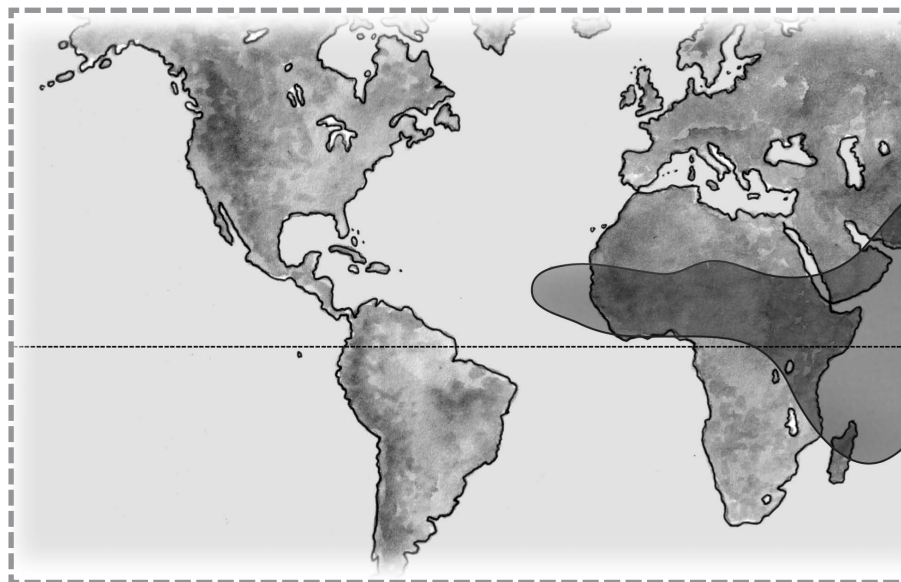
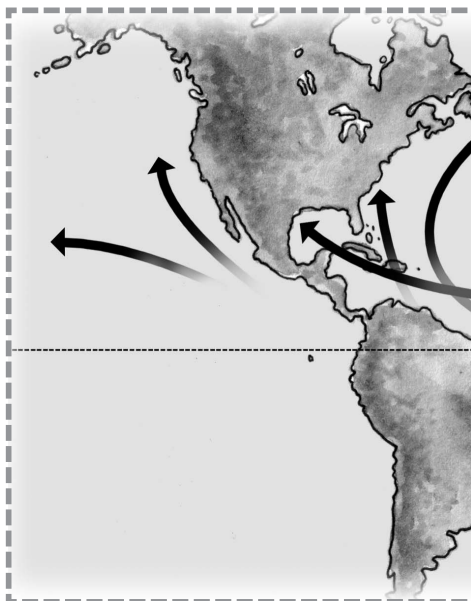
<i>Укриття загального призначення</i>	123
<i>Полярні укриття</i>	123
<i>Гірські укриття</i>	134
<i>Пустельні укриття</i>	134
<i>Тропічні укриття</i>	137
Глава 6. Уміння й навички	145
Одяг	145
Імпровізовані інструменти	147
<i>Дубець</i>	147
<i>Дротяні пилки</i>	147
<i>Посуд</i>	147
<i>Начиння</i>	149
<i>Ножі</i>	152
<i>Кам'яні інструменти</i>	153
<i>Кістяні інструменти</i>	153
Мотузки й вузли	153
<i>Мотузки</i>	154
<i>Вузли</i>	155
<i>Бесідкові вузли</i>	159
<i>Зв'язки</i>	163
Глава 7. Екстремальні кліматичні зони й території	167
Заполяр'я	167
<i>Пересування</i>	169
<i>Одяг і спорядження</i>	173
<i>Як знайти воду та їжу</i>	175
<i>Вода</i>	175
<i>Їжа</i>	176
Гористі райони	179
<i>Пересування</i>	179
<i>Лавини</i>	188
<i>Льодовики</i>	194
<i>Погодні умови</i>	199
<i>Пошуки води та їжі</i>	200
Вживання в пустелі	201
<i>Нестача води</i>	204

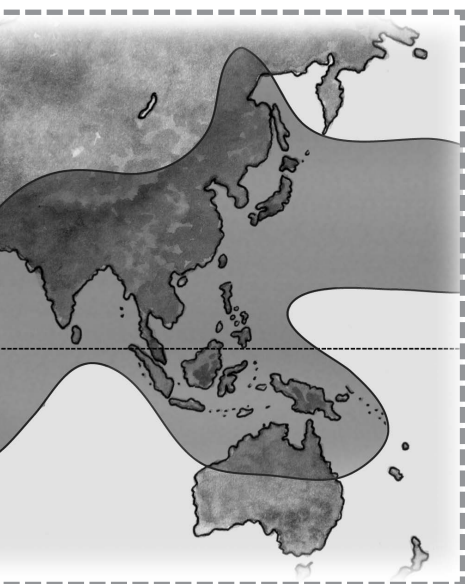
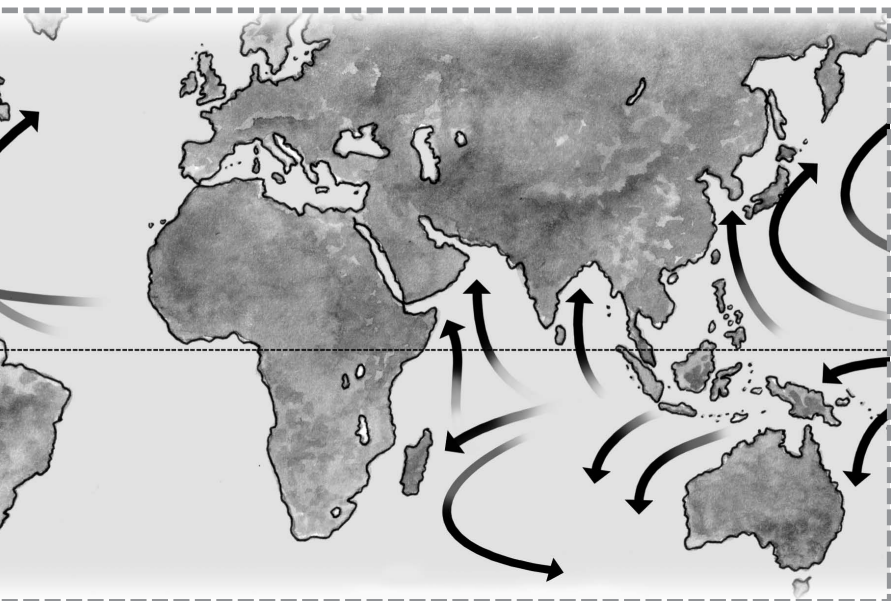
<i>Бідна рослинність</i>	204
<i>Перепади температури</i>	204
<i>Пилові бурі</i>	204
<i>Міражі</i>	205
<i>Ознаки людської діяльності</i>	205
<i>Пересування</i>	207
<i>Одяг</i>	208
<i>Як знайти воду та їжу</i>	209
<i>Їжа</i>	210
<i>Тваринна їжа</i>	211
<i>Небезпеки</i>	212
Вживання в тропіках	215
<i>Пересування</i>	215
<i>Небезпеки</i>	219
<i>Як знайти воду</i>	225
<i>Їжа</i>	226
Глава 8. Подання сигналів та орієнтування на місцевості	235
Мапи	235
<i>Топографічні символи</i>	238
Як визначити напрям	240
<i>Зірки</i>	246
<i>Природні орієнтири</i>	248
<i>Навігаційне обчислення шляху</i>	254
Подання сигналів	258
<i>Дим</i>	263
<i>Вогонь</i>	263
<i>Дзеркало</i>	263
<i>Сигнали повітряним суднам</i>	265
<i>Сигналізація жестами</i>	267
<i>Гірські сигнали лиха</i>	267
Глава 9. Перша допомога	269
Пріоритети	269
<i>Штучне дихання/підтримка дихання</i>	271
<i>Серцево-легенева реанімація</i>	273
<i>Якщо людина вдавилася</i>	278

<i>Кровотеча</i>	282
<i>Шок</i>	285
<i>Поранення та пов'язки</i>	285
Переломи кісток	291
<i>Закриті переломи</i>	291
<i>Відкриті переломи</i>	293
<i>Травми хребта</i>	294
<i>Переломи ребер</i>	297
<i>Перелом черепа</i>	297
<i>Розтягнення й розриви зв'язок та вивихи</i>	299
<i>Вивихи</i>	299
Отруєння	299
<i>Зміїні укуси</i>	302
Опіки	304
Пошкодження, спричинені холодом	306
<i>Гіпотермія</i>	306
<i>Траншейна стопа</i>	306
<i>Обмороження</i>	307
<i>Снігова сліпота</i>	308
Пошкодження, викликані спекою	308
Глосарій	314

ВСТУП

Навички виживання — наріжний камінь в системі підготовки елітних підрозділів. Немає сенсу зберегти життя під час перестрілки із супротивником тільки для того, щоб померти від несприятливих погодних умов. У всьому світі солдатів спецназу навчають основним принципам виживання — від належної психологічної настанови до вміння здобути вогонь і побудувати укриття. Як потенційний «виживальник», ви теж маєте засвоїти ці принципи й техніки — одного неочікуваного дня від них зрештою буде залежати, жити вам чи померти.





Вгорі. Методи виживання визначаються світовими кліматичними зонами. На мапі вказані шляхи, якими мандрують тропічні циклони. У Північній півкулі вони лютують з липня до жовтня, у Південній — з листопада до квітня.

Ліворуч. Замальовані ділянки — це регіони, для яких характерні періоди мусонних злив. Незнання про мусонний сезон може перетворити тропічну пригороду на жахливу вправу з виживання. Перш ніж вирушити в такі місця, неодмінно уточніть, які місяці є там мусонними.

Вживання забезпечується дуже простою психологічною настановою: не панікувати. Якщо ви раптово опиняєтесь в екстремальній ситуації, вас охоплює хаос думок та почуттів, які дезорієнтують. Воюйте з ними за всяку ціну. Відшукайте підхоже місце, де можна сісти та продумати план вживання. Добре планування та підготовка допоможуть вам подолати труднощі й залишитися живим. Ви маєте бути якомога об'єктивнішим та зважити всі позитивні й негативні аспекти

ситуації, в якій опинилися. Вашими пріоритетами є укриття, вогонь та вода. Якщо вода й пальне для багаття, тобто дерево, у вас в достатку, у вашому розпорядженні буде на даочу матеріал для побудови укриття. Якщо це так, у вас є все, що треба, і слід найближчим часом залишатися там, де ви є.

Перед будь-якою мандрівкою заповніть маршрутну карту та обов'язково залиште копію відповідальній третій особі, наприклад місцевому лісничкові.

МАРШРУТНА МАПА

Дата: _____ Час: _____ Вихідний пункт: _____

Прогноз погоди: _____

Учасники експедиції: _____

Опис: _____

Кінцевий пункт (координати за координатною сіткою мапи)	Опис (кінцевого пункту)	Напрямок	Відстань	Час у дорозі	Набір висоти	Час (набору висоти)	Загальний час	Опис (маршруту й території)	Можливий альтернативний маршрут	Маршрут евакуації

Інформація про кінцевий пункт _____ Приблизний час прибуття _____

Опис _____ Приблизний час телефонування _____

Визначити, чи варто вирушати в дорогу або залишатися на місці, може бути нелегко. Тим не менш є серйозні причини лишатися на місці. По-перше, рятувальна служба може знати ваше приблизне місцеположення, і не виключено, що вас уже шукають. По-друге, вирушивши в дорогу, ви спалите чимало калорій, потрапите в залежність від погодних умов (які можуть бути або стати поганими), у вас може не вийти встановити постійну й ефективну сигнальну систему, а ще ви можете втомитися буквально до смерті. Однак якщо ви все ж таки вирішите йти, то маєте розробити план, який містить наступні пункти.

- Напрямок, в якому ви будете йти.
- Спосіб витримувати обраний курс.
- Графік, що вказує тривалість вашого щоденного шляху.
- Способи сигналізації.

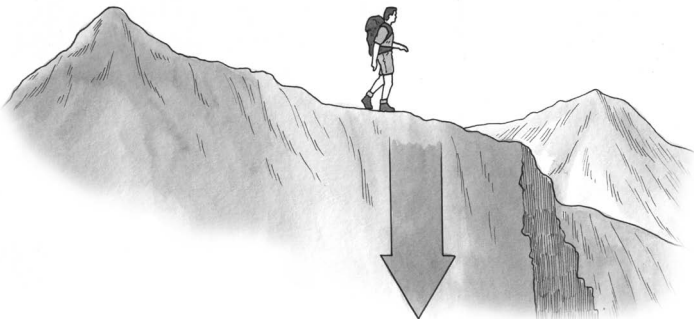
Пам'ятайте, на завершення кожного дня у вас має лишитися до-

статньо часу, щоб обладнати стоянку й встановити сигнальну систему на випадок, якщо над вами пролетить літак або гелікоптер. Якщо ж ви ухвалили рішення лишатись на місці, ваш план має містити наступні пункти (в порядку пріоритетності).

- Добре організована сигнальна система.
- Постійний табір або укриття.
- Надійне джерело води.
- Доступ до місцевих продуктів харчування.

Українці важливо якомога швидше встановити сигнальну систему, оскільки пошуковий літальний апарат може пролетіти над вами будь-якої миті й ви маєте бути до цього готові. Тепер вам потрібні тільки навички виживання, щоб залишитись в живих та рано чи пізно вийти до людей. Про такі вміння, безпосередньо засновані на тому, чого навчають солдатів спецназу, і піде мова в цій книжці.

Вивчіть напрям гірських ланцюгів на своєму шляху. Знання про те, що хребет простягається, скажімо, з півночі на південь, забезпечить вас постійним орієнтиром при визначенні свого місцеположення.



Підготуватися означає придбати підходящі інструменти й одяг, щоб бути готовим до будь-якої надзвичайної ситуації

Нині, коли все більше людей прагнуть проводити вільний час на природі, у продажу можна знайти найрізноманітніший одяг для піших туристів. Таке ж розмаїття спостерігається в цінах та якості. У межах цієї книжки неможливо дати детальну класифікацію усього асортименту одягу, що його пропонують крамниці. Тим не менше можна сформулювати деякі засадничі принципи, які дозволять вам правильно вибрати похідне екіпірування.

ЯК СЛІД ОДЯГАТИСЯ

Перш за все одяг має відповідати поставленому завданню. Наприклад, той одяг, який підходить для недільної прогулянки в помірному кліматі, не підійде для суворих полярних умов, тропіків або пустелі. Перед тим як вирушити в дорогу, зробіть детальні дослідження та проконсультуйтеся з продавцями крамниць спортивного спорядження щодо правильного одягу для вашого походу. У результаті вам не доведеться відчувати на власній шкурі, що придбаний вами одяг аж ніяк не підходить для умов майбутньої експедиції.

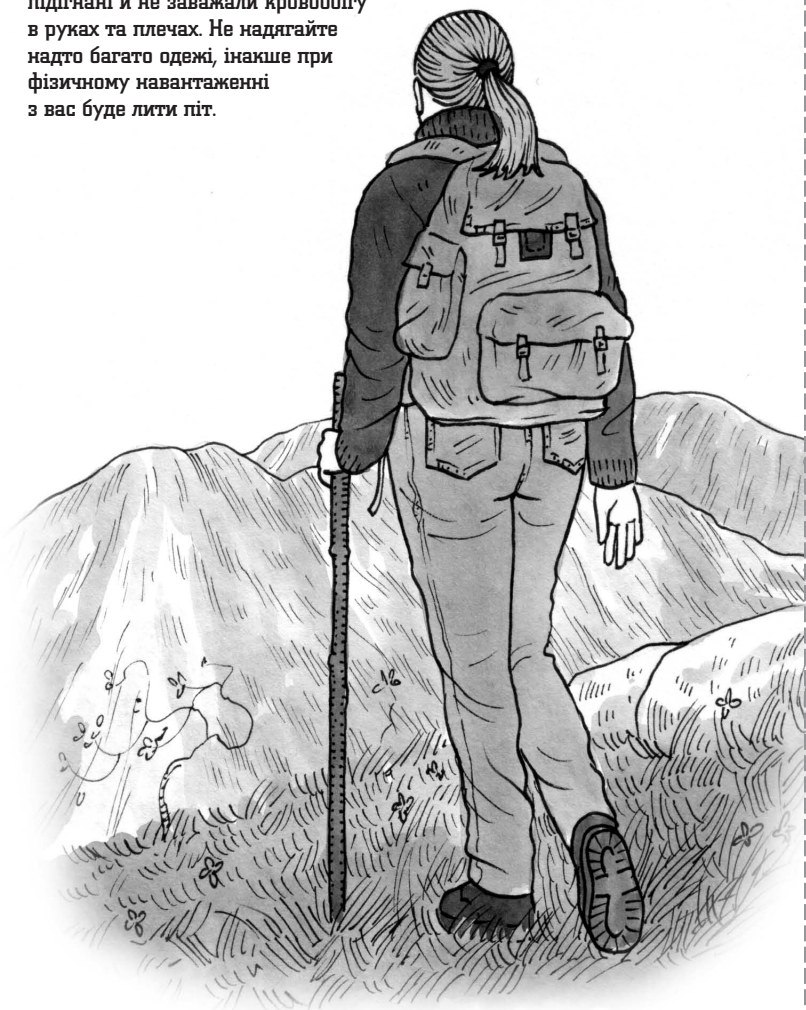
.....
Полярний одяг:

Зверніть увагу, як добре захищені кисті й столи і яка багатошаровість забезпечує максимальне тепло.

Водостійкість так само важлива, як і тепло

Зручний одяг

Незручний одяг може спричинити серйозні проблеми під час тривалої подорожі. Подбайте про те, щоб усі рюкзаки були добре підігнані й не заважали кровообігу в руках та плечах. Не надягайте надто багато одягу, інакше при фізичному навантаженні з вас буде лити піт.



Принцип багат шаровості забезпечує максимальний захист та пристосовність у будь-яких кліматичних умовах. Цей принцип дуже простий. Непорушне повітря — найкраща теплоізоляція, і найліпший спосіб її забезпечити — утримувати повітря між шарами одягу. Що більше на вас шарів одягу, то краща теплоізоляція. Регулювати температуру дуже просто. Усе, що треба робити, це додавати або видаляти шари відповідно до власних потреб.

Пам'ятайте, що перегрівання може бути такою самою проблемою, як замерзання. Якщо ви на холоді пітнієте, то, коли перестанете пітніти, тіло охолоне й ваш просякнутий потом одяг стане провідником тепла й перенесе його від вас назовні, у повітря. Важливо цього не допустити. Ось перелік шарів, які ви маєте на собі носити.

- Безпосередньо на тіло треба надягати термобілизну.
- Зверху білизни треба вдягти вовняну або напіввовняну сорочку.
- Зверху сорочки має бути вовняний або тканий светр чи куртка (тканина, загалом, краща, оскільки вона більш тепла й краще захищає від вітру).
- Потім вдягайте куртку із синтетичною підкладкою. Не рекомендується вдягати синтетичні речі під низ, оскільки вони втрачають теплоізоляційні якості, коли стають вологими.
- Останній шар має бути вітронепроникним й водовідштовхуючим. Крім того, він має бути виконаний з матеріалу, що «дихає», наприклад з матеріалу типу Gore-

Tex, котрий дозволяє поту випаровуватися крізь тканину в атмосферу, але чудово захищає від дощу. Останні два шари можуть бути суміщені в одній куртці.

Взуття

Для будь-яких походів краще за все обзавестись парою водонепроникних черевиків. Найкраще взуття для пішого походу — туристські черевики з гнучкою підшвою й глибокими протекторами. Важливо доглядати свої черевики, і завжди є сенс мати при собі запасну пару шнурків. Підтримуйте м'якість і водонепроникність верха взуття за допомогою крему й завжди перевіряйте свої черевики перед викорис-

КОРИСНА ПОРАДА ВІД БРИТАНСЬКИХ МОРСЬКИХ ПІХОТИНЦІВ: ДОГЛЯД ЗА ВЗУТТЯМ

У британської морської піхоти є два перевірені правила догляду за взуттям. Напхайте в мокрі черевики сухі газети і сушіть в теплом місці, що провітрюється, але не безпосередньо на обігрівальному приборі, інакше шкіра буде пересихати й репатися. Узимку змащуйте шнурівки кремом на основі силікону або воску, щоб вони, змокнувши, не замерзли.

ГЛОСАРІЙ

SAS (англ. Special Air Service — Спеціальна повітряна служба). Підрозділ спеціального призначення збройних сил Великої Британії (підрозділ з такою самою назвою та схожими завданнями є і в Австралії). Підготовка співробітників включає, серед іншого, відпрацювання навичок виживання в будь-яких умовах, в тому числі з мінімумом спорядження.

Азимут. Кут, що утворений заданим напрямом руху та стрілкою компаса, яка вказує на північ.

Білки. Органічні сполуки, що є надважливою складовою живих організмів. Окрім іншого, білки є невід'ємною складовою тканин, м'язів та антитіл.

Бола. Мисливське металеве знаряддя з кількох важких предметів на мотузках, зв'язаних кінцями. Використовується для того, щоб збити з ніг жертву.

Бурі. Інші назви: коріфа, зонтична пальма, таліпотова пальма. Рід монокарпічних рослин підродино Коріфові родини Пальмові. У Індії та на острові Шрі-Ланка її вирощують для отримання харчового крохмалю з осердя стовбурів.

Вітаміни. Група органічних сполук, які є важливою складовою харчування, хоча вони потрібні лише в невеликій кількості.

Вибленковий вузол. Він є вузлом, що затягується. Застосовується для прикріплення тросів до предметів з гладенькою поверхнею. Складається з двох напівштиків, зав'язаних в один і той самий бік. Цим вузлом на кораблях в давнину кріпили до вант вибленки — поперечні відтинки смоленого тросу, що слугували сходинками для підйому на щогли.

Виживальник. Буквальний переклад англійського «survivor» — терміну, котрим за кордоном називають людей, які цікавляться способами виживання в кризових, екстремальних ситуаціях, після стихійних лих та техногенних катастроф.

Випарний пакет. Пластиковий пакет, надагнений на зелену гілку для ловіння води, що випаровується з рослин, та її конденсації в питну воду.

Вуглеводи. Органічні сполуки, що складаються з вуглецю, водню та кисню і входять до складу багатьох харчових продуктів. При перетравленні вуглеводи розщеплюються та виділяють енергію.

Географічна північ. Напряма на Північний полюс.

Гіпертермія. Перегрівання організму, за якого температура тіла підвищується до небезпечного рівня. Те саме, що тепловий удар.

Гіпотермія. Переохолодження організму, за якого температура тіла падає до небезпечного рівня.

Горизонталь. Лінія на мапі, яка з'єднує точки з однаковими значеннями висотних позначок.

Градус (або °). Одиниця вимірювання кута. Повне коло поділене на 360°; градус ділиться на 60 хвилин, хвилина ділиться на 60 секунд.

Дизентерія. Хронічне захворювання, що супроводжується проносом, яке може призвести до сильного зневоднення та кінець кінцем до смерті.

Довгота (географічна). Відстань даної точки на земній поверхні на схід або захід від нульового меридіана, що виражається в градусах.

Жири. Речовини природного походження, які людина отримує з їжею та які відкладаються під шкірою й на деяких важливих внутрішніх органах.

Здобич. Тварина або людина, яку переслідують або на яку полюють.

Зневоднення. У людини: значна втрата води організмом, яка не поповнюється вживанням рідини.

Іглу. Зимове помешкання ескімосів Канади. Являє собою куполоподібну будову з ущільнених вітром снігових або льодових блоків.

Йод. Хімічний елемент, що застосовується при знезараженні води.

Калорія. Кількість теплоти, що необхідна для підвищення температури 1 г води на 1 °С.

Координатна сітка. Горизонтальні та вертикальні лінії на мапі, які дозволяють визначити місцеположення.

Координати. Пара цифр та/або літер, які визначають місцеположення когось або чогось.

Курс. Шлях або дорога між двома точками.

Лабети. Пристосування, що вбиває звірів при падінні на них важкої ваги.

Лінія візування. Уявна пряма лінія між двома орієнтирами, яка використовується для визначення місцеположення.

Магнітна північ. Напрямок на північ, що вказаний стрілкою компаса.

Мінеральні речовини. Неорганічні речовини, яких потребує людський організм, щоб залишатися здоровим.

Мусонний сезон. Щорічний період сильних дощів та вітрів у Індії та Південно-Східній Азії, що триває з травня по вересень.

Ніпа. Монотипний рід рослин родини Пальмові, у якому утворюється монотипна підродина Ніпові. Містить єдиний вид: ніпа кущиста, або пальма мангрова, — один з двох видів пальм, що ростуть у мангрових заростях.

Перманганат калію. Хімічна речовина, яку можна використати для знезараження води.

Підкрадання. Мистецтво пересуватися безшумно й приховано, щоб не злякати дичину.

Помірний клімат. Середній між спекотним і холодним.

Популярне видання

МАКНАБ Крис
Як вижити в екстремальних умовах

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *І. Г. Веремій*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 06.05.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosCond». Ум. друк. арк. 16,18.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Видавництво Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
www.trade.bookclub.ua

ГУРТОВИЙ ПРОДАЖ КНИГ ВИДАВНИЦТВА

ХАРКІВ

ДП з іноземними інвестиціями
«Книжковий Клуб
“Клуб Сімейного Дозвілля”»

61140, м. Харків-140,
просп. Гагаріна, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Київська філія

04073, м. Київ, просп. Московський, 6, кімн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одеська філія

65017, м. Одеса, вул. Малиновського, 16-А, кімн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

служба роботи з клієнтами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Інтернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжковий клуб», а/с 84, Харків, 61001

Макнаб К.

М15 Як вижити в екстремальних умовах / Крис Макнаб, перекл. з англ. Володимира Скоробогатова, Катерини Озерової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. — 320 с. : іл.

ISBN 978-966-14-9088-7 (Україна)

ISBN 978-1-56975-672-0 (англ.)

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 в надзвичайній ситуації підвищаться, якщо ви навчитеся орієнтуватися на місцевості, правильно подавати сигнали, надавати першу медичну допомогу!

УДК 796.5
ББК 75.8