

БЕАР ГРИЛЛС

КЛИМЪ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

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 978-617-12-5194-6 (PDF)

- © Bear Grylls Ventures, 2017
- © www.emmamyrtle.com, обложка, 2018
- © Hemiroltd, 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

УМЕНИЕ ВЫЖИВАТЬ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ	9
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
БОЛЬШОЙ ПОБЕГ	105
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

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ 301

Как избежать водянок	301
Как установить очередность при оказании первой помощи пострадавшим	305
Как справиться 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 останетесь 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 трютом 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 свечи, 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 трута. 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 трутом.

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, немного 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 питья.

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.

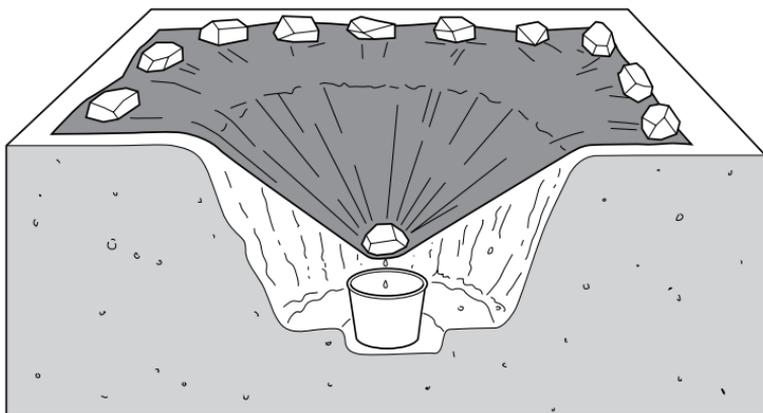
НАДЗЕМНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДИСТИЛЛЯТОР

Когда в зеленой листве идет фотосинтез, она выделяет кислород и пары воды. Вы можете собирать эту воду, обернув пластиковым пакетом зеленую ветку недовзрослого 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 симпривизировать 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 повисить 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 чтобы 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.

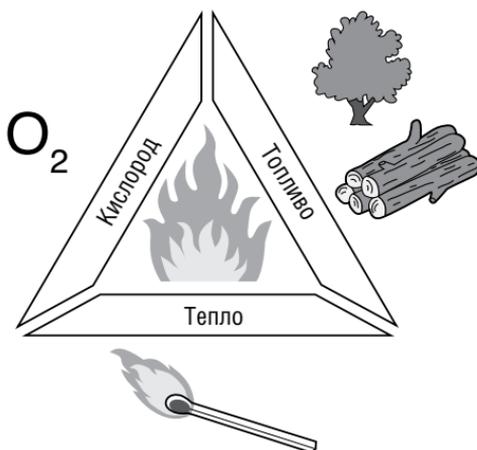
Многим людям, однако, нелегко разжечь огонь даже в собственном камине, не говоря уже о ситуации, когда от него зависит жизнь. Все это из-за того, что они не понимают природы огня: что такое огонь, что ему нужно и как его развести.

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 трутом. 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 кремнь 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. Растопка. 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_2 , 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_2 : 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 зарядами 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 металлоческая 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 сбежать 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: перекатывайте его и душийте 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.

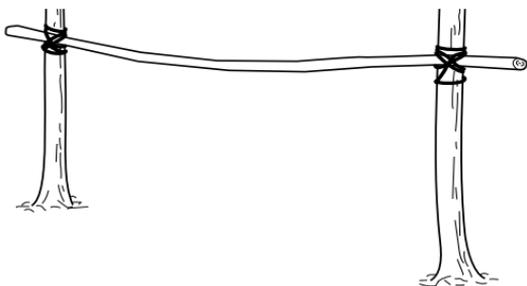
2. Если вы раскладываете костер — и есть вероятность, что вам этого захочется! — располагайте его на расстоянии около 1 м от входа в укрытие, а за костром соорудите подковообразную стенку из камней или другого материала, оказавшегося под рукой. Эта стенка послужит своего рода рефлектором, отражающим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

ДВА УКРЫТИЯ

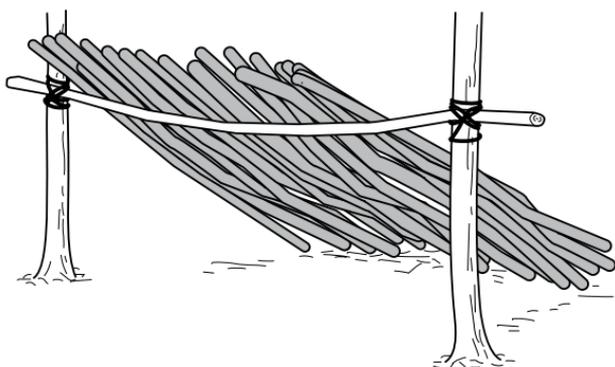
Сначала — простейшее и быстрее.

ПРИСТАВНОЕ УКРЫТИЕ

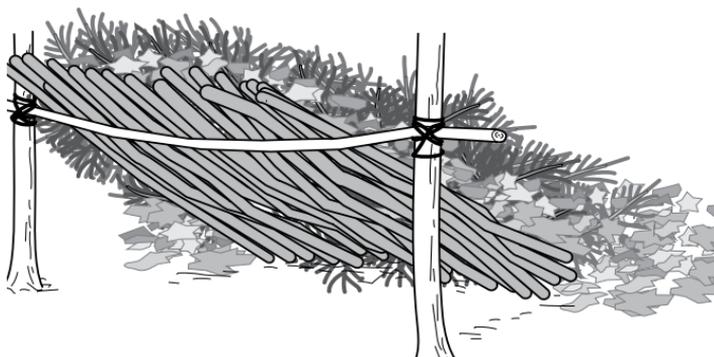
Приставное укрытие можно сделать почти из всего. Брезент, привязанный к двум деревьям и прикрепленный колышками к земле, даст нужный эффект. Вы можете сделать что-то более прочное из веток и лиан (или бечевки, шнура или веревки, если у вас это есть).



Привяжите жердь горизонтально между двумя деревьями.



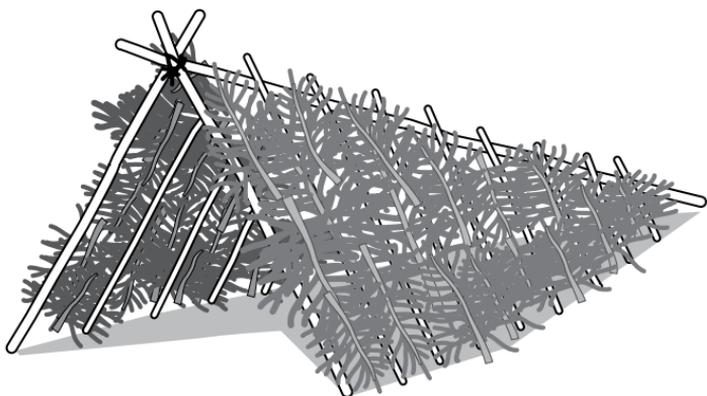
На горизонтальную жердь обоприте ветки.



Покройте эти ветки листьями, землей или мхом, чтобы обеспечить водонепроницаемость. Поверх листьев наложите еще веток и суков, 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 ограждение. 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 сохранить силы

Ваш организм похож на машину. Если вы снабжаете его топливом, он работает. Если нет, он перестает работать. В ситуации выживания топлива, которое требуется вашему организму, может быть недостаточно. Чем больше энергии вы тратите, тем больше топлива потребляете.

Таким образом, сохранение энергии — решающий фактор сохранения жизни.

Беда в том, что в кризисной ситуации ваш организм начинает интенсивно расходовать энергию. Вспомните об учащенном дыхании, усиленном сердцебиении, выделении адреналина. Это реакция, которую психологи называют «бей, беги или замри», и она может выкачать все запасы энергии. Вам необходимо найти способы эффективно управлять энергией своего организма.

Вот несколько способов сохранять энергию в походных условиях.

ДЫХАНИЕ

Если вы можете контролировать свое дыхание, то можете контролировать и естественную реакцию организма на кризисную ситуацию.

Медленное глубокое дыхание со вдохом через нос и выдохом через рот снизит частоту сердцебиений и будет держать под контролем выделение адреналина и эндорфинов.

Если вы паникуете, признайтесь себе в этом. Зная, что происходит у вас в голове, вы можете себя контролировать.

В результате вы можете изменить то, что происходит с вашим телом.

ПРИДУМАЙТЕ ПЛАН И БЫСТРО ПРЕТВОРЯЙТЕ ЕГО В ЖИЗНЬ

В начале экстремальной ситуации сил у вас больше всего. Именно в это время ваша эффективность максимальна. Постарайтесь подавить панику, разработайте план спасения и претворяйте его в жизнь, пока у вас хватает физических и умственных сил это делать.

ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Находясь в опасном окружении, вы хотите выбраться из него как можно быстрее. Убегать изо всей мочи и напрягаться до изнеможения редко бывает наилучшим решением.

Если вы потеете, то расходуете слишком много энергии. Это означает, что ваше тело слишком горячее и оно тратит энергию, чтобы охладиться. Я часто вижу в дикой природе людей, которые делают эту ошибку. Лучшая тактика — передвигаться медленно, не потеть, но и не останавливаясь. Это называется «альпийской ходьбой». Конечно, бывают люди, которые передвигаются куда быстрее вас и которые вас обгоняют. В девяти случаях из десяти вы достигнете своей цели быстрее, чем они. Мы можем извлечь из этого урок: в ситуации выживания предпочтительнее передвигаться медленно и размеренно, а не короткими энергичными рывками.

Если вам не нужно передвигаться, не передвигайтесь.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОСТОЯННУЮ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Даже когда не двигаетесь, вы должны внимательно следить за температурой своего тела. Дрожь, как и потение, отнимает силы.

Ищите тень, когда день солнечный, и охлаждайтесь, когда находите воду. Когда холодно, разводите костер, стройте укрытие или заворачивайтесь во все, что есть под рукой.

ТЩАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ МАРШРУТ

Независимо от того, находитесь вы в экстремальной ситуации или нет, вам нужно, насколько возможно, быть уверенным в выбранном маршруте. Время, потраченное на разработку маршрута, никогда не бывает потерянным напрасно. Прочитайте раздел о том, что делать, если вы заблудились (с. 105—108), и не тратьте драгоценной энергии, отправляясь на разведку, если без этого можно обойтись.

Следуйте правилу «семь раз отмерь, один раз отрежь», выбирая маршрут и ориентиры. Постоянно проверяйте себя, даже если уверены, что находитесь на правильном пути. Природа способна на злые шутки, и потеряться означает зря потратить энергию.

ПУТЕШЕСТВУЙТЕ НАЛЕГКЕ

Если вы приобрели 100-литровый рюкзак, то доверху нагрузите его вещами, которые вам на самом деле ни к чему. Купив 30-литровый рюкзак, вы заставите себя быть более эффективным, а в борьбе за жизнь эффективность — это ключ к спасению. И самое существенное: чем больше рюкзак, тем больше энергии вы будете тратить. Перечитайте вступительный раздел о том, что действительно нужно держать в рюкзаке (см. с. 9—12), и всегда выбирайте самую легкую одежду и обувь. В критической ситуации вы скажете себе за это спасибо.

Если в ситуации выживания вы обнаружите, что таскаете с собой слишком много снаряжения, подумайте о том, чтобы избавиться от всего ненужного.

ПОДУМАЙТЕ О ПОХОДНОМ РАЦИОНЕ

Без пищи можно продержаться довольно долго, но это не означает, что вы будете оставаться в наилучшей форме. Когда вы напрягаете силы, ваш организм пользуется наиболее доступной энергией, источником которой является сахар и другие углеводы. Затем он расходует запасы белков и жиров, однако это медленный процесс и не так хорошо соответствует ситуации, в которой потребность в энергии велика. Если вы не пополняете запасы сахаров, у вас может развиться гипогликемия, симптомами которой служат головокружение, тошнота и апатия.

Чтобы этого не случилось, я беру с собой походный рацион. Идея позаимствована у военных. Это пластиковый пакет с ломаным шоколадом, овсяным печеньем, сухофруктами, орехами, изюмом — всем, что даст немедленный приток энергии. Я держу этот пакет в кармане и съедаю горсточку каждые двадцать минут, чтобы поддерживать силы.

Даже если вы не запаслись походным рационом, помните: любую пищу, на которую вы наткнетесь, лучше есть небольшими порциями и часто, чем проглотить ее в один присест.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Тише едешь — дальше будешь.

Не потейте, не дрожите.

Выбирайте маршрут тщательно.

Путешествуйте налегке.

Ешьте понемногу и часто.

Как использовать нож

Жизненно важно иметь хороший нож. Если бы вы могли взять с собой в экспедицию только одну вещь, это был бы нож. Есть старая поговорка: «Нож носить — жизнь сохранить». Без ножа я бы пропал.

Разумеется, нож может быть смертельно опасным, если пользоваться им неправильно, поэтому вот несколько правил, которые следует запомнить:

1. Избегайте смертельного треугольника: колено, пах, колено. Увы, многие люди пользуются ножом при работе над чем-то таким, что лежит на коленях. Это очень близко к бедренной артерии. Если нож соскользнет и разрежет эту артерию, кровь вытечет из тела в считанные минуты и вы умрете ужасной, мучительной смертью. Поэтому кладите или ставьте то, что собираетесь резать, не на колени, а на землю.

2. Позаботьтесь, чтобы вокруг вас было достаточно свободного пространства, когда собираетесь пользоваться ножом.

3. Не ходите с обнаженным клинком, держите нож в ножнах. Но...

4. Доставая нож из ножен, никогда не удерживайте ножны другой рукой. Острое лезвие может легко прорезать их кромки. Если такое случится, а вы в это время будете сжимать ножны рукой, лезвие может перерезать сухожилия пальцев. Такое, увы, весьма часто случается со старыми и потрепанными ножнами.

5. Если вы передаете кому-то нож, протягивайте его рукоятку вперед, клинком вверх.

6. Острый нож — это безопасный нож (см. далее).

КАК ВЫБРАТЬ НОЖ

В продаже имеется миллион ножей для выживания. Вот на что вам нужно обращать внимание:

- *Фиксированный клинок.* Он прочнее и надежнее, чем складной клинок.
- *Правильный размер.* Нож длиной 25 см с клинком длиной 7—8 см достаточно велик, чтобы расколоть дерево, но не слишком велик для мелких работ.
- *Накладной монтаж.* Это означает, что клинок и хвостовик сделаны из одного цельного куска металла и хвостовик проходит по всей длине рукоятки. Такой нож прочнее.
- *Заостренный конец клинка,* чтобы ножом можно было пользоваться как кинжалом.
- *Массивное навершие* (головка рукоятки). В результате ножом можно пользоваться как молотком.

ЗАТАЧИВАНИЕ НОЖА

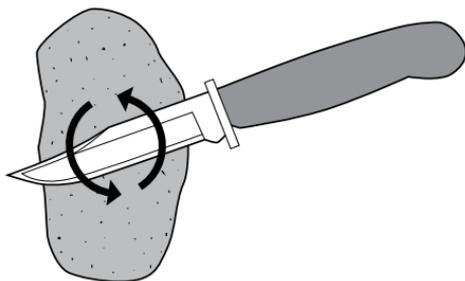
Как уже говорилось, нож должен быть острым. Тупой нож опасен, потому что вам придется прилагать слишком много усилий, а когда лезвие не может войти в материал должным образом, оно соскользнет. Вот проверенное временем правило: если клинок слишком тупой, чтобы разрезать бумагу, он слишком тупой и для того, чтобы резать дерево.

В продаже есть широкий ассортимент точил и оселков, и, когда вы затачиваете нож дома, сгодится любой инструмент.

Однако в экстремальной ситуации вряд ли у вас будет все это добро. Впрочем, это не проблема, потому что точилом может служить *все, что угодно*, лишь бы существовало какое-то трение. Даже кусок картона может обеспечить некоторое трение. Времени на заточку потребуется больше, но работа будет сделана.

В полевых условиях хорошим подручным точилом служит влажный камень. Затачивайте лезвие малыми круговыми движениями.

Если вы сможете найти несколько камней разной степени шероховатости, это повысит эффективность заточки.



Не дожидайтесь, пока нож затупится. Подтачивайте его слегка и часто. Не так уж трудно потратить несколько секунд и подтачивать нож всякий раз после употребления.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НОЖОМ В ПОХОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Хороший острый нож нужен не только для того, чтобы нарезать продукты. Вот несколько способов применения ножа при выживании.

1. Колка дров. Даже небольшой нож для выживания прекрасно заменяет топор во многих ситуациях. Поставьте лезвие на торец полена и постучите по обуху клинка, чтобы полено расколосось. Это хорошая технология получения растопки. Если вам надо нарезать веток для строительства укрытия, без ножа не обойтись.

2. Копание. Используйте нож, чтобы выкапывать из земли съедобные клубни, чтобы выкопать яму для костра и чтобы выкопать яму и зарыть человеческие фекалии.

3. В качестве кола. Воткнутый в землю нож послужит хорошим якорем.

4. Для охоты. Привяжите нож к прямой палке, и у вас получится копье.

5. Первая помощь. Если пользоваться ножом аккуратно, им можно удалять занозы и прокалывать водянки (см. с. 303).

Кроме того, ножом можно разрезать одежду и соорудить импровизированную повязку.

6. Для добычи смолы (живицы). Найдите на хвойном дереве место, где отломана ветка. Там будет нарост. Воткните нож в нарост, и по клинку станет стекать живица. При выживании древесная смола — чистое золото: это прекрасный трут для разжигания огня, приличный клей, а у некоторых пород — хорошая сладкая пища.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Избегайте смертельного треугольника.

Острый нож безопасен, тупой опасен.

Ножом можно не только резать.

Все, что обеспечивает трение, может наточить нож.

Как вязать важнейшие узлы

Если вы прочитаете библию вязальщика узлов «The Ashley Book of Knots», то узнаете о почти четырех тысячах разных узлов. Уверен, что у энтузиаста всегда окажется особый узел для каждого дела.

Однако лишь у немногих окажется достаточно времени или терпения, чтобы осваивать тысячи узлов. По правде сказать, есть совсем немного вещей, с которыми нельзя справиться с помощью простого узла, беседочного узла и выбленочного узла.

А если вы сомневаетесь, помните: если не умеете вязать узлы, вяжите много узлов!

Знание нескольких узлов, которые вы сможете вспомнить в стрессовой ситуации, поможет вам выжить. В этом разделе я описываю четыре своих любимых узла. Освойте их, и вы будете хорошо подготовлены. Вязание узлов — одно из немногих необходимых для выживания умений, которому можно легко научиться дома. Я бы настойчиво посоветовал вам поступить именно так. Лучше освоить беседочный узел до того, как он понадобится вам, чтобы в экстренной ситуации поднять кого-то с уступа на крутой обрыв. Практикуйтесь в вязании узлов до тех пор, пока они не врежутся в мышечную память и вы не сможете вязать их в темноте — однажды вам может понадобиться именно такое умение.

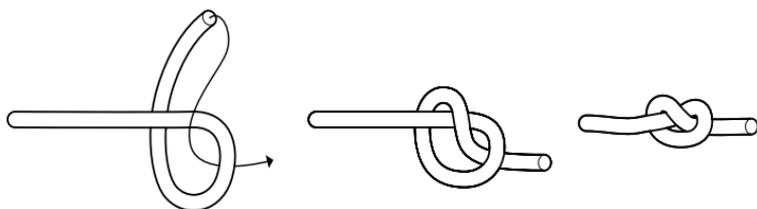
Если вы, научившись вязать эти четыре узла, захотите все-таки углубиться в искусство вязания узлов, так и поступите. Однако в большинстве чрезвычайных ситуаций вам понадобятся только четыре.

ПРОСТОЙ УЗЕЛ

Почти наверняка вы уже знаете, как вязать этот узел. Большинство из нас автоматически завяжут именно его, если нам дадут

в руки шнурок и попросят завязать узел. Это фундаментальный узел. Если вы завяжете его вокруг чего-нибудь, его легко развязать. Если развязать узел очень трудно, это так называемый стопорный узел. Он полезен для фиксации конца веревки, которую пропускают через отверстие. Кроме того, его стоит завязывать на конце веревки, чтобы уберечь ее от размочаливания. Углубившись в науку завязывания узлов, вы увидите, что простой узел лежит в основе многих других узлов.

Чтобы завязать простой узел, сделайте петлю, пропустите через нее ходовой конец* веревки и затяните. Надо отметить, что когда этот узел находится под нагрузкой, то развязать его очень трудно.

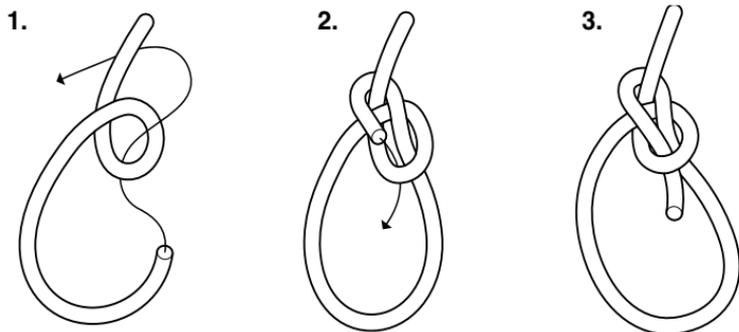


БЕСЕДОЧНЫЙ УЗЕЛ (БУЛИНЬ)

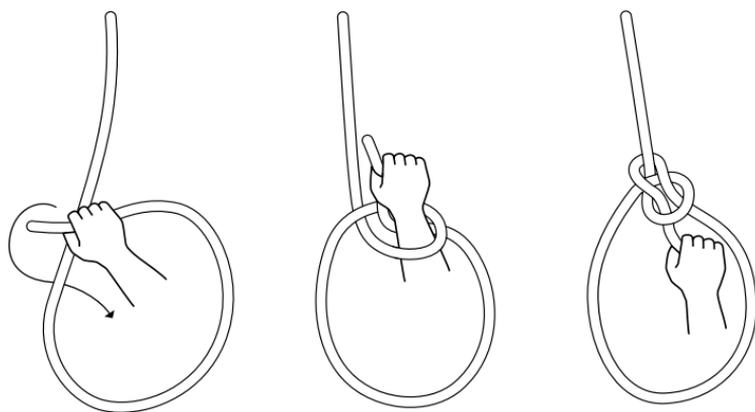
Это мой любимый узел. И, по-видимому, самый полезный, с которым вы когда-либо познакомитесь. Булинь — важнейший узел для альпинистов, так как им вяжут петлю на конце веревки, которая и не скользит, и не затягивается. Завязать его можно очень быстро, и это, вероятно, лучший способ закрепить страховочную веревку вокруг чьего-то пояса. Это делает булинь спасательным узлом с большой буквы, поэтому всех пожарников обязательно учат его вязать.

У скаутов есть прекрасное мнемоническое правило о вязке этого узла: «Кролик вышел из норы, обошел вокруг ольхи и опять нырнул в нору».

* Ходовым называется незакрепленный свободный конец веревки, который движется (ходит) при вязке узла. (Здесь и далее примеч. перев., если не указано иное.)



Беседочные узлы можно вязать одной рукой — полезный трюк, если вы повисли на краю утеса.



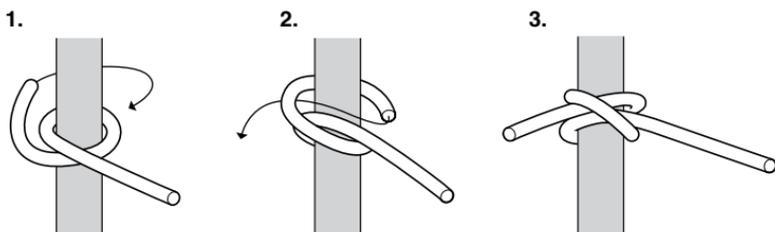
Если вы используете этот узел для страховочной веревки, сделайте его на свободном конце веревки для стопроцентной гарантии того, что булинь не развяжется.

ВЫБЛЕНОЧНЫЙ УЗЕЛ

Это самый лучший и самый простой узел, чтобы привязать один конец веревки к вертикальной стойке, например к дереву. Это полезный альпинистский узел в экстремальной ситуации, поскольку

им можно привязать середину веревки к вбитому крюку, а также зафиксировать себя в верхней точке.

Чтобы завязать выбленочный узел, оберните ходовой конец веревки вокруг опоры поверх коренного (противоположного ходовому) конца, повторно оберните его вокруг опоры, перекрещивая коренной конец, пропустите под второй петлей и затяните за оба конца веревки. (Опять же, если от этого зависит ваша жизнь, для пущей надежности завяжите на конце веревки простой узел.)

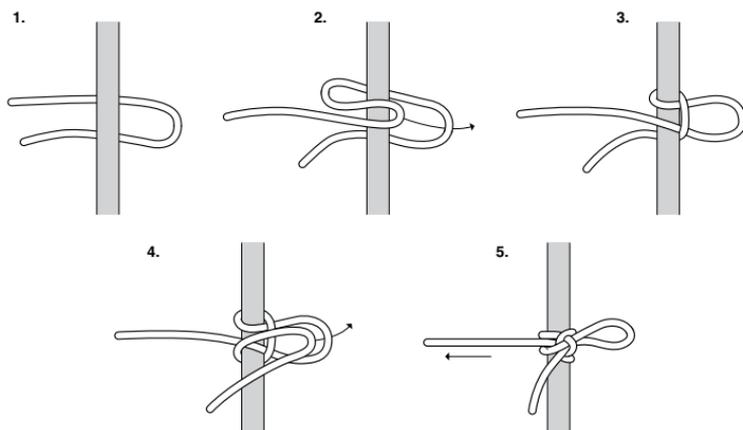


ПИРАТСКИЙ УЗЕЛ

Называется он так по той причине, что когда-то грабители использовали этот узел для того, чтобы быстро спустить добычу, спуститься самим и унести веревку с собой. Его используют для того, чтобы привязать груз, который потом можно будет легко освободить.

Используйте этот узел для привязывания небольшой лодки или плота либо для спутывания животного.

Чтобы завязать пиратский узел, на ходовом конце веревки надо сформировать петлю. Сзади нее сформируйте вторую петлю и оберните ею первую петлю. Впереди опоры проденьте петлю, сделанную на конце веревки, через первую петлю. Затяните и подвесьте груз. Узел будет держаться благодаря нагрузке на коренной конец веревки и развяжется, если потянуть за ходовой конец.



ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Забудьте об освоении тысяч узлов. При выживании лучшим узлом будет тот, который вы можете завязать быстро и без раздумий.

Если не умеете вязать узлы, вяжите много узлов.

Не будьте снобом по отношению к простому узлу.

Практикуйтесь вязать узлы, пока они не станут вашей второй натурой, прежде чем вам понадобится их использовать.

Как стать гением ориентирования на местности

GPS (глобальная система позиционирования) — потрясающая штука. Военные пользуются ею постоянно, и она встроена чуть ли не в каждый мобильный телефон на планете.

Потрясающая, но ненадежная. Телефоны ломаются. Аккумуляторы садятся. Спутники отказывают. Появляется густая облачность, или вы оказываетесь под сомкнутыми кронами деревьев. Внезапно ваша *GPS* становится бесполезной. Если вы не сможете найти выход из ситуации, угрожающей жизни, то погибнете. Поэтому лучше иметь что-нибудь про запас.

Если вы прочли вступительный раздел о том, что действительно необходимо иметь в рюкзаке, то знаете, что приоритетной вещью является компас (см. с. 11). Умение определить направление — основное в искусстве ориентирования. Показной блеск вам ни к чему. Пуговичный компас обойдется в пятьдесят пенсов, и он — жизненно важная часть снаряжения. Вот почему это единственная вещь, которую многие британские морские пехотинцы носят под кокардами.

Однако и в отсутствие компаса есть множество разных способов ориентироваться на местности. Вам не надо знать все эти способы. Вот несколько самых действенных, которые я никогда не забываю.

ПРИРОДНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

ДЕРЕВЬЯ

Вы можете раздобыть много информации, просто посмотрев на дерево.

Деревья любят солнце. Если вы посмотрите на дерево с некоторого расстояния, то увидите, что сторона, получающая больше солнечного света, будет гуще. В Северном полушарии это южная сторона. В Южном — северная. Аналогично, если вы посмотрите на два рядом стоящих дерева, то дерево, получающее больше солнечного света, будет гуще.

МОХ

Есть старая бабушкина сказка о мхе. Поскольку мох растет в тени, то самой мшистой стороной дерева является северная (в Северном полушарии). Доля истины в этом методе есть, однако, поверьте, войдя в лес, вы увидите множество деревьев, поросших мхом со всех сторон.

Подчеркну: очень важно, на какое дерево вы смотрите. Подходящее дерево должно:

- стоять отдельно, чтобы его не затеняли другие деревья;
- расти вертикально — если оно наклонено, нижняя сторона ствола будет более влажной, что в любом случае стимулирует рост мхов и лишайников.

Если вы найдете такое дерево, игнорируйте нижнюю часть ствола высотой около 1 м — на большинстве деревьев внизу есть мох, поскольку они тянут воду из земли. Если дерево соответствует всем прочим критериям, смотрите на треть его высоты: если на одной стороне ствола есть мох, эта сторона обращена к северу в Северном полушарии и к югу — в Южном.

ГОСПОДСТВУЮЩИЕ ВЕТРЫ

В таких частях света, как Африка, где множество птиц и уйма хищников, вы увидите, что птицы вьют по пять-шесть гнезд: одно настоящее — для яиц, остальные обманные. На одном дереве могут быть сотни гнезд, и у всех тенденция располагаться на одной стороне. Птицы умны: они устраивают гнезда на той стороне дерева, которая защищена от господствующего ветра. Так, если ветер в основном дует с востока, гнезда будут находиться на западной стороне.

Вдобавок господствующие ветры существенно влияют на ландшафт. В Великобритании ветер в основном дует с юго-запада. Если вы отправитесь на плато Дартмур, то увидите, что деревья и даже кустики дрока постоянно согнуты ветром. Такое явление можно наблюдать по всему миру.

Итак, перед тем как отправиться в путь, возьмите себе за правило узнать, в каком направлении дует господствующий ветер, равно как и направление прогнозируемого ветра.

СОЛНЦЕ

Существует два простых способа ориентироваться по солнцу.

С ПОМОЩЬЮ НАРУЧНЫХ ЧАСОВ

В Северном полушарии поверните циферблат так, чтобы часовая стрелка указывала в сторону солнца. Линия, пересекающая пополам угол между часовой стрелкой и цифрой 12 на циферблате, укажет направление на юг.

В Южном полушарии поверните циферблат так, чтобы цифра 12 указывала на солнце. Линия, пересекающая пополам угол между часовой стрелкой и цифрой 12, укажет в сторону севера.

С ПОМОЩЬЮ ПАЛКИ И ТЕНИ

В освещенную солнцем землю воткните длинную прямую палку. Она будет отбрасывать тень. Конец тени отметьте камнем. Подождите 15 минут. Тень передвинется. Положите камень на конец новой тени. Линия, соединяющая оба камня, укажет направление восток-запад, причем первый камень будет на западе.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ЗВЕЗДАМ

Ориентирование по звездам, или астронавигация, действительно работает. Один из моих любимых героев — исследователь

Эрнест Шеклтон. В 1915 году он оказался в маленькой деревянной шлюпке в Антарктическом (Южном) океане, в 800 милях от берега. Используя звезды и навигационное счисление, он взял курс на маленький остров Южная Георгия и успешно добрался до намеченной точки.

Если вы посмотрите на ночное небо, то увидите, что звезды движутся. Конечно, в действительности этот эффект обусловлен движением Земли, однако из него следует, что если вы собираетесь ориентироваться по звездам, то должны найти фиксированную точку. В Северном полушарии это означает найти Полярную звезду. В Южном полушарии это будет Южный Крест.

Опытные навигаторы знают ночное небо как свои пять пальцев, однако вы можете обойтись четырьмя созвездиями. Честно предупреждаю: найти эти созвездия не так просто. Увидеть их в саду за домом вам, скорее всего, помешает засветка неба земными источниками. В ситуации выживания, когда вы находитесь в глуши, вдалеке от всякого рода засветки, возникает другая проблема: на небе мириады звезд, и различить созвездия не так-то просто. Вот почему хорошо иметь в запасе несколько методов.

КАК НАЙТИ ПОЛЯРНУЮ ЗВЕЗДУ

Полярная звезда не самая яркая на небе. Однако если вы знаете, как ее найти, и находитесь в Северном полушарии, то всегда будете знать, в какой стороне север.

Найти Полярную звезду можно с помощью одного из двух созвездий — Большой Медведицы или Кассиопеи.

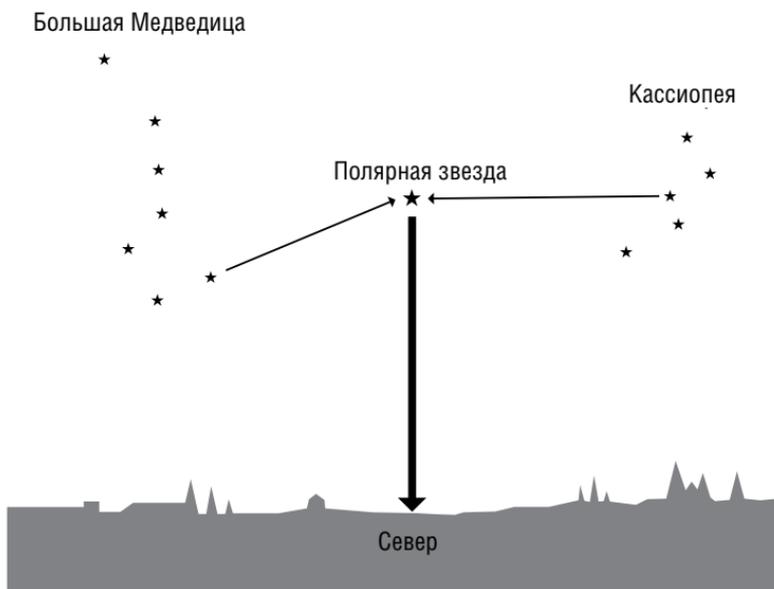
Большая Медведица

Большая Медведица имеет характерную форму ковша с ручкой. Посмотрите на две крайние звезды, образующие как бы «стенку» ковша. Линия между ними указывает на Полярную звезду. Она находится на четырех расстояниях от двух крайних звезд.

Кассиопея

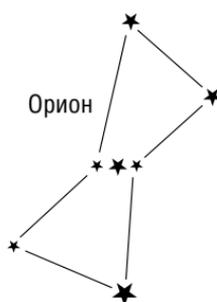
Кассиопея имеет форму буквы W. Она находится по другую сторону Полярной звезды почти прямо напротив Большой Медведицы.

Если вы проведете линию от центра буквы W, то обнаружите Полярную звезду, которая располагается почти посередине между этими двумя созвездиями.



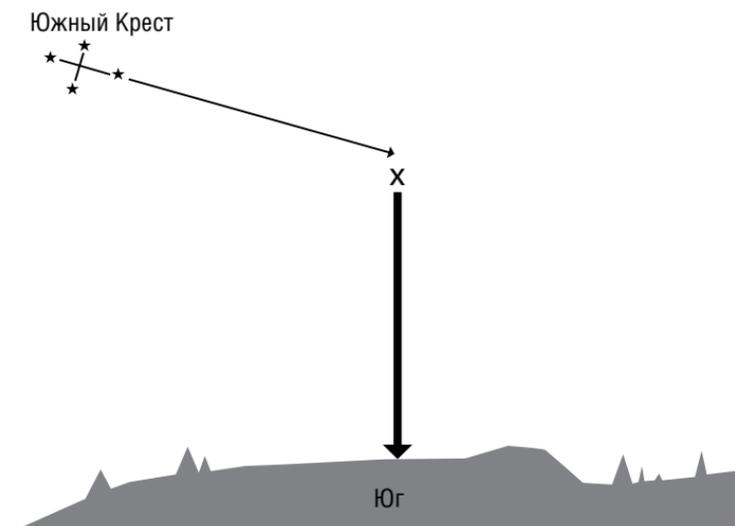
ОРИОН

Независимо от того, в каком полушарии вы находитесь, в зимние месяцы Орион восходит на востоке и заходит на западе. Наиболее точными ориентирами, показывающими направление восток-запад, служат три звезды, образующие пояс Ориона. Если сможете разглядеть их неподалеку от горизонта, все в порядке — вы разобрались со сторонами света.



ЮЖНЫЙ КРЕСТ

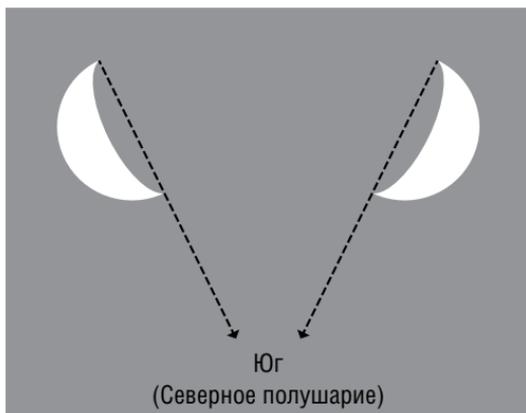
Полярная звезда — неподвижный ориентир в Северном полушарии, но в Южном полушарии у нее нет эквивалента. Чтобы узнать, где юг, вам надо отыскать Южный Крест. Выглядит это созвездие так.



Проведите воображаемую линию вдоль длинной оси. Продолжите ее на пять расстояний, затем поступите как Шеклтон и опустите вертикаль к горизонту. Это и будет юг.

ЛУНА

Луна видна в обоих полушариях, и с ее помощью можно приблизительно определить стороны света. Если луна выглядит как серп, соедините линией оба «рога» и продолжите ее до горизонта. В Северном полушарии это будет приблизительно юг. В Южном полушарии — север. Чем выше луна не небе, тем точнее этот способ.



ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Пуговичный компас — кроха, которая спасает жизнь.

Осматривайте деревья.

Запомните господствующие ветры.

Научитесь находить четыре созвездия: Большую Медведицу, Кассиопею, Орион и Южный Крест.

Помните трюки с солнцем и луной.

Как оценить расстояние и время на суше и на море

Знание о том, на каком расстоянии находится объект или ориентир, может быть крайне важным. На суше оно даст возможность определить, успеете ли вы до темноты добраться до определенного пункта.

На воде это знание поможет решить, достаточно ли у вас сил, чтобы доплыть до точки на горизонте.

Однако хорошо известно, что оценивать расстояния трудно. Предметы могут казаться ближе или дальше в зависимости от погодных условий и от ландшафта.

Объекты кажутся ближе, когда:

- светит яркое солнце;
- солнце находится у вас за спиной;
- вы смотрите вверх;
- объект, на который вы смотрите, крупнее соседних объектов;
- между вами и объектом лежит мертвое пространство.

Объекты кажутся дальше, когда:

- освещение слабое;
- солнце находится перед вами;
- вы лежите;
- объект, на который вы смотрите, меньше соседних объектов;
- вы смотрите через долину.

До некоторой степени умение оценивать расстояние приходит с практикой. Впрочем, существует несколько методов, которыми вы можете воспользоваться.

РАССТОЯНИЕ НА СУШЕ

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Прежде всего выберите единицу измерения, которой вам будет удобно пользоваться. Большинство людей не очень-то представляют, что такое дистанция в 100 м. Однако вы можете оценить длину футбольного поля или какого-нибудь другого пространственного объекта, с которым вы знакомы. Три футбольных поля? Это приблизительно 300 м.

С ПОМОЩЬЮ РУКИ И БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

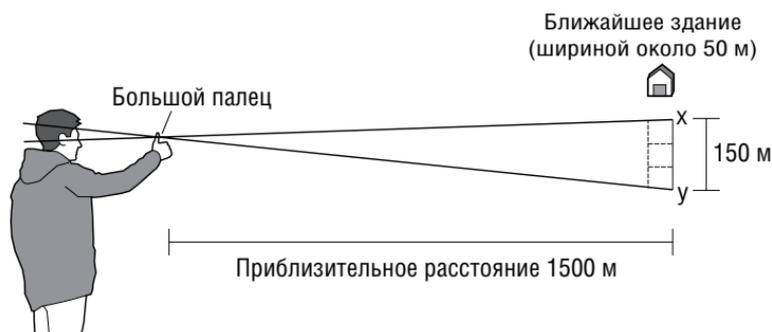
Оценить ширину удаленного объекта проще, чем оценить расстояние до него. Если вы в состоянии это сделать, то для оценки дистанции можете воспользоваться рукой и большим пальцем. Вот как это делается.

Представьте, что вдали стоит здание, ширину которого вы оценили в 50 м. Чтобы оценить расстояние до точки, находящейся на том же отдалении, вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем. Закройте один глаз и совместите боковую сторону пальца с точкой, расстояние до которой вы хотите узнать. Теперь закройте открытый глаз и откройте закрытый. Вам покажется, что палец сместился. Сравните величину смещения с шириной здания.

Например если вам кажется, что палец сместился на утреннюю ширину здания, то его относительное смещение составляет 150 м. Умножьте эту величину на десять, чтобы получить расстояние, — в данном случае оно составляет около 1500 м.

Чтобы успешно пользоваться этой техникой, хорошо бы уметь оценивать размеры привычных объектов, которые вы можете увидеть вдали.

Так, например, длина автомобиля равна 3—3,5 м, а ствол взрослого дерева имеет толщину примерно 0,5 м.



С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧИМЫХ ДЕТАЛЕЙ

Если на некотором расстоянии от вас находится человек, различные детали позволят оценить это расстояние:

- 100 м: все детали хорошо различимы;
- 200 м: едва различим цвет кожи;
- 300 м: хорошо различимы очертания фигуры, большинство остальных деталей не видно;
- 400 м: хорошо различимы очертания фигуры, никаких других деталей не видно;
- 500 м: фигура напоминает конус, голова плохо различима;
- 600 м: фигура клиновидная, голова не видна.

РАССТОЯНИЕ НА МОРЕ

Оценить расстояние на море можно, зная расстояние до горизонта. Но это может оказаться трудной задачей, поскольку расстояние до горизонта зависит от вашей высоты над уровнем моря. Существует сложная система расчетов, которые вы можете проделать, но я попросту помню, что если мои глаза находятся на высоте 180 см над уровнем моря, то горизонт находится на расстоянии около 5,5 км.

Зная это, вы можете оценить, на каком расстоянии находится в море объект, оценив расстояние от этого объекта до горизонта.

ОЦЕНКА ВРЕМЕНИ

В экстремальных условиях жизненно важной является следующая информация:

1. Сколько времени вам понадобится, чтобы преодолеть определенную дистанцию.

2. Сколько времени остается до конца светового дня.

В таких ситуациях вам надо знать правило Нейсмита и правило рук.

ПРАВИЛО НЕЙСМИТА

Это правило утверждает, что вам требуется один час, чтобы продвинуться на 5 км, плюс еще полчаса на каждые 600 м подъема в гору. Итак, путь длиной 10 км с 600-метровым подъемом займет около двух с половиной часов.

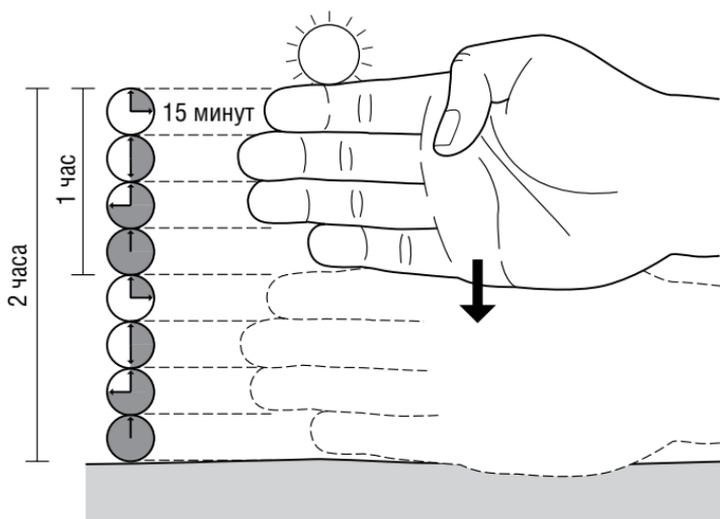
Ясно, что это очень грубое правило. Опытные путешественники умеют вносить в него поправки в соответствии со своей физической формой и темпом ходьбы. Если физически вы подготовлены лучше и/или еще не устали, то будете идти быстрее. Если же вы в плохой физической форме и/или устали и страдаете от жажды, то будете идти медленнее. Группы обычно передвигаются медленнее одиночных путешественников, поскольку у любой группы есть лимитирующий фактор: скорость передвижения самого медленного ее члена. Однако правила Нейсмита достаточно, чтобы дать вам приблизительное представление о том, сколько времени понадобится, чтобы преодолеть определенное расстояние по карте или дистанцию, величину которой вы оценили.

Во время вступительных испытаний в SAS* от нас требовалось двигаться со скоростью 4 км/час по горам, днем и ночью, под снегом и дождем, да еще тащить на себе до 35 кг снаряжения. Да, это было нечто!

* SAS (*Special Air Service*) — элитная часть британских сил специального назначения.

ПРАВИЛО РУКИ

Вы можете оценить, сколько времени остается до наступления темноты, измерив, сколько пальцев помещается между нижним краем солнца и горизонтом (большой палец в измерении не участвует). Каждый палец соответствует приблизительно 15 минутам. Это значит, что четыре пальца приблизительно соответствуют одному часу.



ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Расстояния могут быть очень обманчивыми. Даже опытный путешественник может ошибаться в их оценке.

Пользуйтесь рукой и большим пальцем, чтобы оценить расстояние на суше.

Запомните расстояние до горизонта на воде в соответствии со своим ростом.

Внесите для себя поправки к правилу Нейсмита до того, как окажетесь в экстремальной ситуации.

Как подавать сигналы в экстремальных ситуациях

Иногда единственный способ выжить — получить помощь извне. Важно, чтобы вы знали, как сообщить людям о своем бедственном положении, а когда помощь придет, смогли общаться со спасателями. Вот как это делается.

ОГНЕВЫЕ СИГНАЛЫ

Если вы знаете, что вас ищут, три небольших костра, расположенных треугольником, являются международным сигналом бедствия.

Однако вполне возможно, что вы стараетесь привлечь внимание людей, которые *не знают*, что вы в беде, или же вы находитесь под пологом леса. В таких случаях наилучший вариант — использовать в качестве сигнала бедствия дым.

Забудьте всю эту чушь о дымовых сигналах американских индейцев. Фокус в том, чтобы сделать костер, который дает как можно больше дыма. Если вы в джунглях, вам нужно получить такую густую и сильную струю дыма, которая смогла бы пройти сквозь густую листву. В разделе об огне (см. с. 24—29) я говорил, что лучше всего устраивать небольшие костры. Сигнальный костер является исключением из этого правила. Он должен быть как можно больше.

Заранее соберите побольше топлива, чтобы хватило для огромного костра. Когда костер как следует разгорится, набросайте в него много зелени. Теперь постарайтесь обеспечить хорошую тягу. Старайтесь изо всех сил. Размахивание курткой у основания костра сделает свое дело. Еще лучше использовать большой лист металла или пальмовые листья. Ваша цель — по-

лучить такие клубы черного дыма, которые будут видны за много километров.

Дым годится только днем. Ночью лучше будут сигнальные костры. Если вы сможете найти одинокое дерево, разведите под ним огонь — он охватит все дерево и превратит его в гигантский костер. Однако делайте это только тогда, когда нет риска лесного пожара, который будет для вас гораздо опаснее (о том, как спастись от лесного пожара, см. с. 253—256).

АЗБУКА МОРЗЕ

Вряд ли вам нужно знать азбуку Морзе на зубок, однако не недооценивайте пользу сигнала *SOS*: три коротких звука, три длинных звука, три коротких звука или же три короткие вспышки, три длинные, опять три короткие. Вы можете сигналить воздушному судну или сообщать людям о своем присутствии, если застряли в обвалившемся здании, под снежной лавиной или в системе пещер. Сигнал *SOS* спас, вероятно, больше жизней, чем все остальные сигналы бедствия, вместе взятые.

СВИСТ

Громкий свист можно услышать за много километров, и при этом он забирает меньше сил, чем крик. Международный сигнал бедствия, подаваемый свистом, такой: серия из шести свистков, повторяемая с минутными интервалами, и три свистка в качестве ответа. Сочетайте свист с сигналом азбукой Морзе.

СИГНАЛЫ ЗЕРКАЛЬЦЕМ

Можете воспользоваться ручным зеркальцем, чтобы отражать солнечный свет и подавать сигнал *SOS* азбукой Морзе. Если зеркальца у вас нет, импровизируйте и пользуйтесь любой блестящей поверхностью. Консервная жестянка, кусок фольги,

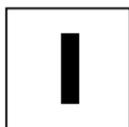
клинок ножа и даже пряжка ремня способны отражать солнечный свет.

Чтобы нацелить сигнал, одной рукой держите отражающую поверхность близко к лицу, а другую руку протяните вперед и изобразите знак победы*. Расположите знак победы так, чтобы воздушное судно, чье внимание вы пытаетесь привлечь, находилось между поднятыми пальцами. Теперь поверните отражающую поверхность так, чтобы нацелить солнечный зайчик между поднятыми пальцами (и, следовательно, на воздушное судно).

СИГНАЛЫ ВОЗДУШНЫМ СУДАМ

Существуют стандартные сигналы бедствия, которые понимают экипажи воздушных судов во всем мире, и есть два способа сигнализации, которыми вы можете пользоваться.

Сигналы воздушным судам следует выкладывать на земле. Используйте все, что можно: камни, бревна, одежду. Можно выкопать в земле канавы. Они должны быть большими — не менее 3 м в ширину и 10 м в длину, и расстояние между ними должно быть около 3 м. Вот самые полезные сигналы:



Есть раненые,
требуется врач



Не могу передви-
гаться



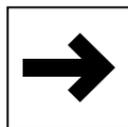
Нуждаюсь в пище
и воде



Нуждаюсь в карте
и компасе



Требуются
медикаменты



Мы движемся
в этом направле-
нии

*

Поднятые вверх и разведенные средний и указательный пальцы, ладонь обращена к смотрящему.



Покажите, в каком направлении нам двигаться



Это безопасная посадочная площадка

Иной вариант — подавать сигналы бедствия жестами. Вот нужные вам сигналы:



Подберите нас



Нуждаемся в помощи механика



Все в порядке



Нуждаемся в медицинской помощи



Приземляйтесь здесь



Не пытайтесь здесь приземлиться

СИГНАЛЫ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ С БОРТА ВОЗДУШНОГО СУДНА

Если самолет с неподвижным крылом видит ваш сигнал, пилот может подавать следующие ответные сигналы:

- покачивать крыльями (в дневное время) или помигать зеленым огнем: сообщение получено и понято;
- описывать круги по часовой стрелке (в дневное время): сообщение получено, но не понято.

СИГНАЛЫ УПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЕМ ВЕРТОЛЕТА

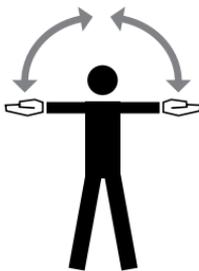
Если к вам на помощь летит вертолет, вы увеличите шансы на спасение, если будете знать, как правильно управлять посадкой вертолета.

Прежде всего вам следует обеспечить безопасную посадочную площадку. Это означает, что вы должны подыскать широкое и открытое ровное место. Позаботьтесь убрать с него все препятствия, разровнять площадку, насколько это возможно, и обеспечить настолько большое свободное пространство, чтобы вертолет мог приземлиться без риска повредить хвостовой ротор.

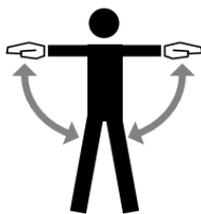
Вот основные сигналы управления для вертолета. Давайте указания либо встаньте на возвышение, повернувшись спиной к ветру. Вертолетам необходимо приземляться против ветра.



Зависните



Поднимайтесь



Спускайтесь



Садитесь



Подлетайте и садитесь вот здесь

Затем, пока вертолет снижается, позаботьтесь о том, чтобы все находящиеся на земле сняли и закрепили головные уборы и свободную одежду и сели или легли. Всегда подходите к вертолету спереди. Представьте, что нос вертолета указывает в направлении «12 часов». Подходите с сектора между 10 и 2 часами. Самое важное — не приближаться к хвостовому ротору и не забывать о вращающихся лопастях главного ротора, когда подходите к машине по неровной местности.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Густые клубы дыма можно получить посредством большого костра и множества зелени.

Все понимают сигнал ... / — — — /...

Стоит освоить приемы сигнализации воздушным судам.

Знание сигналов управления движением вертолета увеличивает ваши шансы на спасение.

Как опознать ядовитое растение

С точки зрения выживания растения делятся на две категории: съедобные и несъедобные. Сделав правильный выбор, вы получите столь нужные калории. Сделав неправильный выбор, серьезно пострадаете или умрете. Не преуменьшайте опасность некоторых растений.

Бывают, впрочем, ситуации, когда никакой другой пищи, кроме подножного растительного корма, у вас нет. Чтобы изменить расклад в свою пользу, вам необходимо знать шестиступенчатый тест на съедобность. Это способ постепенного выяснения, насколько велики шансы отравиться данным растением.

ШЕСТИСТУПЕНЧАТЫЙ ТЕСТ НА СЪЕДОБНОСТЬ

Если вы путешествуете группой, позволить проделать этот тест можно лишь одному человеку, причем этот человек должен прекратить экспериментировать с растением при первых же признаках недомогания.

Возьмите маленький кусочек растения, над съедобностью которого задумываетесь, и проделайте следующее:

1. Осмотрите его. Не выглядит ли оно обесцвеченным? Не выглядит ли оно старым? Подгнившим? Окрашено ли оно в яркий цвет? (Нередко таким способом растение как бы говорит: «Не ешьте меня».) Если на любой из этих вопросов ответ положительный, поищите свой ужин где-нибудь еще.

2. Понюхайте растение. Не пахнет ли оно чем-то неприятным? Не пахнет ли оно миндалем или грушей? В природе

такой запах часто служит предостережением, поскольку свидетельствует о присутствии синильной кислоты. Избегайте любых плодов с таким запахом (если, конечно, это не миндаль и не груши).

3. Прodelайте кожный тест. Разотрите часть растения, которую вы хотите съесть, между пальцами и вотрите сок в чувствительное место на коже — в ладонь, запястье, сгиб руки или у подмышки. Подождите пару часов и посмотрите, будет ли какая-нибудь реакция. Если кожа покраснеет и воспалится, подумайте, что же может сделать это растение с вашими внутренностями.

4. Положите кусочек растения в рот. Не ощущаете ли вы жжения или напухания? Если да, прополощите рот пресной водой. (Имейте в виду, что на вкус растение может быть отвратительным, но это не значит, что оно ядовитое.)

5. Разжуйте кусочек. Размажьте весь сок по полости рта, потом выплюньте. Подождите некоторое время, чтобы понять, ощущаете ли вы жжение, напухание или иные неприятные реакции.

6. И наконец — съешьте немного. Подождите 4—6 часов и посмотрите, что произойдет. Не пейте никакой воды, потому что она может ослабить токсическое действие растения, что приведет к неверному результату тестирования. Кроме того, не ешьте ничего другого, поскольку, если вам станет плохо, вы не будете знать, какой продукт ответственен за нежелательный эффект.

Если вы благополучно прошли все шесть стадий теста на съедобность, разумно считать, что это растение безопасно в небольших количествах.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

Прежде всего вы должны хорошо знать симптомы отравления:

- тошнота;
- учащенное сердцебиение;

- судороги;
- головокружение;
- затрудненное дыхание;
- сонливость;
- потеря сознания.



Если есть подозрение, что вы или один из членов команды отравились, первой задачей должно быть получение должной медицинской помощи. Если вы сохраните образец подозрительного растения, это очень поможет медикам.

Если ждать медицинской помощи не приходится, придайте себе или пострадавшему спасительное положение. Лицо должно быть обращено вниз, чтобы избежать удушья от рвоты.

Примите следующие меры:

1. Пейте как можно больше воды, желательно теплой.
2. Постарайтесь вызвать рвоту, засунув пальцы в глотку. Проглатывание небольшого количества углей из костра также может вызвать рвоту и предотвратить всасывание в кровь некоторых ядов. Измельчите уголь и смешайте его с пресной водой. Аналогично смешанный с водой белый пепел может облегчить желудочные колики и иногда служит противоядием при отравлении синильной кислотой.

СЪЕДОБНЫЕ И ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Стоит знать несколько растений, которые могут спасти вам жизнь — или положить ей конец.

СЪЕДОБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Крапива жгучая

Она питательна, а в приготовленном виде даже вкусна, причем при приготовлении жгучесть исчезает. Однако ее можно есть и сырой. Крапива не будет обжигать, если сорвать ее резким движением, сильно сдавить, положить прямо в рот и съесть быстро.



Одуванчик

Широко распространенное и легко узнаваемое растение. Старые одуванчики сильно горчат, так что их лучше сварить.



Желуди

Их надо замочить в воде на несколько часов, чтобы вымыть танин. Иногда внутри желудя встречается маленькая личинка. Не выбрасывайте ее —

личинки тоже съедобны.



ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Красавка (белладонна)

Длинные зеленые листья, пурпурные колокольчатовидные цветки, блестящие черные ягоды. Все части этого растения ядовиты. Симптомами отравления служат судороги, галлюцинации, кома и смерть.



Олеандр

Вечнозеленое растение с розовыми, белыми, желтыми и красными цветками, пахнущими



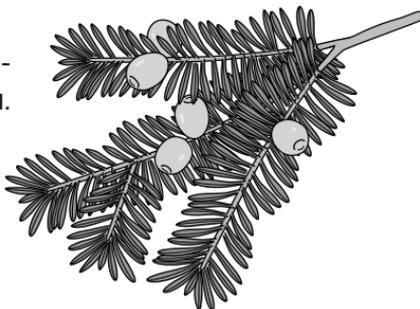
миндалем. Очень часто встречается в теплых климатических зонах. Один лист в состоянии убить человека. Токсины атакуют нервную, сердечно-сосудистую системы и систему пищеварения.

Тисовое дерево

Хвойное дерево с ярко-красными плодами, похожими на ягоды.

Хвоя может вызвать сердечную недостаточность и смерть.

Другими симптомами служат мышечный тремор, затрудненное дыхание и судороги.



ГРИБЫ

Есть поговорка: «Бывают старые грибники, бывают смелые грибники, но не бывает старых смелых грибников». Если в экстремальной ситуации вы наткнетесь на грибы, то можете есть их только в том случае, если на сто процентов уверены в их съедобности. Многие грибы смертельно ядовиты, причем противоядия не существует. Не рискуйте.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Запомните шестиступенчатый тест на съедобность.

Подозреваете отравление? Надо пить много воды и вызвать рвоту.

Запомните съедобные и ядовитые растения.

Не рискуйте с грибами.

Как ловить рыбу

Рыба — один из лучших продуктов при выживании. Она вкусна, в отличие от всякой дряни, которую вы, быть может, вынуждены будете глотать, чтобы остаться в живых. К тому же в рыбе замечательно сбалансированы белки, жиры и витамины, которые поддержат ваши силы.

Однако реальность такова, что поймать рыбу трудно, как скажет вам любой, кто провел много часов на берегу реки с удилицем и леской. Более того, в экстремальной ситуации у вас вряд ли будут все эти замечательные поплавки, крючки и наживки, которыми пользуются рыболовы, чтобы облегчить свою жизнь. Я здесь не для того, чтобы рассказывать вам, как приятно провести вечер за рыбалкой. Я хочу рассказать о нескольких способах сильно увеличить шансы на добычу пищи, которая может спасти вам жизнь.

Предупреждаю: некоторые из описанных способов, в частности оставленные без присмотра лески с приманками и сети, в некоторых странах считаются незаконными орудиями лова. Эти способы ловли предназначены не для развлечения, а для того, чтобы обеспечить вас столь необходимой пищей, от которой зависит человеческая жизнь. Одни способы требуют кое-какого простого снаряжения, которое у вас может быть при себе. Другие его не требуют.

ЛЕСКА С ПРИМАНКАМИ

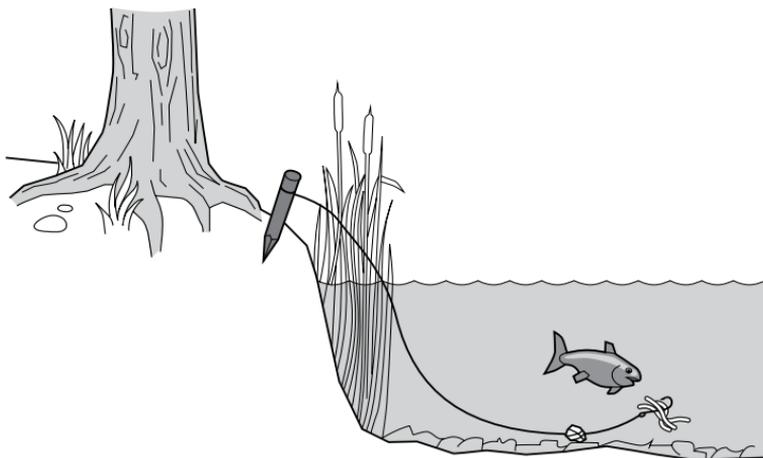
Чтобы сделать леску с приманками, прикрепите несколько крючков с приманкой к длинной леске, как показано на рисунке. К одному концу лески надо привязать грузило, а другой конец прикрепить к колышку, вбитому в землю на берегу. Оставьте эту снасть на несколько часов или на ночь.

Если рыболовных крючков у вас нет, импровизируйте: используйте шипы, колючки, заостренные щепки или кости животных.

В качестве грузила можно взять камень и прикрепить крючки вдоль всей лески, чтобы попытаться поймать рыбу, которая имеет обыкновение кормиться у дна, на поверхности и посередине.

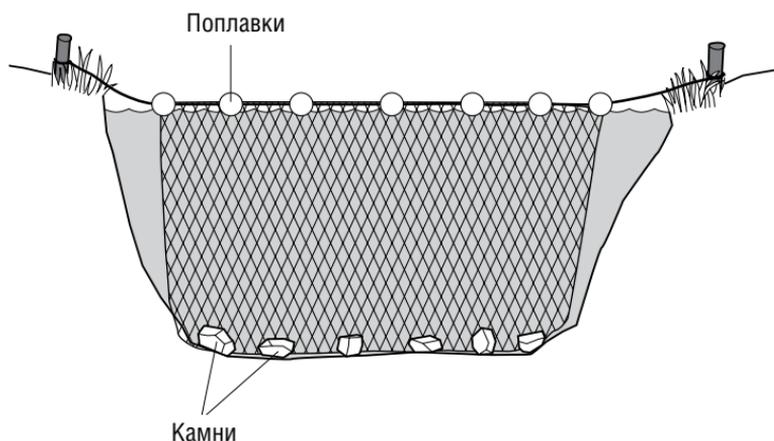
Для приманки вы можете накопать червей, наловить насекомых или использовать кусочки своих продуктов. Особенно хорошо рыба клюет на мясо.

Оставленная леска с приманками очень удобна, поскольку вы можете поставить сразу несколько лесок, и они будут работать на вас, пока вы спите или занимаетесь другими делами.



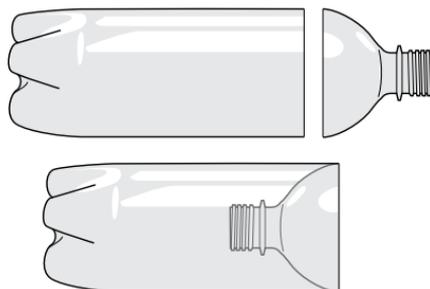
ЛОВЛЯ СЕТЬЮ

Если у вас есть сеть, предлагаю наиболее эффективный способ рыбной ловли. Он состоит в сооружении из сети «стены», в которую будет попадать рыба. Нижнюю сторону сети нужно нагрузить камнями, а верхнюю оборудовать поплавками. Это крайне продуктивный способ рыболовства, поэтому позаботьтесь о том, чтобы не оставлять сеть на слишком долгое время и не ловить больше, чем вам нужно.



ЛОВУШКИ ДЛЯ РЫБЫ

Можно сделать прекрасную вершу из длинных гибких прутьев, однако эта работа требует много времени. Тот же результат вы можете получить с помощью пустой пластиковой бутылки. Острым ножом отрежьте верхнюю часть бутылки. Затем вставьте этот обрезок горлышком вперед в нижнюю часть. У вас получилась ловушка, в которую легко заплывет мелкая рыбка, но выбраться назад ей будет трудно.

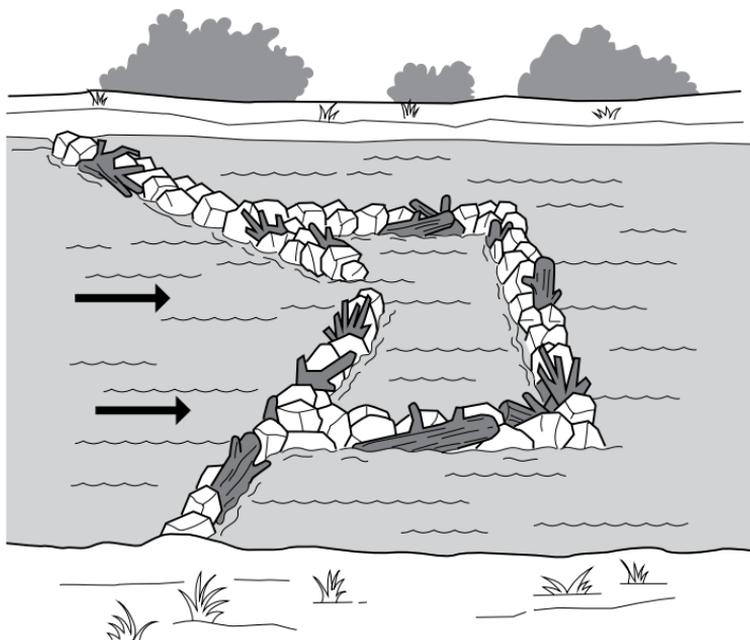


Проделайте в бутылке несколько отверстий и положите в нее приманку, если она у вас есть. Камни удержат бутылку на речном

дне. Также вы можете позаботиться о том, чтобы бутылку не унесло течением, привязав ее к леске или лиане. Оставьте ловушку на мелководье, отверстием в сторону течения. Если получится, поставьте несколько таких ловушек. Вы поймаете только мелкую рыбешку, но в экстремальной ситуации каждый кусок пищи ценен. А много мелкой рыбешки — хороший обед.

СТАЦИОНАРНЫЕ ЛОВУШКИ

Если у вас нет ни лески, ни сети, ни бутылки, остаются стационарные ловушки. Они действуют по такому же принципу, как и бутылочная ловушка: вы сооружаете некую конструкцию, куда рыба может легко зайти, но выйти назад не сможет. Такую ловушку можно соорудить из камней или палок. Просто постарайтесь оставить в стенках ловушки как можно меньше щелей, а входное отверстие располагайте против течения.



ГДЕ И КОГДА РЫБАЧИТЬ

Рыбалка — дело очень непростое, но вы можете резко увеличить шансы на успех, если знаете, куда и когда смотреть, и имеете про запас несколько трюков.

- Учитывайте погоду. Если она жаркая и солнечная, рыба, скорее всего, будет находиться в более глубоких, прохладных водах. Когда холодно, рыба поднимается вверх, стремясь получить больше солнечного тепла.
- Вечер — хорошее время для рыбалки, потому что насекомые летают близко к поверхности воды, а это приманивает рыбу.
- Как правило, более вероятно найти рыбу вблизи больших камней.
- Рыбу привлекают места, над которыми нависают деревья, поскольку плоды и ягоды, то есть корм, падают в воду. Поэтому в таких местах хорошо рыбачить.
- Разбрасывание прикорма — червей, насекомых, ягод, объедков — по поверхности воды способно привлечь в это место рыбу и заставить ее впасть в неистовый жор. Сохраняйте благоразумие — может случиться, для вас было бы лучше съесть этих насекомых или ягоды, чем кормить ими рыбу, но если прикорма в избытке, это может оказаться хорошим способом привлечения рыбы.
- Если вы поймали и выпотрошили рыбу, не выбрасывайте отходы. Из них получится превосходная приманка.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЫБЫ ДЛЯ ДОБЫЧИ ПРЕСНОЙ ВОДЫ

Этот способ годится даже для морской рыбы (о том, как ловить рыбу в море, рассказывается на с. 142—143). Разрежьте рыбу на куски, заверните их в чистую ткань и выжмите. Получившуюся драгоценную влагу можно пить, и она сохранит вам жизнь.

В рыбьих глазах тоже есть вода, и в позвоночнике содержится влага. Разрежьте рыбу вдоль на две половины, чтобы до него добраться.

Помните, жидкость нужна вам больше, чем пища, поэтому, даже если у вас нет других жидкостей, не пейте кровь. В ней много белков, и переваривание крови заберет у организма немало воды. В результате вы будете страдать от обезвоживания. Научитесь правильно расставлять приоритеты.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Рыбалка для удовольствия — это спорт. Рыбалка для выживания — это необходимость быстро добыть пищу.

Оставленная на время леска с приманками. Сеть. Ловушки.

Изучите окружающую среду и ее влияние на рыбу.

Рыбачьте с умом и будьте терпеливы.

Как выслеживать и ловить животных

Вы можете посвятить выслеживанию животных всю жизнь, и некоторые люди так и делают. Это замечательное искусство. Однако в экстремальной ситуации вам лучше забыть о воображаемом многодневном преследовании северного оленя, благополучно заканчивающемся среди глетчеров. Вам нужно знать, как найти пищу как можно быстрее, и поймать добычу с минимальными затратами энергии.

Помните, охота — дело трудное, если только вы не профессиональный охотник. Охота за мясом в дикой природе может занимать много времени и требовать большого расхода энергии. Собираение съедобных растений или даже насекомых обычно является самым простым способом раздобыть калории, в которых нуждается ваш организм. Однако хорошо подготовленный человек включает в свои планы и то и другое, и если вы сможете добыть животное, то получите хороший источник сытной пищи, который поможет вам в борьбе за жизнь.

Мясо всех млекопитающих, покрытых шерстью, съедобно. Все птицы тоже съедобны.

НА КОГО ВЫ ОХОТИТЕСЬ?

Я мог бы предложить вам таблицу, в которой изображены сотни следов самых разных животных, однако вряд ли вы вспомните их в экстремальных условиях. Следы на земле сохраняются только тогда, когда она мягкая, но не слишком, и надо долгие годы набираться опыта, чтобы как следует научиться их читать.

Однако в действительности вам не надо быть специалистом и непременно знать, на какое животное вы охотитесь. Ясно, что

вы не собираетесь выслеживать льва. В общем, если вы можете найти доказательства присутствия любого дикого животного, у вас больше шансов раздобыть пищу. Если вы видите следы животных на земле, это хорошо, но лучше поискать другие отметины, которые животные оставляют в природе.

ЗВЕРИНЫЕ ТРОПЫ

Вы должны знать, что животные, как правило, не путешествуют на большие расстояния. Их основные маршруты пролегают от норы или логова до источников пищи и воды и обратно. Это означает, что животные регулярно ходят по одним и тем же местам. Передвигаясь по своим маршрутам, они протаптывают тропы, растительность вдоль которых наклонена в направлении движения.

Зверинные тропы бывают двух типов. Тропой может пользоваться либо единственное животное, и тогда она будет меньше и уже, либо несколько разных животных, и тогда она будет шире. Шансы поймать животное на тропе второго типа выше хотя бы потому, что там их будет, скорее всего, больше.

НОРЫ

Если вам доводилось бывать в дикой природе, вы, вероятно, видели норы животных. Их нетрудно заметить. Проблема в том, что зачастую эти норы давно покинуты. Руководствуйтесь здравым смыслом.

- Если вход в нору или логово затянут паутиной или зарос растительностью, есть вероятность, что здесь никто не живет.
- Если поблизости вы видите свежие экскременты или отметины от зубов на близлежащей растительности, то логово, по всей видимости, обитаемо.

Некоторые животные, например олени и зайцы, не живут в логовах. Однако они должны где-то спать, и нередко вы можете обнаружить отпечаток тела там, где они лежали на листе.

ПОМЕТ

Опытный следопыт может определить животное по его помету. В экстремальных ситуациях мы исследуем помет не для того, чтобы узнать, на кого охотимся, а чтобы понять, как давно проходило здесь животное. Свежий помет означает, что недавно.

СТАВЬТЕ СЕБЯ НА МЕСТО ЖИВОТНОГО

Дикие животные тоже стремятся выжить. Это означает, что они чрезвычайно чутко воспринимают звуки, запахи и движение. Поэтому, если вы хотите их выследить, помните:

1. С точки зрения животного, вы смердите. Подходите к нему с подветренной стороны, чтобы животное вас не учуяло.
2. Ваши шаги могут быть услышаны издалека. Передвигайтесь осторожно.
3. Если вы ждете появления животного, замрите. Малейшее движение вспугнет добычу.

КАК ПОЙМАТЬ ЖИВОТНОЕ

Одно дело знать, где, по всей видимости, находится животное. Совсем другое дело — его поймать. Если животное вас унюхает, увидит или услышит, оно убежит. Поэтому вам нужно быть хитрым. Если ваше присутствие является устрашающим фактором, вам надо поймать животное на расстоянии. Это означает необходимость иметь под руками несколько простых ловушек и силков.

Существует множество видов силков и ловушек. Для себя я разделяю их на три категории: силки, ловушки и западни. Предупреждаю: ничего симпатичного и гуманного в этих способах ловли нет. Выживание такими понятиями не оперирует. Используйте ловушки лишь тогда, когда речь идет о жизни и смерти.

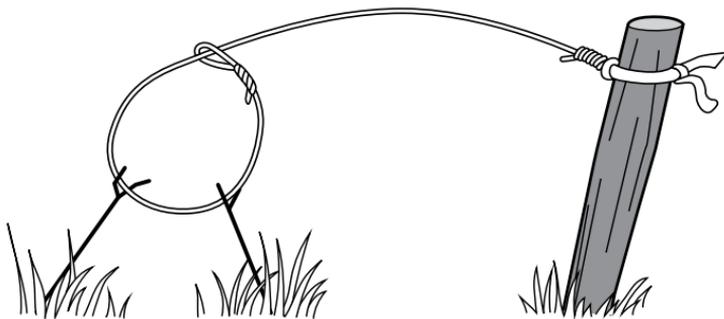
Чем больше ловушек вы установите, тем больше будет у вас шансов на добычу.

ПРОСТОЙ СИЛОК

Такой силок представляет собой петлю, которая затягивается, когда в нее попадает животное. Чем отчаяннее животное старается освободиться, тем сильнее затягивается петля. Наилучшим материалом для силка является проволока. Ее можно легко согнуть, чтобы сделать петлю, как показано на рисунке, — она сопротивляется ослаблению, и животному труднее перегрызть ее и выбраться из силка.

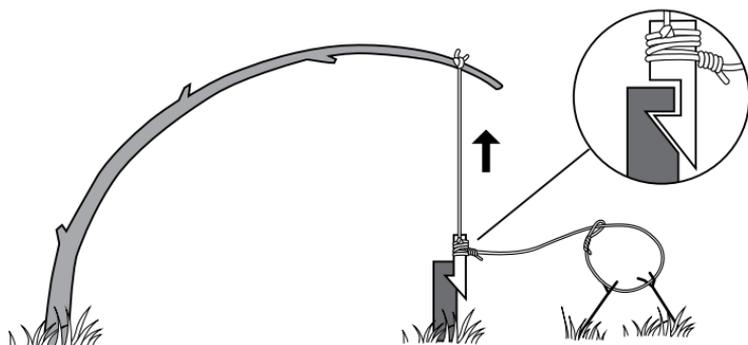
Такую петлю вы можете повесить над входом в нору либо положить на пару веточек, как показано на рисунке, и поместить на звериной тропе.

Помните: силок следует надежно прикрепить к какой-нибудь прочной опоре. Животное, борющееся за свою жизнь, выказывает недюжинную силу.



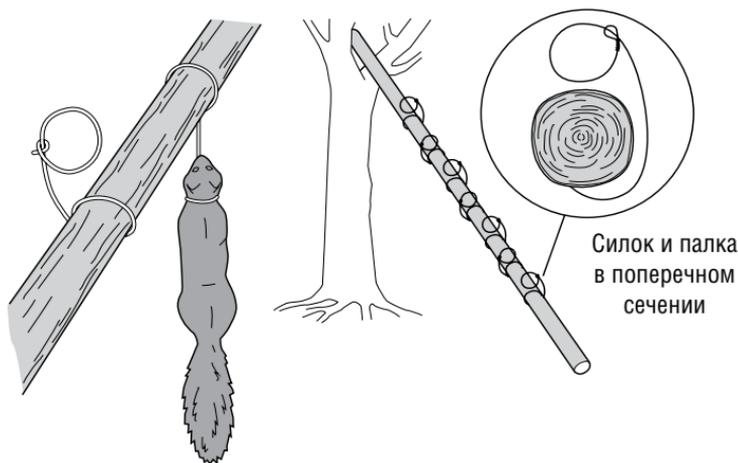
ПРОСТОЙ ПРУЖИННЫЙ СИЛОК

Это модификация простого силка, и такое устройство подходит для местности, где рядом со звериной тропой растет много прочных пружинистых побегов. Ножом сделайте вырез, как показано на рисунке. Этот вырез служит спусковым механизмом и легко срабатывает, когда силок потревожен. Преимущество силка такого типа в том, что жертва подвешивается над землей, откуда убежать ей труднее, а вдобавок пойманное животное не становится добычей других хищников.



ПРОСТОЙ СИЛОК У ДЕРЕВА

Он хорош для охоты на белок и прочих лазающих по деревьям животных. Подыщите дерево с наклонным стволом. Если вы увидите на дереве царапины, это признак того, что по нему регулярно лазают животные. Теперь найдите палку, которую можно прислонить к дереву. Можно надеяться, что животное выберет этот более пологий путь на дерево. Прикрепите к палке несколько небольших простых силков, в которых запутается добыча. Чем больше силков вы установите, тем больше шансов на удачу.



ВОЛЧЬЯ ЯМА, ИЛИ ЗАПАДНЯ

Это довольно трудоемкая ловушка, но обладающая тем преимуществом, что не требует никаких специальных материалов. Вы просто выкапываете глубокую яму на середине звериной тропы и прикрываете ее ветками и мхом. Если у вас есть какая-нибудь приманка, положите ее сверху. Чтобы сделать ловушку более надежной, в ее дно можно воткнуть несколько заостренных кольев, которые проткнут животное в падении.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Забудьте о долгом преследовании. Основные маршруты животных пролегают от норы или логова до источников пищи и воды и обратно.

Научитесь распознавать звериные тропы.

Вы смердите. Вы шумите. Вы неуклюжи. Так используйте же свои превосходящие мозги.

Силки. Ловушки. Западни.

Как сохранять пищу впрок

Если в экстремальных обстоятельствах удастся добыть мясо или рыбу, эта пища станет для вас драгоценным ресурсом. Необходимо тщательно нормировать ее потребление, поскольку неизвестно, когда вы сможете найти другую пищу. Стараясь сохранить жизнь, вы не можете позволить себе зря тратить топливо.

Однако такие продукты портятся быстро. Если кусок мяса или рыбы протух, а вы его съедите, это принесет вам больше вреда, чем пользы. Однако если знать, как сохранять продукты впрок, то можно хранить их месяцами. Предлагаю наилучшие способы консервации.

ВЫСУШИВАНИЕ НА ВОЗДУХЕ

Это хороший способ консервирования мяса в солнечную погоду. Мелких животных величиной с белку и мелкую рыбу можно вялить целиком следующим способом:

1. Выпустите из животного кровь, выпотрошите и снимите шкуру. Выпотрошите рыбу (разрежьте брюшко и удалите внутренности), отрежьте голову и хвост.

2. Подвесьте тушку в солнечном месте, которое хорошо продувается.

3. Когда мясо снаружи полностью высохнет, разбейте тушку камнем, чтобы стали видны внутренние части — кости и костный мозг. Они еще не провялились.

4. Снова подвесьте тушку и оставьте вялиться на второй срок.

Если у вас есть постное мясо:

1. Нарежьте его на ленты длиной около 3 см и шириной около 0,5 см.

2. Обрежьте, насколько это возможно, весь жир.

3. Соорудите сушилку. Есть много изощренных конструкций, однако две палки с развилками, воткнутые в землю, с палкой между ними вполне справятся с задачей.

4. Подвесьте мясные ленты так, чтобы они не соприкасались.

5. Сушите на солнце до тех пор, пока мясо не проявится до такой степени, что будет ломаться. Обычно хватает 24 часов.

КОПЧЕНИЕ

Если стоит сырая и пасмурная погода, высушить мясо или рыбу на воздухе не удастся. Однако вы все равно можете сохранить впрок мясные ленты и мелкую рыбу с помощью копчения. Оно и высушивает продукт, и создает антисептический слой на его поверхности. Вот самый простой способ:

1. Выкопайте яму и на дне разведите костер (см. с. 24—29).

2. Когда костер прогорит до углей, наложите туда зеленых веток. Если они кажутся слишком сухими, прежде намочите их.

3. Подвесьте мясо над костром, как при высушивании на воздухе.

4. Не давайте костру разгореться — вы коптите, а не жарите.

5. Поддерживайте образование дыма, понемногу подкладывая зеленые ветки, пока мясо не будет ломаться при сгибании. Обычно для этого требуется до 24 часов.

ЗАСОЛКА

Это один из древнейших способов консервирования продуктов. В прежние времена рацион моряков британского военно-морского флота основывался на солонине, которая выдерживала долгие походы. В экстремальной ситуации этот способ не слишком практичен, но если вы на море и будете кипятить морскую воду до тех пор, пока она не испарится и не оставит на дне осадок соли, то можете натереть этой солью мясо или рыбу перед высушиванием либо копчением. Это ускоряет процесс и может

улучшить вкус готового продукта. Перед едой удалите лишнюю соль или вымочите мясо и рыбу в пресной воде, если она у вас в достатке.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ

В арктических широтах природа обеспечивает вас готовыми к употреблению средствами консервирования продуктов — снегом и льдом. Необходимо ошкурить и выпотрошить пойманное животное, разрезать мясо на небольшие куски, которые в состоянии быстро промерзнуть, а потом выкопать яму и положить в нее мясо вперемешку со снегом и льдом. Если мясо оттает, не замораживайте его повторно.

ПЕММИКАН

На вкус пеммикан ужасен, и его вряд ли можно причислить к здоровой пище, способствующей долголетию. Однако для любого человека, отправившегося в дикую природу, эта смесь вяленого мяса, фруктов и жира просто незаменима. Именно пеммикан месяцами поддерживал жизнь великих исследователей Антарктики.

Американские индейцы хранили его годами.

Для изготовления пеммикана вам понадобятся равные количества вяленого мяса и нутряного сала. Изотрите мясо в порошок, затем растопите сало и смешайте с мясным порошком. Если у вас есть кусочки любых сухофруктов, добавьте их к смеси. Вы получили продукт такой же консистенции, как сосисочный фарш.

Пеммикан можно откусывать, как яблоко, или растворить в кипятке и получить суп. Вы даже не представляете, насколько эффективен этот продукт для выживания. Во время Второй англо-бурской войны командование считало, что солдаты в состоянии совершать марш в течение 36 часов на рационе из 120 г пемми-

кана и 120 г шоколада или сахара. Солдаты держали эти припасы в небольшой жестянке.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Пища — драгоценный ресурс. Не объедайтесь, сохраняйте ее на будущее.

Сушите. Коптите. Солите.

В Арктике пользуйтесь природной морозильной камерой.

Поступайте как исследователь Антарктики и научитесь любить пеммикан.

Как вести себя в драке

Настоящие драки не похожи на киношные, тщательно режиссированные и эффектные. Человек не получает серию апперкотов, а потом не уходит, пошатываясь, обойдясь легким головокружением и разбитой губой. Настоящая драка коротка, очень неприглядна и чрезвычайно жестока. У вас не должно быть никаких иллюзий на этот счет. Вы должны знать, что:

- в среднем драка продолжается не больше трех секунд;
- она может сделать человека калекой;
- даже единственный кулачный удар может отправить вас в кому или убить;
- почти всякая драка закончится тем, что вам потребуется срочная медицинская помощь, даже если вы победитель.

Вот правило номер один: лучший способ избежать травм — это избежать драки. Не опускайтесь до уровня пьяного хулигана.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ И ЗНАКИ ОПАСНОСТИ

Полицейских и всех, кто участвует в разрешении конфликтных ситуаций, учат распознавать *предупреждающие знаки*, свидетельствующие о том, что человек злится, и *знаки опасности*, свидетельствующие о возможном нападении.

Предупреждающие знаки:

- краснеющее лицо;
- долгий взгляд «глаза-в-глаза»;
- повышение голоса;
- скрежет зубами;
- развернутые плечи, стремление казаться больше.

Знаки опасности:

- лицо бледнеет;
- кулаки сжимаются и разжимаются;
- голова опускается, чтобы защитить горло;
- руки поднимаются выше пояса;
- плечи напрягаются;
- положение ног меняется;
- пристальный взгляд на намеченную жертву.

Вы должны понимать: эти знаки опасности означают, что *драка уже началась*.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВЫ ВИДИТЕ ЗНАКИ ОПАСНОСТИ

Если кто-то требует у вас бумажник, есть шансы, что им нужны только деньги. Отдайте их. Живите, чтобы увидеть завтрашний день.

С другой стороны, если кто-то выкрикивает обидные слова, толкает вас или поливает оскорблениями вас, вашего товарища или вашу семью, вы должны понимать, что *уже* находитесь в конфликтной ситуации. Этот человек готов причинить вам боль и прибегнуть к насилию.

Если вы подготовлены и помните, что оскорбительные слова и жесты, свидетельствующие об опасности, означают, что конфликт неминуем, ваш следующий ход ясен: вы должны сделать все, чтобы любой ценой остаться живым и невредимым. Следовательно, надо нанести предупреждающий удар. Вы должны вступить в бой первым и победить.

Закон говорит, что вы имеете полное право использовать силу, чтобы защищать себя, защищать других и защищать ответственность, при том условии, что это оправдано и необходимо. До тех пор пока этот критерий выполняется, вы можете быть первым.

БЛОКИРОВАНИЕ АДРЕНАЛИНА

Сделать это не так просто, как сказать. Возможно, вы переживали или наблюдали явление, которое называется блокированием адреналина. Под влиянием шока человек как бы впадает в прострацию. Это может случиться с любым нетренированным человеком: из ваших мышц исчезает энергия, а сознание, как кажется, перестает контролировать тело. Блокирование адреналина — физическое проявление страха, и большинство людей терпит поражение в драке именно из-за этого.

Лучший способ победить страх — действовать позитивно. Это означает быть уверенным в своих способностях в жестких ситуациях. Это означает иметь тактику. Это означает умение драться.

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ

Вы, ваш противник и ваше окружение... Это факторы влияния, которые определяют, как, по всей видимости, будет протекать драка.

К примеру, ваш противник на фут выше вас и заведомо сильнее. Он может находиться под воздействием алкоголя или наркотика. Вы носите очки, и у вас растянута связка ноги. Ваш противник выглядит буйным и агрессивным.

Время не быть дураком.

Тут в игру вступает ваше окружение. Может статься, под рукой есть случайное оружие — стул, палка, связка ключей. Вы находитесь в помещении или на открытом воздухе? Есть ли путь к отступлению? Можете ли вы получить преимущество? Повышенное внимание к этим факторам влияния поможет вам решить, драться или бежать.

КРАВ-МАГА

Крав-мага — система самозащиты, которую любят и применяют сотрудники израильской секретной службы и военные.

(Поверьте мне, эти парни знают, как себя защитить.) Крав-мага — это:

- крайне практичная система;
- концентрируется на реальных условиях;
- учит по возможности избегать насилия;
- дает полный набор жестких, зачастую предупреждающих приемов самозащиты.

Я хочу познакомить вас с некоторыми приемами крав-мага. Конечно, вы можете совершенствоваться в этом искусстве до бесконечности, однако даже немногие простые приемы значительно повысят ваши шансы в жесткой ситуации.

ЗОНА БЕЗОПАСНОСТИ

Крав-мага учит никогда не позволять агрессору вторгаться в вашу зону безопасности. Держите руки перед собой, чтобы удерживать агрессора на расстоянии. *Не позволяйте ему приблизиться.* Если он нарушит границу зоны, оттолкните его с громким, властным выкриком: «Назад!» Если он сделает повторную попытку, вы первым вступаете в бой.

МЯГКИЕ ЧАСТИ ТЕЛА И УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Вы не пытаетесь быть рыцарственным. Ваш противник не собирается драться по рыцарским правилам, так что и вы не должны им следовать. Уличные драки не похожи на рыцарские турниры. Имеет значение только одно — и это победа. Чтобы успешно нейтрализовать атаку, надо нацеливаться на самые уязвимые места противника. Это глаза, горло и пах. Выцарапывание



Глаза

глаз, удар кулаком в горло, удар коленом в пах — это выглядит не слишком спортивно, но о спорте здесь и речи нет. Ваша цель — победить любой ценой.



Горло



Пах

КАК БИТЬ КУЛАКОМ

Бейте сжатым кулаком, большой палец держите снаружи. Разные боевые искусства предлагают множество видов ударов, от удара открытой ладонью до удара ребром ладони, однако истина в том, что в любой драке следует считать, что на кон поставлена ваша жизнь. В таком случае вы должны использовать самый надежный способ, даже если следствием будут разбитые костяшки пальцев. В стрессовой ситуации надо понимать, что если вы полагаетесь на успешный удар, то это сработает и вам не грозит блокирование адреналина из-за того, что удар слишком сложный для запоминания. Это может показаться неправдоподобным, но это не так. В разгар сражения — которое, как я говорил, обычно длится лишь несколько секунд — вы захотите положиться на самый сокрушительный, эффективный и простой удар. Это удар сжатым кулаком.



Всегда вкладывайте в удар весь свой вес, чтобы придать ему импульс и силу.

Цельтесь в горло, однако точный и резкий удар, правильно нанесенный в любую часть головы, выведет противника из строя в 99 % случаев. Удар в горло остановит дыхание. Любой другой удар в голову обычно сбивает противника с ног и вызывает сотрясение мозга.

Никогда не забывайте о решительном наступлении и наносите удары, пока противник не упадет или угроза не будет нейтрализована.

Имейте в виду, что противников может быть несколько. Как только один из них упал, быстро повернитесь и оцените очередную угрозу. Адреналин способен сужать поле зрения, и в драке вы можете не заметить других нападающих, находящихся позади или даже сбоку.

Полагайтесь на способность двигательных нейронов к усиленной работе даже под воздействием адреналина — например, к повороту всего тела, а не только головы, в поисках других противников.

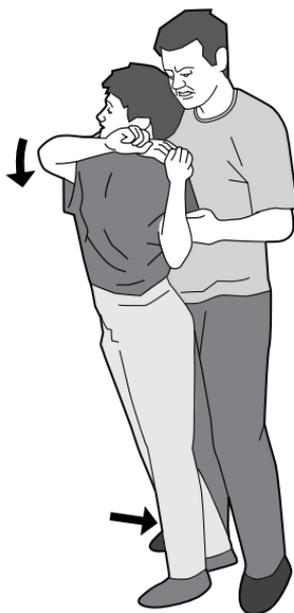
КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ВАС ОДНОЙ РУКОЙ СХВАТИЛИ ЗА ГОРЛО И ПРИЖАЛИ К СТЕНЕ

Схватить кого-то за горло и прижать к стене — очень распространенная тактика нападающих. Крав-мага предлагает нам эффективный прием контратаки. Опустите подбородок на грудь — это ослабляет хватку противника. Разожмите ладони. Более слабой рукой схватите противника за запястье у большого пальца и отожмите его книзу. Одновременно нанесите ему кулачный удар в горло. Можно продолжить и ударить коленом в пах.



КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ВАС ДУШАТ СЗАДИ

Такой способ нападения тоже очень распространен, и он опасен, поскольку перекрывает доступ воздуха. Для контратаки поднимите одну руку так, чтобы локоть оказался на одном уровне с вашим ухом. Отставьте соответствующую ногу назад и повернитесь всем телом в сторону своей поднятой руки (так, если вы подняли правую руку, вам надо повернуться по часовой стрелке). Делайте это как можно более агрессивно и одновременно падайте, налегая всем своим весом на запястье противника. Это освободит вас от удушающего захвата, и в этот момент вы должны либо контратаковать серией яростных ударов, либо убраться во-свояси.



ИМПРОВИЗИРОВАННОЕ ОРУЖИЕ

Крав-мага напоминает нам, что оружием может служить все, что угодно, по нашему усмотрению. Вы просто должны быстро сообразить и импровизировать. К примеру:

- Ключ от замка может спасти вам жизнь, если использовать его как колющее оружие и целиться в мягкую часть тела, например в глаз.
- То же самое относится к карандашу — острому, который легко спрятать. Специально для этой цели вы можете купить чрезвычайно прочный и острый тактический карандаш.
- Поясной ремень является прочным и портативным ограничительным устройством.
- Упавшая ветка так же хороша, как бейсбольная бита.
- Вилка из рюкзака может защитить вас не хуже ножа.
- Небольшой подсвечник — очень эффективная дубинка.

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ

Все приведенные выше советы относятся и к женщинам, однако необходимо отметить, что мужчины, как правило, сильнее. Если вы, будучи женщиной, сталкиваетесь с превосходящей силой, доказано: визг, крики и яростное царапанье лица нападающего — лучший способ отпугнуть агрессора. Царапанье — реакция инстинктивная, что поможет вам преодолеть блокирование адреналина. По причинам, о которых я сообщил выше, вы не должны надеяться, что сможете смягчить агрессора. Такого не бывает. Сила силу ломит. Заставьте его дважды подумать. Внушите ему, что вы не являетесь легкой мишенью.

Не думайте, что вы сможете умиротворить агрессора. Если вы видите симптомы, перечисленные в начале этого раздела, никакие уговоры не помогут.

Однако вы можете использовать свой язык, чтобы сбить любого агрессора с толку. Я знаю одного швейцарца, который перед дракой всегда спрашивает агрессора: «Вашу мать зовут Венди?»

Это почти всегда заставляет того остановиться и на секунду задуматься. А это все, что требуется моему швейцарцу, чтобы ударить первым.

Две вещи, которые следует запомнить: *никогда* не соглашайтесь отправиться в другое место или позволить себя связать. И то и другое означает, что вы теряете всякую способность повлиять на исход конфликта. Боритесь за свою жизнь, если кто-то пытается затащить вас в автомобиль или связать (см. раздел о похищении, с. 268—273).

Наконец, если агрессор садится на пассажирское сиденье вашего автомобиля, немедленно начинайте гневно кричать, визжать и бить его по голове боковой стороной правого кулака (если ваш автомобиль с левосторонним рулем). Если он выскочит, сразу же отъезжайте. Если нет, продолжая его бить, дотянитесь левой рукой до защелки ремня безопасности, чтобы убежать самой. Если на заднем сиденье есть дети, кричите, чтобы они выбрались из машины. Как только они выйдут, вы тоже сможете покинуть салон.

Помните, лучше потерять автомобиль, чем жизнь.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Распознавайте конфликтную ситуацию до того, как подвергнуться нападению.

Убегайте, если можете.

Помните: вы никогда не победите, если будете только защищаться. Бейте первым. И бейте сильно.

Цельтесь в уязвимые места противника: глаза, горло, пах.

Регулярно тренируйтесь наносить точные и резкие простые удары.

Побеждайте любой ценой.

Как обращаться с огнестрельным оружием

Во многих странах, где вы можете оказаться, огнестрельное оружие является повседневной жизненной реалией. Многие виды этого оружия специально предназначены для убийства человека. Однако даже гладкоствольные ружья и пневматические пистолеты, предназначенные для охоты и развлечения, могут наносить смертельные раны. Если вам доведется встретиться с любым огнестрельным оружием, вам нужно знать, как сделать его безопасным.

Проблема в том, что существует огромное множество разных типов оружия, каждое со своими особенностями и характеристиками. Некоторые правила являются, однако, общими для всех видов огнестрельного оружия. Запомните их:

1. *Избегание.* Если у вас нет необходимости брать в руки огнестрельное оружие, не берите его. Если же вы его берете, не делайте ошибки, думая, что виденное вами в кино имеет какое-то отношение к реальной жизни. Вы не можете просто схватить оружие, ведь вы не знаете, в каком оно состоянии и готово ли к стрельбе.

2. *Не направляйте на себя ствол.* И ни на кого другого. Это означает, что ствол должен быть направлен в землю или в воздух. Помните, что огнестрельное оружие может быть опасным на очень большом расстоянии. Если на линии огня вы никого не видите из-за деревьев или других препятствий, это не означает, что там никого нет.

3. *Ставьте оружие на предохранитель.* У большинства типов оружия он есть. Это может быть скользящий затвор, кнопка или рычажок. Некоторые образцы огнестрельного оружия снабжены внутренними предохранителями, а это значит, что переключателей снаружи нет. Однако никогда не предполагайте, что

оружие поставлено на предохранитель, если у него нет очевидного переключателя.

4. *Никогда не приближайте палец к спусковому крючку.* Держа оружие в руках, всегда располагайте палец вне предохранительной скобы.

5. *Отсоедините источник боеприпасов.* Скорее всего, это будет магазин того или иного типа. Аккуратно выньте его. Отсоединив магазин, вам надо вынуть патрон из патронника. Несколько раз передерните затвор, чтобы быть уверенным в отсутствии патрона в патроннике, затем поставьте оружие на предохранитель.

Конечно, вам надо соотносить эти правила с типом оружия. К примеру, в револьвере патроны хранятся в барабане; охотничье ружье переламывают, а не отделяют от него магазин. Однако если вы запомните основные принципы — держать оружие стволом от себя, ставить на предохранитель, отсоединять магазин, потом разряжать, — то будете на пути к тому, чтобы гарантировать безопасное обращение с оружием.

КАК ВЕСТИ БЕЗОПАСНУЮ СТРЕЛЬБУ

Если вы окажетесь в ситуации, когда вынуждены будете стрелять из какого-либо огнестрельного оружия, вот правила стрельбы, которым меня научили в SAS:

1. Положение стрелка и хват должны быть достаточно устойчивыми, чтобы поддерживать оружие.

2. Оружие должно быть направлено на цель естественным образом, не требуя неоправданных физических усилий.

3. Совмещение линии прицеливания с точкой прицеливания должно быть правильным.

4. Следует производить выстрел и готовиться к следующему выстрелу без неоправданного изменения позиции.

К этим правилам я бы добавил следующие:

1. Старайтесь не напрягаться. Люди ожидают сильной отдачи, но это не вполне справедливо для многих типов современного оружия.

2. Старайтесь не прикасаться к спусковому крючку до тех пор, пока не приняли сознательное решение стрелять. Во всех других случаях держите палец вне предохранительной скобы.

3. Самым важным фактором при стрельбе является дыхание. Когда вы дышите, ваше тело движется. Если вы хотите во что-то попасть, надо задержать дыхание. Итак, вдохните, выдохните три четверти воздуха и стреляйте.

4. Не задерживайте дыхание надолго, иначе ваше тело начнет трястись.

5. Примите удобное положение для стрельбы, прицельтесь, затем закройте глаза и расслабьтесь на несколько секунд. Откройте глаза и посмотрите, по-прежнему ли цель на мушке. Если нет, меняйте положение до тех пор, пока линия прицеливания не совместится естественным образом с точкой прицеливания.

6. Не удерживайте палец на спусковом крючке. Нажмите, сделайте паузу, потом отпустите.

7. Стреляя из пистолета, не забывайте об откате рабочих частей. Большой палец должен быть прижат к рукоятке, а не поднят вверх. Иначе вы рискуете его потерять.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Не берите в руки огнестрельное оружие, если не вынуждены этого делать.

Ни на кого не нацеливайте оружие, если не хотите убить или ранить.

Обезопасьте оружие. Удалите магазин. Разрядите. В таком порядке.

Не напрягайтесь. Задержите дыхание. Нажмите на спуск.

Не забывайте о месте большого пальца.

БОЛЬШОЙ ПОБЕГ

Как выжить, если вы заблудились

Каждый год теряются миллионы людей. Иногда они платят за это жизнью. Они оказываются совершенно неспособными найти обратную дорогу. Они страдают от жажды или переохлаждения. Их критическое мышление притупляется, а способность принимать разумные решения теряется. Этот порочный круг может закончиться смертью.

Если такое случается, то случается потому, что люди делают элементарную ошибку: они не останавливаются сразу после того, как понимают, что заблудились.

Продолжать идти — природный человеческий инстинкт. Мы не любим возвращаться. Мы не любим ходить по своим следам. Если мы намерены добраться от пункта А до пункта Б, нам кажется, что мы оплошаем, если вернемся в пункт А, поэтому рискуем и идем в пункт В. Мы уговариваем себя, что идем верной дорогой.

На самом деле нам ни в коем случае нельзя обманывать себя. Мы должны наплевать на свое самолюбие.

НЕ ПАНИКУЙТЕ

Тот момент, когда вы понимаете, что заблудились, может быть ужасным. Вы запросто можете потерять голову, можете испу-

гаться и почувствовать себя дезориентированным. Я несколько раз оказывался в такой ситуации, и стремление впасть в панику было сильным. Однако паника снижает шансы на выживание. Старайтесь ее побороть. Помните, что ясная голова помогает принимать разумные решения. Передохните и выпейте воды. Вы еще не заблудились, вы просто временно сбились с пути.

Хороший способ обуздать панику — вспомнить мантру «Остановиться. Думать. Наблюдать. Планировать».

- **Остановиться.** Не ухудшайте и без того неважную ситуацию, тупо продвигаясь вперед и теряя последние ориентиры.
- **Думать.** Ваша голова — лучший инструмент выживания, так что пользуйтесь ею, чтобы мыслить логически.
- **Наблюдать.** Если у вас есть карта, ищите крупные и очевидные особенности местности, которые невозможно спутать ни с чем другим, чтобы суметь сориентироваться. Это может быть высокая антенна или большое озеро. Не убеждайте себя, что этот узкий ручей, безусловно, именно тот, на который вам хотелось бы наткнуться, в то время как ручьев в окрестностях чертова уйма.
- **Планировать.** Имейте какую-то тактику, которая заставляет вас тщательно обдумывать ситуацию, и, что крайне важно, не падайте духом. Нет ничего более обескураживающего, чем не знать, что вы делаете и куда идете.

ВОЗВРАЩАЙТЕСЬ ТЕМ ЖЕ ПУТЕМ

Это самое разумное, что вы можете сделать, если заблудились. Не продолжайте брести наугад в неизвестность. Шансы наткнуться на верную дорогу минимальны. Если можете вернуться тем же путем к последней точке, в которой вы твердо знали, где находитесь, все в порядке. Делайте это, вглядываясь в ориентиры, которые узнаете, или же двигаясь по имеющейся тропинке либо оставленному вами следу. Не позволяйте своей гордости стать помехой.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБЛУДИЛИСЬ

Если вы все-таки заблудились, вернувшись прежним путем, вот что надо помнить:

1. *Берегите силы.* Более подробно об этом сказано на с. 41—44. Жизненно важно, чтобы вы не вымотались до предела. Если вы действительно заблудились, не исключено, что придется провести в дикой природе долгое время. Вам понадобятся все силы, какие только возможно мобилизовать.

2. *Следите за временем.* Пытаться искать дорогу в темноте — плохая идея. Если все дело идет к тому, что вам не избежать ночевки, позаботьтесь о том, чтобы до темноты найти укрытие или сделать его своими руками.

3. *Если у вас на спине рюкзак, никогда его не снимайте.* Не кладите его на землю, чтобы налегке пойти на разведку. Если потом вы не сможете его отыскать, то окажетесь в худшем положении, чем прежде. Помните кредо спецназа: никогда не разлучайся со своим снаряжением.

4. *Направляйтесь к воде.* Цивилизации обитают возле рек. Если найдете реку или ручей воды, идите по течению.

5. *Отмечайте свой путь.* Даже когда вы заблудились, отмечать свой путь — хорошая идея, поскольку при необходимости вы сможете быстро и просто вернуться. Позаботьтесь, чтобы ваши вехи были хорошо различимы, чтобы их легко можно было обнаружить.

6. *Оглядывайтесь.* В результате вы будете знать, как выглядит дорога в обратном направлении.

7. *Поднимайтесь повыше.* Если вы сможете вскарабкаться на дерево или на холм, то разглядите топографию местности лучше, чем находясь на уровне земли. Однако не рискуйте без необходимости и не забредайте слишком далеко, если не уверены, что сможете отыскать дорогу назад.

8. *Идите вдоль линий электропередачи.* Они могут пролегать над огромными необитаемыми областями. Однако в конце концов они куда-то приведут.

9. *Разведите дымный костер.* Если вас ищут, сигнальный костер укажет спасателям направление поиска (подробнее об этом рассказывается на с. 66).

10. *Пользуйтесь свистом.* Кричать, чтобы привлечь внимание людей, изматывающее занятие, и в скором времени вы просто потеряете голос. Свист разнесится куда дальше голоса, а сил вы потратите меньше (см. с. 67).

11. *Определитесь со сторонами света.* См. с. 54—60, чтобы узнать, как найти север, юг, восток и запад без компаса. Может быть, это поможет вам определить местонахождение деревни, через которую вы проходили, или какого-нибудь безопасного места.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Остановиться. Думать. Наблюдать. Планировать.

Возвращайтесь прежней дорогой.

Сохраняйте силы и следите за временем.

Направляйтесь к воде и идите по течению.

Как безопасно и эффективно путешествовать автостопом

Путешествие автостопом — быстрый, эффективный и дешевый способ объездить весь мир. В девяноста девяти случаях из ста это абсолютно безопасно. Риск, однако, остается. Во время таких путешествий людей похищали, мучили и убивали. Если вы собираетесь путешествовать автостопом, вот несколько советов, как свести риск к минимуму.

ВНИМАТЕЛЬНО ВЫБЕРИТЕ СВОЕ МЕСТО

Если хотите, чтобы вас подвезли, необходимо стоять на обочине оживленной трассы. Приоритеты выживания остаются здесь такими же, как в джунглях.

Обочина — опасное место, и это, вероятно, самая опасная часть путешествия. Если вы можете ждать попутной машины не на обочине, а на бензоколонке, так и сделайте.

Если не можете, то выберите такое место, где вам не придется стоять слишком близко к быстро движущимся автомобилям. Лучше всего ждать у дерева, светофора, телеграфного столба или стационарного дорожного знака, которые примут на себя удар автомобиля, случайно съехавшего с дороги. Позаботьтесь о том, чтобы водителю было где остановиться. Носите яркую, лучше светоотражающую верхнюю одежду, чтобы вы были хорошо заметны издалека.

ПОДАВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ЗНАК

Стандартный жест, означающий просьбу подвезти, — поднятый большой палец, однако будьте осторожны. На Ближнем Востоке, в Западной Африке и Южной Америке это крайне оскорбительный

жест, и прежде всего вам следует познакомиться с местными обычаями.

Куда лучше взять кусок картона и написать место своего назначения большими четкими буквами, которые будут видны из движущегося автомобиля. Вас подберут быстрее, если водитель будет знать, куда вы едете, и такая поездка будет, скорее всего, более безопасной.

ДОВЕРЯЙТЕ СВОИМ ИНСТИНКТАМ ПРИ ВЫБОРЕ ПОПУТКИ

Путешествуя автостопом, надо сохранять контроль над ситуацией. Это означает доверять своим инстинктам. Если вам почему-либо не нравится водитель или автомобиль, не садитесь в него, даже если стоите уже не один час и очень хотите уехать. Помните: вы выбираете машину, а не машина вас.

Напоминаю предупреждающие знаки, характерные для водителей, которые не заслуживают доверия:

- Они не отвечают, когда вы спрашиваете, куда и зачем они едут (вы всегда должны об этом справиться).
- Они стараются не смотреть вам в глаза или смотрят как можно реже.
- Они выглядят слишком довольными — порядочный водитель опасается вас не меньше, чем вы его.
- Они кажутся беспокойными, скованными или властными.
- Автомобиль, как правило, грязный, или неприятно пахнущий, или на полу валяются пустые бутылки из-под алкоголя и пивные банки.

Если вы решите отказаться от поездки, вежливо извинитесь, стараясь не вызвать у водителя враждебности. Скажите, что вы внезапно почувствовали себя плохо или только что вспомнили, что забыли какую-то вещь на предыдущей стоянке. Оставляйте водителю возможность с достоинством выйти из щекотливой ситуации.

Если вы решаетесь на поездку, объясните водителю, что пошлете другу SMS-сообщение с номерным знаком автомобиля. Если водитель заслуживает доверия, он не будет против этого возражать. (Можете имитировать отправку SMS, если ваш телефон разрядился или находится вне зоны приема.)

Всегда договаривайтесь о точном месте, в котором вы выйдете, перед тем как сесть в машину. В результате позднее водитель не сможет уклончиво говорить о своем маршруте.

КОГДА ВЫ СЕЛИ В МАШИНУ

Самые ценные вещи — паспорт, бумажник, деньги и телефон — держите при себе. Если вам случится покинуть машину в спешке, не исключено, что рюкзак придется оставить.

Ведите себя вежливо, но уверенно. Не соглашайтесь безропотно сделать то, чего не хотите, и отклониться от оговоренного маршрута.

Избегайте обсуждения опасных тем, например политики или религии.

Не засыпайте, даже если очень устали. Если вы заснете, то станете легкой добычей.

Если вы чувствуете себя некомфортно и хотите быстро выйти из автомобиля, скажите водителю, что вам плохо и вас сейчас вырвет. Как только он остановится, чтобы вас выпустить, бегите в направлении, обратном тому, в котором вы ехали.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Самая опасная часть путешествия автостопом — нахождение рядом с движущимся транспортом.

Вы выбираете попутку, а не попутка выбирает вас.

Отправляйте другу SMS-сообщение с номерным знаком автомобиля (или имитируйте отправку).

Если вы чувствуете себя некомфортно, говорите, что вас сейчас вырвет.

Как заботиться об автомобиле

Люди ошибочно полагают, что собственный автомобиль — безопасное место. Статистически это одно из самых опасных мест — не только из-за риска дорожно-транспортных происшествий, но и потому, что мы пользуемся им без должных предосторожностей, зачастую не думая, что может случиться, если мы попадем в беду.

Поэтому каждый водитель должен до некоторой степени разбираться в устройстве двигателя и уметь справляться с простыми неполадками. Вы не можете полагаться на круглосуточные станции техобслуживания, когда оказываетесь в глуши, за много километров от цивилизации.

КАК СМЕНИТЬ КОЛЕСО

Выключите двигатель и поставьте машину на ручной тормоз. Включите первую скорость или поставьте переключатель в положение «парковка», если у вас автоматическая коробка передач. Если вы на склоне, хорошая идея — заблокировать колеса, чтобы машина не скатывалась. Для этого существуют специальные инструменты, но вы можете и импровизировать, используя кусок дерева или камень с обочины.

Ваш автомобиль должен быть снабжен запасным колесом, ключом для гаек крепления колеса (со специальным адаптером, если колеса крепятся «секретными» гайками) и домкратом. Выньте эти принадлежности из багажника и положите запасное колесо на землю рядом со спустившим колесом. Снимите колпак ступицы спустившего колеса, чтобы получить доступ к гайкам крепления.

В вашем руководстве по уходу за автомобилем показано, в какое место ставить домкрат. Не ставьте его где попало —

вы повредите автомобиль и схлопочете еще больше неприятностей.

Пользуясь ключом, освободите гайки крепления, однако не откручивайте их полностью. (Возможно, для одной из «секретных» гаек понадобится использовать адаптер.)

Теперь домкратом приподнимите автомобиль над землей. Вам не нужно поднимать его до небес, однако он должен быть достаточно высоко, чтобы поставить на место запасное колесо.

Снимите гайки, причем последней снимайте верхнюю гайку. Положите их на чистое и безопасное место. Теперь снимите колесо.

Чтобы поставить новое колесо, делайте все в обратном порядке. Сначала навинтите гайки вручную в диагональном порядке, затем затяните ключом. Опустите домкрат, чтобы колесо оказалось на земле. Наконец затяните гайки ключом до отказа, снова в диагональном порядке.

Положите спустившее колесо в багажник. Не забывайте, что запасное колесо может быть пригодно только для временного употребления при ограниченной максимальной скорости, и замените его как можно скорее.

Запомните: никогда не помещайте никакую часть тела под автомобиль, опирающийся только на домкрат.

МОТОРНОЕ МАСЛО

Вы должны всегда проверять масло перед тем, как отправиться в долгое путешествие, особенно если планируете езду по бездорожью. Если во время езды загорелся сигнал, предупреждающий о низком давлении или низком уровне масла, необходимо немедленно остановиться: нехватка масла может вызвать катастрофическое повреждение двигателя, и такое повреждение может произойти меньше чем за минуту. Если двигатель заклинивает во время езды, вы рискуете попасть в дорожно-транспортное происшествие с возможным смертельным исходом.

ПРОВЕРКА МАСЛА

Проверять масло всегда следует в автомобиле, стоящем на ровном месте. После выключения двигателя подождите десять минут, однако лучше всего проверять масло, когда двигатель холодный.

Откройте капот и найдите щуп для проверки уровня масла — обычно у него круглая или Т-образная рукоятка. Если не можете его найти, сверьтесь с руководством по эксплуатации.

Выньте щуп и вытрите его насухо. Снова вставьте щуп и снова выньте. Посмотрите на две метки на конце щупа. Они указывают минимальный и максимальный уровень масла. Если уровень ниже минимального, вам необходимо долить масло.

ДОЛИВКА МАСЛА

Прежде всего вам нужно правильное масло. В руководстве по эксплуатации вашего автомобиля написано, какое именно. Возможно, там рекомендуется определенная торговая марка. Игнорируйте эту рекомендацию. Вам нужна информация о типе масла (например, 5w40) и спецификация ACEA (например, ACEA A1/B1).

Отыщите колпачок масляного фильтра. Обычно на нем изображена канистра для масла, но если вы не уверены, сверьтесь с руководством по эксплуатации. *Не ошибитесь*: если вы по ошибке нальете масло в расширительный бачок системы охлаждения, то можете причинить двигателю непоправимый ущерб.

Добавляйте масло небольшими порциями, всякий раз проверяя уровень посредством щупа, пока он не достигнет максимальной отметки. У большинства автомобилей (но не у всех) различие между минимумом и максимумом составляет около одного литра. Не пытайтесь налить масло до самого колпачка фильтра: возникнет гидравлическая пробка, и двигатель будет серьезно поврежден.

Имейте ясное представление о различии между символами жидкости для очистки ветрового стекла, охлаждающей жидкости и моторного масла. И никогда не пытайтесь снять крышку ради-

атора, пока двигатель горячий, иначе обваритесь. Кроме того, как бы вам ни хотелось, никогда не наливайте холодную воду или охлаждающую жидкость в горячий или перегревшийся двигатель. Возникающий при этом тепловой удар может вывести двигатель из строя.

ЗАМЕНА МАСЛА

Время от времени необходимо сливать из двигателя масло и заменять его свежим — это часть регулярного технического обслуживания. Если вы окажетесь в ситуации, когда масло в автомобиле подлежит замене, а помощи ждать неоткуда, вот как это сделать:

1. Прогрейте двигатель на холостом ходу не менее 10 минут. Это разогревает масло, снижает его вязкость и позволяет ему быстро и полностью вытечь из всех частей двигателя.

2. Посмотрите в руководство по эксплуатации, где располагается пробка сливного отверстия (как правило, она находится на дне маслоотстойника).

3. Выбрав подходящее место, поднимите автомобиль домкратом и подставьте контейнер под сливное отверстие.

4. Наденьте перчатки, удалите пробку и дайте маслу полностью стечь. Помните, что масло, льющееся в контейнер, горячее.

5. Когда все масло вытечет, протрите дно маслоотстойника и верните пробку на место.

Если есть возможность, вам следует заменить и масляный фильтр. Это может быть бумажный элемент, располагающийся в пластмассовом кожухе под капотом, или же металлический контейнер, обычно находящийся в нижней части двигателя, доступ к которому осуществляется из-под автомобиля (сверьтесь с руководством по эксплуатации). Передвиньте контейнер с отработанным маслом под фильтр, чтобы в него скапало немного масла, скопившегося в корпусе фильтра. Отвинтите фильтр и дайте полностью стечь остаткам масла. Смажьте резиновое уплотнение нового масляного фильтра свежим моторным маслом и затяните вручную до отказа.

ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЯ ОТ ВНЕШНЕГО ИСТОЧНИКА

Если аккумулятор автомобиля разрядился, вы можете запустить свой двигатель от другого автомобиля, воспользовавшись проводами для запуска двигателя от внешнего источника. Вот как это сделать:

1. Поставьте рычаги коробок передач обеих автомобилей в нейтральное положение или в положение для парковки и выключите зажигание.

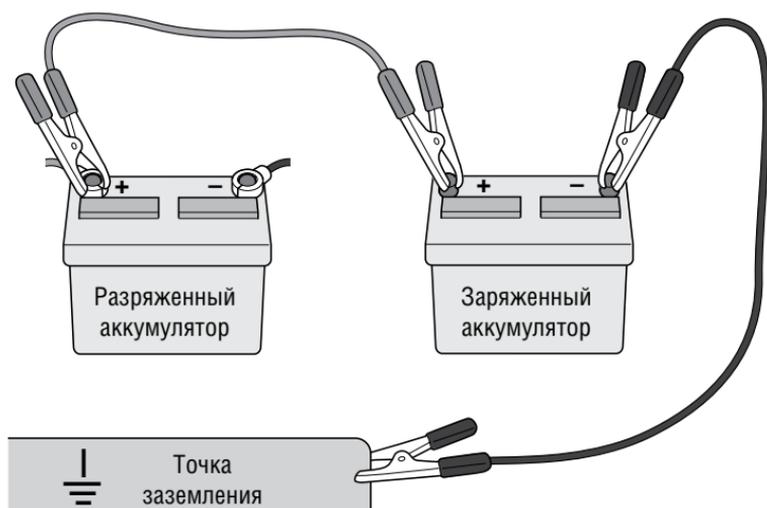
2. Присоедините красный зажим одного из проводов к положительной клемме заряженного аккумулятора (на ней есть знак + или буквы POS).

3. Присоедините второй красный зажим этого провода к положительной клемме разряженного аккумулятора.

4. Присоедините черный зажим к отрицательной клемме разряженного аккумулятора (на ней есть знак – или буквы NEG).

5. Присоедините второй черный зажим к хорошему заземлению, например к открытой головке болта или специальной точке заземления (ищите отметку с символом земли или открытую головку латунного болта). Может появиться небольшое искрение, поэтому всегда пользуйтесь специальной точкой заземления или же подходящим заземлением вдали от очевидных источников воспламенения (к примеру, всего, что находится вблизи системы подачи горючего).

- Включите зажигание двигателя. Дайте ему поработать несколько минут.
- Попробуйте завести двигатель от разряженного аккумулятора. Если он заведется, можно удалить провода в обратном порядке.
- Не выключайте двигатель сразу. Поездите не меньше 15 минут, чтобы до некоторой степени зарядить аккумулятор.



ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Не стесняйтесь сверяться с руководством по эксплуатации.

Поднимая машину, ставьте домкрат только в места, предназначенные для упора домкрата.

Выучите различия между символами для охлаждающей жидкости, жидкости для очистки ветрового стекла и масла.

Никогда не снимайте крышку радиатора, пока двигатель не остыл.

Запомните порядок присоединения проводов для запуска двигателя от внешнего источника.

Как водить автомобиль по бездорожью

Я многое узнал о вождении автомобиля, когда был принят в SAS, где уход от преследования был частью учебной программы. В кино все выглядит эффектно — уйма скрежета и горячей резины... В действительности это всего лишь техническое мастерство, и лучшие водители выглядят куда менее эффектно.

Умение ездить по бездорожью относится к тем искусствам, в которых вы можете совершенствоваться всю жизнь. Однако если вы овладеете некоторыми основными навыками, то будете вполне подготовлены к тому, чтобы садиться за руль в поисках приключений.

ВЕДИТЕ РАЗВЕДКУ

Гораздо легче попасть в переделку, чем выбраться из нее. Если вы заехали в полтораметровую грязь или бесконтрольно сползаете вниз по склону холма, дать обратный ход будет почти невозможно.

При выживании вам необходимо подвергать сомнению и исследовать все вокруг. Поэтому при езде по пересеченной местности разумно будет часто выходить из машины, идти вперед и проверять почву под ногами (каким бы скучным это ни казалось). Иной раз осторожность — лучшая часть доблести. Если вы чувствуете, что становится трудно, не упорствуйте, сматывайтесь, поворачивайте назад — отступайте тем же путем, которым вы добрались до этого места, а затем выйдите из автомобиля и проведите разведку должным образом.

С учетом сказанного, лучше путешествовать вдвоем, и это особенно справедливо при езде по бездорожью. Если у вас есть

два автомобиля (и хороший, прочный буксировочный трос), вы сможете вытащить друг друга, попав в неприятную ситуацию. Если автомобиль один, а пассажиров двое, один из вас должен сидеть за рулем, а второй работать наблюдателем, предупреждая о любых хитрых препятствиях.

ДАВЛЕНИЕ В ШИНАХ

Весь секрет езды по бездорожью состоит в надежном сцеплении колес с землей. Покрышки должны хорошо цепляться за грунт — независимо от того, что это за грунт. Как только колеса начинают буксовать или скользить на незнакомой поверхности, вы утрачиваете контроль над автомобилем. В большинстве случаев можно усилить сцепление колес с грунтом, снизив давление в шинах. Это не только улучшает сцепление, но и повышает комфортность езды.

Чем более рыхлой является поверхность, тем меньше требуемое давление в шинах, поэтому по снегу, грязи, а особенно по песку лучше передвигаться при меньшем давлении в шинах. Для начала уменьшите давление до половины обычного. Если автомобилю все еще трудно, продолжайте последовательно уменьшать давление на $0,15 \text{ кг/см}^2$ за раз — небольшие понижения лучше всего.

Помните, однако, что чем ниже давление в шинах, тем медленнее вы должны ехать. Низкое давление в сочетании с большой скоростью — это повышенное выделение тепла и повреждение покрышек. Кроме того, есть риск, что покрышка спадет с обода. Это плохо при малой скорости, а на большой крайне опасно.

Если вы собираетесь путешествовать по бездорожью, подумайте, не взять ли с собой портативный воздушный компрессор. Он подключается к прикуривателю автомобиля и дает возможность увеличивать и уменьшать давление в шинах.

Если, несмотря на пониженное давление в шинах, вы застряли в грязи, а на полу салона вашего автомобиля есть резиновый коврик, можно положить его перед ведущими колесами, чтобы

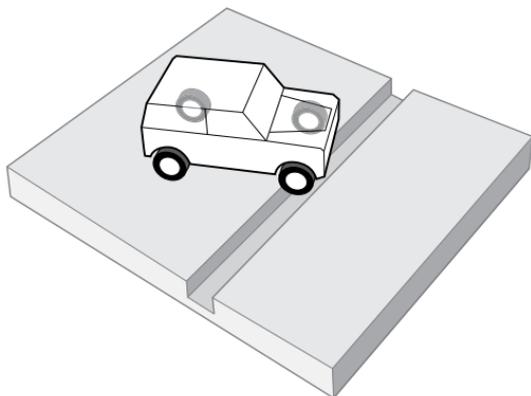
чуть увеличить то самое сцепление, в котором вы так нуждаетесь. (Мешок или старый коврик даст тот же эффект.)

КАК РАСПОЛАГАТЬ РУКИ НА РУЛЕ

Одной из самых распространенных травм, получаемых водителями в дорожно-транспортных происшествиях, являются вывихи больших пальцев, поскольку во время наезда на препятствие водитель держит пальцы сверху рулевого колеса, а большие пальцы снизу. Лучше всего располагать руки в положениях «12 часов» и «2 часа» на воображаемом циферблате часов, обхватывая руль большими пальцами сверху. Двигайте руками слегка и не елозьте ими по баранке.

КАК ПЕРЕСЕКАТЬ КАНАВЫ

Если путь преграждает канава, не подъезжайте к ней под прямым углом. Вы рискуете не только провалиться в нее передними колесами и намертво застрять, но и резко уменьшить сцепление передних колес с грунтом. Подъезжайте под острым углом, чтобы только одно колесо за раз находилось в углублении. Это обеспечивает постоянное сцепление с грунтом трех колес, а не двух.



КАК СПУСКАТЬСЯ ПО КРУТОМУ СКЛОНУ

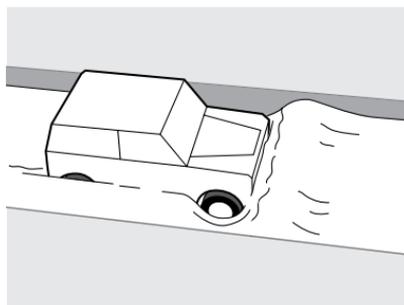
Спуск по крутому склону холма очень опасен. Вашей естественной реакцией может быть нажим на тормоза, чтобы замедлить спуск, однако если вы заблокируете колеса, то они могут утратить сцепление с грунтом и машина начнет скользить вниз. Вместо того чтобы жать на тормоза, переключитесь на первую скорость и тормозите двигателем, что уменьшит ускорение. Возможно, вам понадобится изредка нажимать на тормозную педаль, но делайте это очень осторожно. Если есть колея, проложенная другими водителями, постарайтесь ехать по ней — колея обеспечит лучшее сцепление с грунтом.

КАК ПРОЕХАТЬ ПО ГЛУБОКОЙ ВОДЕ

У большинства полноприводных автомобилей есть «максимальная глубина преодолеваемого брода». Если автомобиль у вас обычный, вы вряд ли захотите преодолеть брод глубиной больше половины колеса. Вам надо будет знать глубину воды, которую вы пересекаете, и единственный способ это узнать — измерить эту глубину. Вы промокнете, если только в багажнике не найдется пара болотных сапог. Найдите хорошую прочную жердь, войдите в воду и определите максимальную глубину. Лучше сделать это и промокнуть, чем въехать в воду и застрять.

Если вы пересекаете бегущую воду, не забывайте о силе течения — автомобили держатся на поверхности воды, и течение запросто может их унести.

Если у вас есть буксировочный трос, хорошая идея — прикрепить его *до того*, как въедете в воду. В этом случае вы повысите шансы на спасение, если попадете в переделку.



Русла большинства водоемов имеют корытообразную форму: нисходящий уклон, потом ровный участок дна, потом восходящий уклон. Въезжать в воду нужно медленно, на низкой передаче, чтобы избежать расплескивания воды. Достигнув ровного участка, следует слегка увеличить скорость. В результате перед автомобилем образовывается волна, что понижает уровень воды вокруг двигателя. Важно не останавливаться, потому что, как только вы это сделаете, волна уляжется и восстановить сцепление с грунтом будет нелегко. Перед выездом на берег снизьте скорость: при столкновении с берегом волна отступает, и, если вы въедете в нее слишком быстро, это вызовет сильный всплеск.

Каким бы опытным водителем вы ни были, иной раз приходится импровизировать. Однажды я видел, как автобус застрял на дне V-образного оврага. Требовался запуск двигателя от внешнего источника, но это было невозможно из-за топографии местности. Что ж, автобус подняли домкратом, обвязали буксировочный трос вокруг колеса, все пассажиры взяли за конец троса и завели двигатель, хотя автобус все это время неподвижно стоял на домкрате. Вот вам настоящий урок выживания — все дело в находчивости и изобретательности.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Лихие гонщики водят незэффективно и с грохотом. Спецназовцы поступают наоборот.

Всегда разведывайте дорогу, чтобы знать, с чем имеете дело.

Все дело в сцеплении колес с грунтом.

Снижайте давление в шинах на рыхлой поверхности.

Как использовать бесхозный автомобиль

В ситуации выживания бесхозные автомобили попадают на удивление часто. В австралийской глуши, к примеру, часто встречаются фермерские усадьбы и транспортные средства, которые не используются месяцами, — это тракторы, квадроциклы и внедорожники. То же самое характерно для огромных территорий Африки и Азии. Само собой разумеется, вы не должны вламываться в эти постройки, пытаться запустить двигатели без ключа зажигания или повреждать транспортные средства иным образом. Однако если вы находитесь в отчаянном положении за сотни миль от цивилизации и волею богов наталкиваетесь на брошенное транспортное средство, то оно может стать подарком судьбы, в котором вы так нуждаетесь.

Со своей стороны, я бы не колебался присвоить транспорт в глуши, если бы один из моих компаньонов был серьезно ранен или травмирован либо если бы от этого зависела моя жизнь.

КЛЮЧИ

Иногда чем проще, тем лучше. Когда вы натываетесь на бесхозный автомобиль, то сэкономите уйму времени и сил, если сможете раздобыть ключи. В таких ситуациях это бывает куда чаще, чем вы могли бы подумать. В отдаленных местах людям имеет смысл оставлять ключи рядом с машиной.

Итак, перед тем как начать взламывать двери или пытаться запустить двигатель без ключа зажигания, поищите ключи. Если это фермерский автомобиль и поблизости видны надворные постройки, пойдите и тщательно их обыщите, и если в ходе поисков вы наткнетесь на топливо, прихватите его с собой —

дорога может быть долгой. Если вам не повезло, осмотрите сам транспорт. Чаще всего ключи прячут в следующих местах:

- на верху шины;
- внутри бампера;
- в кожухе топливного насоса;
- за солнцезащитным щитком или под подушкой сиденья (если автомобиль не заперт).

КАК РАЗБИТЬ ОКНО

Чтобы вломиться в запертый автомобиль, вам надо разбить одно из боковых окон. Если в вашем рюкзаке найдется малярная лента, наклейте ее на окно в форме буквы X — это предотвратит осыпание стеклянных осколков на сиденье и пол.

Используйте что-нибудь массивное, чтобы выбить стекло. В большинстве своем люди инстинктивно бьют по центру стекла. В действительности это худшее место. Бейте в угол, где стекло слабее. Кроме того, это безопаснее. Если вы бьете в центр, рука может по инерции пройти сквозь стекло. Если вы бьете в угол, то наткнетесь на оконную раму и остановитесь. Это стандартная полицейская техника.

КАК ЗАВЕСТИ ДВИГАТЕЛЬ БЕЗ КЛЮЧА

Если перед вами очень современный автомобиль, завести его будет трудно из-за электронного ключа и новейшей системы безопасности.

Однако брошенное транспортное средство, на которое вы наткнетесь в глуши во многих странах мира, будет, скорее всего, далеко не новым — мы говорим о старых «лендроверах», тракторах, квадроциклах. С ними справиться гораздо легче.

МЕТОД ОТВЕРТКИ

Если поблизости есть надворные постройки, вы можете раздобыть там отвертку с плоским шлицем и молоток, это самый простой способ завести старый транспорт. Представьте, что от-

вертка — это ключ. Вгоните ее молотком в замок зажигания. Если вам повезет, поворот отвертки заведет двигатель. (Если повернуть не получается, помогут плоскогубцы.)

ЗАМЫКАНИЕ ПРОВОДОВ НАКОРОТКО

Вам понадобится инструмент для снятия изоляции и, по возможности, изолирующие перчатки.

Оторвите (или отвинтите, если у вас есть отвертка) пластиковую панель за рулевой колонкой. Вы обнаружите пучок проводов, ведущих к блоку зажигания. Нужные вам провода будут, скорее всего, красными (их должно быть два) и коричневыми (один или два провода).

Перережьте оба красных провода и зачистите концы от изоляции. Скрутите концы проводов вместе. (Пользуйтесь перчатками, если они у вас есть, или инструментом с изолирующей рукояткой — не касайтесь оголенных проводов.)

Теперь перережьте коричневый провод (или провода) и зачистите концы. Они находятся под высоким напряжением, поэтому не касайтесь их голыми руками.

Если коричневых проводов два, коснитесь одним проводом другого. Двигатель должен завестись. Не позволяйте коричневым проводам снова соприкоснуться.

Если коричневый провод только один, коснитесь им красного провода, чтобы завести двигатель. Не позволяйте этим проводам снова соприкоснуться.

Если возможно, обмотайте оголенные концы проводов изоляционной лентой, чтобы не касаться их во время езды.

СПОСОБ «С ТОЛКАЧА»

Возможно, вам удалось найти ключи, но, если этот транспорт стоит в отдаленной местности, существует немало шансов, что аккумулятор сел. Если такое случилось, вы не сможете завести двигатель. Толкание — хороший способ решения проблемы,

однако помните, что работает он лишь тогда, когда у транспортного средства механическая трансмиссия.

Если машина стоит на ровном месте, вас понадобится двое, чтобы завести двигатель методом толкания. Если вы можете поставить машину на уклон, то сделайте это одной рукой. Вот как это делается:

1. Включите зажигание.
2. Поставьте машину на вторую скорость и отожмите сцепление.
3. Снимите машину с ручного тормоза.
4. Если вы на уклоне, дайте автомобилю скатываться. В ином случае его придется толкать.
5. На скорости около 15 км/час отпустите сцепление. Двигатель должен завестись. Если он не заведется, попробуйте еще раз.
6. Не выключайте двигатель по меньшей мере 20 минут, чтобы подзарядить аккумулятор.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕСХОЗНОГО ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА

Ключей нет. Вы не можете ни замкнуть провода накоротко, ни использовать способ «с толкача». В качестве средства передвижения этот транспорт для вас бесполезен. Однако в любом случае это ценный ресурс для выживания.

УКРЫТИЕ

В пустыне укрываться внутри автомобиля нельзя, но в других случаях это хороший способ защититься от природных стихий.

ТОПЛИВО

С помощью сифона слейте из бака все горючее, чтобы использовать его для разжигания костров. Для этого вам потребуется шланг — вы найдете что-нибудь подходящее под капотом двигателя. Опустите один конец в топливный бак и позаботьтесь,

чтобы второй конец находился ниже первого. Пососите второй конец, пока топливо не потечет (не глотайте!), и наберите его в бутылку или контейнер, который окажется под рукой.

ВОДА

Слейте воду из радиатора и/или из бачка для стеклоочистителя. Перед тем как пить, очистите ее (см. с. 21).

ШИНЫ

Шины хорошо горят. Если вы сможете их снять, то получите основу для костра, который будет гореть долго и жарко. Если сможете нарезать резину полосами, то получите хорошую растопку.

КАМЕРЫ

После того как вы разрезали шины, камеры можно использовать в качестве надувных поплавков и даже как контейнеры для транспортировки воды. Для этого вам следует отрезать вентиль и завязать резину под отверстием после того, как наполните камеру водой.

НАБИВКА СИДЕНИЙ

Если добраться до набивки сидений, ее можно использовать в качестве растопки или же напихать в куртку и ботинки для теплоизоляции, если вам станет холодно.

ПРОВОДА

Вытащите провода и используйте их в качестве веревок и при сооружении укрытий, а в неотложной ситуации — для изготовления жгута (см. с. 313—314).

СТЕКЛО

Разбейте фары или окна и используйте осколки стекла в качестве режущего инструмента или как увеличительное стекло для разжигания огня (см. с. 28).

ЗЕРКАЛА

Разбейте их для получения режущих инструментов или используйте для подачи сигналов (см. с. 67—68).

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

В глуши ключи часто держат поблизости от машины или даже в ней.

Разбивайте боковые окна ударами в угол, а не в центр.

Запомните, как завести машину без ключа зажигания.

Если не можете завести машину, думайте о том, как использовать ее в качестве ресурса для выживания.

Как выжить при разрыве шины и отказе тормозов

Разрыв шины, когда она прокалывается на высокой скорости, и отказ тормозов могут вселить ужас. Однако есть способы справиться с этими авариями, и они сохранят вам жизнь.

РАЗРЫВ ШИНЫ

Разрывы шин могут случаться при наездах на препятствие. Однако они могут быть вызваны недостаточно накачанными или спустившими шинами. Вы резко снижаете риск разрыва, если поддерживаете необходимое давление в шинах и избегаете наездов на бордюрный камень.

Вы будете знать, что шина порвалась, если:

- рулевое колесо внезапно начинает трястись;
- управляемость резко ухудшается (обычно это служит признаком небольшого прокола шины);
- автомобиль ведет себя так, будто его толкают влево или вправо (обычно это говорит о среднем проколе);
- автомобиль бешено виляет (обычно это указывает на сильный разрыв шины).

Если такое происходит, вы инстинктивно стремитесь ударить по тормозам. *Не делайте этого!* Если проколота передняя шина, вес автомобиля переносится на поврежденное колесо. Это либо заставит автомобиль сильно вилять, либо обод колеса углубится в асфальт, и тогда машина перевернется. Если проколота задняя шина, это усилит торможение и заставит автомобиль идти юзом, что может закончиться разворотом на 360 градусов.

Сохраняйте хладнокровие, держите ногу подальше от тормозной педали и:

- Крепко держите руль обеими руками и скорректируйте любое отклонение от курса. *Не поворачивайте резко руль* в любом направлении, так это может вызвать опрокидывание автомобиля. Просто старайтесь удерживать автомобиль на прямой.
- Не убирайте ногу на педали акселератора. Если вы чувствуете, что теряете контроль над автомобилем, слегка ускорьтесь, пока не обретете контроль.
- Включите аварийную сигнализацию. Далее ослабьте нажим на педаль газа, чтобы снизить скорость.
- Переключайте передачу на нижнюю (при механической трансмиссии) только в том случае, если можете сделать это контролируемым образом. Не делайте ничего, что привело бы к внезапному и резкому снижению скорости.
- Если контролировать рулевое колесо очень трудно, не беспокойтесь о переключении передачи. Крепко удерживайте руль, пока машина не остановится по естественным причинам.
- Включите указатель правого поворота, когда скорость снизится достаточно, чтобы вы смогли лучше контролировать автомобиль. Ваша цель — остановиться на обочине дороги, желательно на укрепленной ее части.

Как сменить спущенное колесо, рассказано на с. 112—113.

ОТКАЗ ТОРМОЗОВ

Внезапный отказ тормозов случается редко, но в состоянии привести к катастрофическим последствиям. Чтобы остановить автомобиль, вам необходимо одновременно тормозить как двигателем, так и ручным тормозом.

Во-первых, как можно больше погасите скорость, просто сняв ногу с акселератора. Переключение передач и пользование ручным тормозом на высокой скорости может привести к утрате контроля над машиной.

Чтобы заставить автомобиль с механической трансмиссией снизить скорость, нажмите на сцепление, переключитесь на вторую скорость и плавно отпустите сцепление, чтобы оно действовало как тормоз. В автомобиле с автоматической трансмиссией переключитесь на нижнюю передачу, а если есть возможность перейти на ручное переключение передач, понижайте передачу шаг за шагом.

Делая это, плавно затягивайте ручной тормоз — не затягивайте его рывком, чтобы не заблокировать колеса и избежать заноса.

Непрестанно выискивайте полосу аварийной остановки, на которую можно было бы съехать с трассы. Постарайтесь найти подъем, который снизил бы скорость естественным образом.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Если порвалась шина, не поддавайтесь природному инстинкту нажать на тормоз.

Крепко держите рулевое колесо и старайтесь сопротивляться отклонению от курса.

Уменьшайте скорость постепенно перед съездом на обочину.

Отказ тормозов: пользуйтесь двигателем и ручным тормозом и направляйтесь на подъем.

Как построить плот

Если вы пересекаете реку (см. с. 210—214), для сплавления по ней лучше всего построить плот. При долгом плавании плот поможет вам сберечь силы — в отличие от путешествия по речному берегу.

Когда вы представляете себе плот, то думаете, вероятно, о связанных вместе бревнах. Конечно, такой плот хорош, однако сделать его нелегко — он тяжелый и требует больших затрат сил. Неплохо иметь под рукой несколько других вариантов.

Как всегда, помните, что в экстремальной ситуации эта штука не обязана выглядеть красивой. Плот всего лишь должен быть функциональным. Ваш плот не будет выглядеть так же аккуратно, как на картинке в этой или другой книге. Это не имеет значения. До тех пор пока плот держится на поверхности, он спасает вам жизнь.

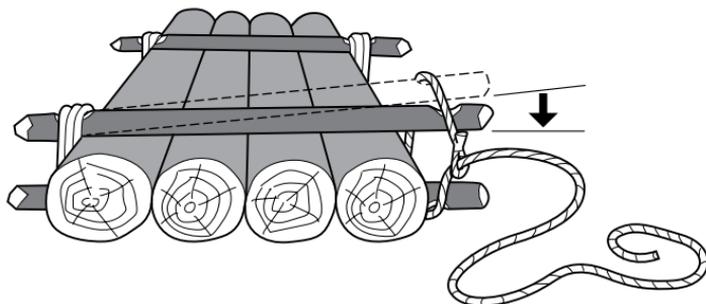
Кроме этого, помните, что надо строить плот вблизи от воды. Возможно, это кажется очевидным, но после окончания строительства плот может получиться тяжелым. Мне приходилось видеть людей, которые об этом забывали, а потом у них не хватало сил спустить плот на воду. Какая напрасная трата времени и энергии, не говоря уже о моральном состоянии!

ТРАДИЦИОННЫЕ ПЛОТЫ

Предлагаю две практичные конструкции, сооружение которых не требует больших затрат энергии. В обоих случаях сначала вам надо испытать бревна — некоторые будут тонуть, хотя дерево мертвое и сухое.

В первой конструкции используются прижимные шины, связанные друг с другом как можно туже, чтобы бревна не расхо-

дилься. Если на концах прижимных шин вы вырежете желобки, то обвязка не будет соскальзывать.



Во второй конструкции применяются только два бревна, связанные так, что между ними остается промежуток около 0,5 м. При использовании этой конструкции вы промокнете, однако она удержит вас на плаву и полностью себя оправдывает, если стоит не слишком холодная погода. Обопритесь спиной об одно бревно, а на другое положите колени.



ХВОРОСТЯНОЙ ПЛОТ

Хворостяной плот предназначен, как правило, для сплавления рюкзака или снаряжения, однако вы можете использовать его как поплавков для себя. Только не пытайтесь на нем сидеть, поскольку такой плот, вероятно, утонет. Вспомните о поплавках,

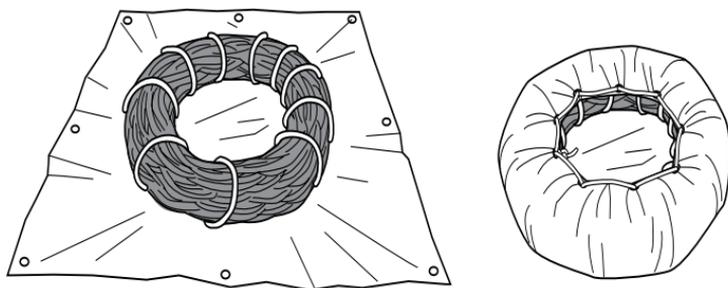
которыми вы пользовались, когда учились плавать, и используйте плот таким же образом.

Идея состоит в том, чтобы набить брезент или другое непромокаемое полотно хворостом. Оберните хворост брезентом и накрепко завяжите. Хворост в набивке образует воздушные карманы, так что это сооружение будет держаться на поверхности.

Если вы пользуетесь хворостяным плотом для транспортировки снаряжения, то можно либо положить рюкзак внутрь вместе с хворостом, а потом обвязать веревкой, либо привязать рюкзак к плоту. В этом случае лучше сделать двухслойный плот (для этого вам потребуется два куска брезента), что даст вашему снаряжению больше шансов не намокнуть.

ПЛОТ-БУБЛИК

В этом варианте для изготовления плавающего средства используются гибкие молодые побеги или прочные прутья. Здесь тоже потребуется брезент, чтобы обеспечить непромокаемость.



Начните с того, что воткните в землю несколько стоек, чтобы обозначить контуры двух окружностей — внешней и внутренней. Наберите побегов и уложите их, сгибая, в проем между двумя окружностями. Они улягутся по форме бублика. Несколько раз крепко перевяжите «бублик» с небольшими интервалами между обвязками. Когда конструкция станет прочной, снимите ее с на-

правляющих стоек и оберните брезентом или иным водоотталкивающим материалом, который тоже нужно крепко привязать.

КАК УПРАВЛЯТЬ ПЛОТОМ

Для своего плота вы можете сделать парус и руль, однако в экстремальной ситуации это, вероятно, потребует слишком много времени. Самым подходящим средством управления будет ветка, которой можно пользоваться и как шестом для отталкивания, и как импровизированным веслом. Лучше всего подойдет ветка с развилкой на конце. Чтобы превратить ее в весло, обвяжите развилку одеждой или каким-нибудь материалом.

Если можете, сделайте пару весел и одно привяжите к плоту. На воде весла легко теряются.

ДРУГИЕ ПЛАВУЧИЕ СРЕДСТВА

У вас может не быть времени или необходимых материалов для сооружения одного из описанных выше плотов. В таком случае вам придется использовать то, что есть под рукой.

БРЮКИ

Можете сделать плавучее средство из своих брюк. Снимите их и намочите — в таком виде они будут лучше удерживать воздух. Нижние части обеих штанин завяжите узлами. Возьмите брюки за пояс и помашите в воздухе, чтобы они надулись. Скрутите брюки в пояс, пока воздух не вышел, и погрузите под воду, чтобы замедлить утечку воздуха. Брючное плавучее средство долго не продержится — вероятно, вам придется регулярно его поддувать, однако оно поможет вам преодолеть короткую водную дистанцию.

ПУСТЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ

Все, в чем есть воздух, будет плавать. Канистры из-под бензина, бочки, пластиковые бутылки, водостойкие ящики. Если пред-

меты невелики, можете связать их вместе, чтобы получить более существенное плавучее средство. Кроме того, их можно привязать к плоту, чтобы увеличить его плавучесть.

БРЕВНА

У вас может быть недостаточно бревен для постройки плота, однако одно большое бревно или даже кусок плавника сможет держать вас на плаву.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Плот не обязан хорошо выглядеть. Он всего лишь обязан делать свое дело.

Плот быстрее сделать из хвороста, чем из традиционных бревен.

Сооружайте плот рядом с водой.

Для изготовления плавучего средства годится все, что способно плавать.

Как выжить на спасательном плоту

Море забрало больше человеческих жизней, чем мы можем себе представить. Море может быть смертельно опасным.

Однако выжить в море вполне возможно. Некоторые самые удивительные истории выживания связаны именно с морем. Мужчины и женщины, поодиночке и группами, держались месяцами.

Чтобы выжить в море, вам нужно какое-нибудь плавучее средство. В воде люди гибнут очень быстро. Вне воды у вас есть шанс. Спасательные плоты предназначены для спасения людей в чрезвычайных ситуациях, однако одного спасательного плота будет недостаточно. Ваша способность к выживанию будет зависеть от ваших знаний, умений и ясного мышления — и, разумеется, от воли к жизни.

Если у вас нет спасательного плота, шансов на выживание гораздо меньше, однако положение все-таки не безнадежное. Многие из того, о чем будет сказано ниже, по-прежнему остается актуальным.

Итак, вот что вам необходимо знать, если вы покидаете судно и оказываетесь в воде.

БОРТОВОЙ АВАРИЙНЫЙ КОМПЛЕКТ

На большинстве спасательных плотов есть аварийный комплект. Обычно в нем содержатся следующие вещи:

- губки — для вычерпывания морской воды и сбора дождевой воды для питья;
- весла;
- аптечка первой помощи;
- водонепроницаемые ручные фонари с запасными батарейками и лампочками;
- сигнальное зеркало;

- таблетки от морской болезни;
- сигнальные ракеты;
- набор для ремонта и насос для накачивания плота;
- аварийный запас питьевой воды;
- аварийный запас продовольствия;
- солнечный дистиллятор и/или аппарат для обессоливания воды;
- плавучий якорь.

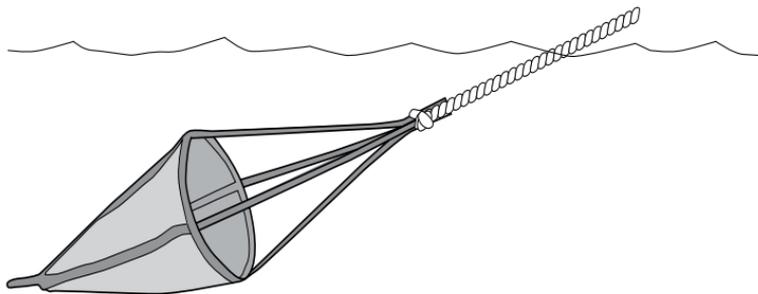
Эти вещи будут спасительной помощью в первые сутки. Однако надолго их не хватит. Вашим самым важным средством выживания будет способность ясно мыслить.

ПЛАВУЧИЕ ЯКОРЯ

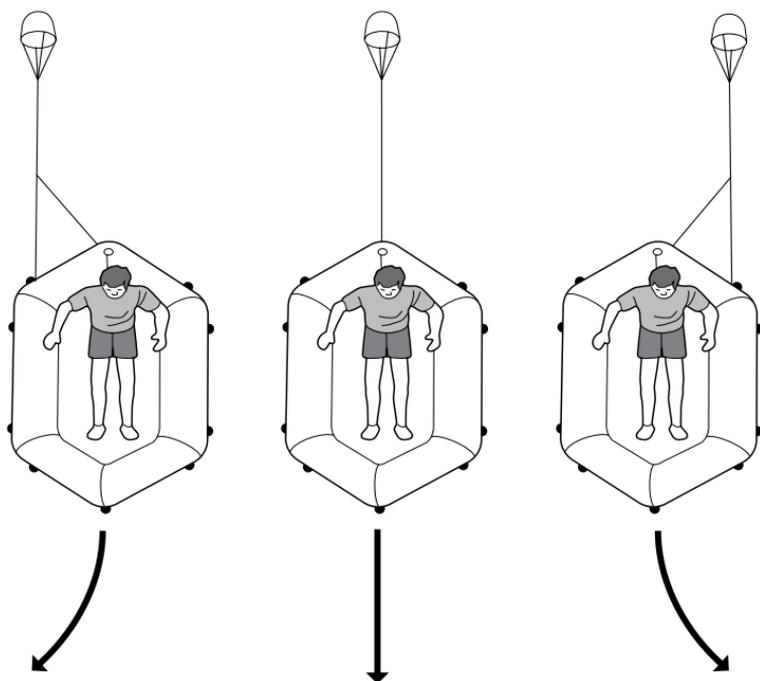
Когда случается авиакатастрофа или опрокидывается судно, можно ожидать поисковой группы. Поиск будет сосредоточен в районе крушения, однако на спасательном плоту за сутки вас может отнести за сотни миль. Морской якорь способен замедлить дрейф.

Плавучий якорь не похож на обычный якорь, который опускают на дно моря. По существу, это открытый пластиковый колпак, прикрепленный к плоту веревкой. Колпак наполняется водой, становится тяжелым и замедляет дрейф плота, действуя наподобие подводного парашюта.

Одним из первых ваших действий при выживании должна быть установка плавучего якоря, чтобы плот оставался в районе поиска.



Вдобавок плавучий якорь придаст устойчивости вашему плоту при сильном волнении, удерживая нос против ветра и волн, тем самым снижая шансы на опрокидывание. Плавучий якорь можно также использовать как руль, чтобы дрейфовать в нужном направлении. Если он находится справа от плота, то будет направлять вас направо по течению, если слева от плота — налево по течению.



В бурную погоду пользуйтесь плавучим якорем (или веслом как рулем), чтобы держаться *против* ветра. Это уменьшает риск переворачивания.

ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА

Выжить в холодных водах гораздо труднее, чем в теплых. Холодная вода убивает сама по себе — человеческое тело в воде теряет

тепло в двадцать с лишним раз быстрее, чем на воздухе при той же температуре. Большой проблемой является ветер, особенно если вы уже намокли. Как только вы переохладитесь (см. с. 332—333), согреться снова будет невероятно трудно. Вы перестанете трезво размышлять, а ваша способность к выживанию серьезно снизится. Вы должны делать все, что только можно, чтобы смягчить воздействие холода, вытягивающее все жизненные силы:

- Постарайтесь высушить всю мокрую одежду. Если это невозможно, выжмите ее как можно лучше.
- Наденьте на себя как можно больше одежды, однако постарайтесь, чтобы она была свободной и удобной.
- Держите пол плота сухим, насколько это возможно.
- Если возможно, покройте пол брезентом или другим материалом, чтобы изолировать его от холода.
- На большинстве плотов предусмотрено крытое убежище от непогоды и воды. Если на вашем плоту его нет, постарайтесь соорудить что-нибудь для защиты от ветра и волн.
- Если вы не один, прижимайтесь друг к другу. Тепло человеческих тел спасет вам жизнь.
- Не сидите неподвижно, слегка разминайте тело, чтобы улучшить циркуляцию крови и предупредить обморожение.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

В теплых водах есть свой букет проблем. Если вы будете слишком долго находиться на солнце, то погибнете. Поэтому:

- Используйте имеющееся на плоту укрытие. Опять же, если его нет, соорудите из того, что есть под рукой. Вам нужно всеми доступными средствами защищаться от солнечных лучей.
- Снимите лишнюю одежду, но тело должно оставаться прикрытым.
- Особенно тщательно прикрывайте голову и шею.
- В течение дня смачивайте одежду, но позаботьтесь, чтобы к ночи, когда температура резко падает, она высохла. Од-

нако не переусердствуйте. Если одежда слишком пропитается солью, по всему телу могут пойти волдыри.

ВОДА

Как всегда происходит в экстремальных ситуациях, питьевая вода будет для вас одним из высших приоритетов. Морскую воду пить нельзя, потому что она обезводит ваш организм скорее, чем жажда, и вызовет быструю смерть от солевого отравления и почечной недостаточности. Впрочем, некоторые выжившие сообщали, что смачивали губы морской водой, и говорили, что это поддерживало моральное состояние. А при длительной борьбе за выживание моральное состояние очень существенно.

Ваш подход к воде должен быть двояким. Вам необходимо и *сберечь* воду, и *добывать* ее. Когда речь идет о сбережении воды, помните:

- Потая, вы теряете очень много воды. Это еще одна причина охлаждаться в жарком климате.
- Рвота иссушает организм. Если у вас есть таблетки от морской болезни, принимайте их.
- На переваривание пищи уходит много воды. Если воды не хватает, не ешьте.

Вот несколько способов добычи воды на спасательном плоту:

1. В бортовой аварийный комплект входит, вероятно, солнечный дистиллятор. Он работает по тому же принципу, что и описанный на с. 20, с той разницей, что вы наливаете в основание морскую воду, которая конденсируется и собирается в крышке. Вы должны пустить дистиллятор в ход сразу же, как только окажетесь в экстремальной ситуации, но помните, что его можно использовать только в спокойном море, иначе соленая вода будет смешиваться с дистиллированной.

2. Когда идет дождь, беритесь за работу — и побыстрее. На многих спасательных плотках в тенте есть специальные карманы для улавливания дождевой воды. Если их нет, собирайте воду

в любые имеющиеся у вас контейнеры. Растяните брезент в форме чаши (если он пропитался солью, сначала выполощите его в морской воде).

3. По ночам собирайте росу. Если вы сделаете из брезента тент с загнутыми вверх краями, в складках будет собираться роса. Даже небольшое количество воды может спасти жизнь.

4. Если вам удастся поймать рыбу, из нее можно добыть пресную воду (см. с. 81—82).

ПИЩА

Основной пищей у вас будет рыба. Есть и ядовитые рыбы, однако в открытом море большинство видов рыбы съедобные. Самые опасные виды, такие как рыба-камень, встречаются близко к берегу на мелководье. (Интересно, что все пресноводные рыбы съедобны.) При этом не забывайте о том, что я говорил раньше: если у вас недостаточно воды, не ешьте. Процесс пищеварения обезводит ваш организм еще сильнее.

Чтобы поймать в море рыбу, можете поступить следующим образом:

- Если в вашем аварийном комплекте есть рыболовные снасти, используйте их.
- Импровизированную леску можно сделать из ботиночных шнурков, из расплетенных нитей одежды или из другого материала. Сделайте пряди по пять-шесть нитей и свяжите их друг с другом.
- Импровизированные крючки можно сделать из шпилек для волос и из кусков плавника.
- Если у вас есть нож, можно привязать его к лопасти весла или куску плавника и получить острогу для крупной рыбы.
- Если у вас есть фонарь, используйте его ночью для привлечения рыбы.
- В течение дня рыба ищет тень, поэтому ловите ее в тени вашего плота.

- Если поймаете рыбу, используйте ее потроха как приманку или наживку.
- Если вы поймали рыбу в жарком климате, нарежьте ее мясо на полосы и повесьте для просушки — вяленая рыба не испортится в течение нескольких дней (см. с. 89—90).

Другим источником пищи будут морские птицы. Единственный реальный шанс поймать птицу у вас будет тогда, когда она сядет на плот, и такое в самом деле случается. Один из выдающихся случаев выживания на море связан с именем Луи Замперини, который во время сорокасемидневного дрейфа голыми руками ловил альбатросов и других морских птиц. Он пил их кровь, ел их мясо и утолял жажду дождевой водой, которую собирал в консервную жестянку. Другая знаменитая морская история рассказывает о капитане Блае, проделавшем путешествие в 4164 мили в открытом 23-футовом баркасе после мятежа на «Баунти», во время которого он и его спутники питались олушами. Название этой птицы происходит от слова «олух», и прозваны они так из-за того, что имеют привычку беззаботно садиться на суда. В те времена моряки считали такое поведение большой глупостью.

Хороший способ ловить морских птиц — использовать леску с затягивающейся петлей на конце и приманкой из рыбьих внутренностей. Положите леску на крышу плота и будьте готовы затянуть петлю, если в нее сядет птица. Можно наживить крючок, привязанный к леске, и свесить его с плота. Птица заглотнет приманку, а при попытке улететь крючок вопьется ей в горло.

Если вам удастся поймать птицу, используйте ее потроха и лапы в качестве наживки, а перья — в качестве теплоизоляции или как приманку для рыбной ловли.

Еще одним потенциальным источником пищи являются водоросли. Большинство водорослей съедобные, но очень соленые. Ешьте их только тогда, когда пресной воды у вас в достатке.

УСТАНОВЛЕННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Если на плоту вы не один, важно завести определенный порядок. Он поддерживает мотивацию и занимает мысли. Важность морального состояния при выживании невозможно переоценить. Задания могут быть следующими:

- вычерпывание воды;
- первая помощь;
- приготовление пищи
- распределение воды;
- гребля;
- навигация;
- наблюдение за окрестностями.

Последнее задание жизненно важно. На плоту должен быть человек, постоянно следящий за небом и горизонтом в поисках воздушного или морского судна. Возможно, вы увидите лишь мимолетный проблеск. Когда такое случается, необходимо подавать сигналы с просьбой о помощи.

ПОДАЧА СИГНАЛОВ

Скорее всего, в бортовом аварийном комплекте будут два вида средств световой сигнализации — фальшфейеры и ракеты.

Фальшфейеры видны на расстоянии около 3 миль, поэтому их надо использовать только тогда, когда вы ясно можете разглядеть корабль, самолет или людей на берегу. Если не можете, не тратьте фальшфейеры зря — независимо от степени вашего искушения или паники. Если они сгорят, они сгорят. Красные фальшфейеры лучше всего видны ночью, оранжевые — днем. Если вы видите возможную помощь, не зажигайте сразу все фальшфейеры. Подождите несколько минут и перед тем, как зажечь второй фальшфейер, посмотрите, не изменило ли судно курс в вашу сторону.

Сигнальные ракеты можно увидеть на расстоянии около 25 миль. Используйте их, когда судно слишком далеко для фальш-

фейера или когда думаете, что находитесь меньше чем в 25 милях от земли. Пускайте вторую ракету только в том случае, если первая была замечена. Если судно направляется к вам, поскольку увидело ракету, можно воспользоваться фальшфейером, чтобы показать свое точное местоположение.

Иногда в аварийный комплект входит сигнальное зеркало. О том, как его использовать, рассказано на с. 67—68.

ПРИЗНАКИ ЗЕМЛИ

Существуют способы узнать, что земля близко, так что вы сможете к ней направиться или выпустить сигнальную ракету, даже если ее не видите:

- Утром и вечером высматривайте птичьи стаи. Утром птицы обычно летят со стороны земли. Вечером они обычно летят в сторону земли.
- Кучевые облака часто формируются над островом.
- В море становится все больше растительности и/или плавника.
- Вода светлеет.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

В море человека убивает обезвоживание, сильный холод и сильная жара. Будьте подготовлены.

Берегите и собирайте воду при всякой возможности.

Не ешьте, если у вас нет воды.

Используйте фальшфейеры и ракеты только тогда, когда знаете: есть шанс, что их увидят.

Как выжить в горах

Взбираться на скалу одному и без страховки трудно, и единственная ошибка станет последней. Если вы можете обойти скалу, всегда лучше так и поступить. Однако если ваша жизнь зависит от преодоления этой скалы, то есть несколько ключевых способов повысить свои шансы.

ПЛАНИРУЙТЕ МАРШРУТ

Практически в любой ситуации выживания время, потраченное на планирование, будет потрачено не зря. Если вы понаблюдаете за опытными альпинистами, то увидите, что они проводят чертову уйму времени у подножия горы, планируя свой маршрут. Кроме того, они знают, что спуск куда опаснее подъема. Во время подъема вы *видите*, куда поставить руки и ноги. При спуске вы вынуждены нащупывать путь. Я совершал кое-какие трудные восхождения, которые пошли не так, как мне хотелось, и решал выбрать другой маршрут вместо того, чтобы спускаться вниз. Вы должны планировать свое восхождение до того, как начнете подъем.

ЗАПОМНИТЕ, ЧТО НАДО ВЫИСКИВАТЬ

Планируя свой маршрут, выискивайте следующее:

- трещины — и вертикальные, и горизонтальные;
- уступы;
- заметные специфические особенности;
- более пологие участки;
- монолитную породу.

Мысленно представьте свой маршрут. Куда вы поставите ногу? За что будете держаться руками? Конечно, вам нужно будет адаптироваться к деталям обстановки, но не обманывайте себя.

Мысленно поместите себя на эту скалу и планируйте каждый этап восхождения.

ЗАПОМНИТЕ, ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

Это так же важно, как знать, что надо выискивать. Итак, избегайте:

- мокрых участков — вода и камень не смешиваются;
- зеленых участков, которые, скорее всего, будут скользкими — они могут оказаться смертельными ловушками;
- осыпей;
- карнизов.

ДЕЛО НЕ В РУКАХ

По крайней мере, не только в руках. Вот четыре фактора, которые будут удерживать вас от падения:

1. *Сохранение равновесия.* Держитесь близко к стене. Увы, многие выгибают тело и оттопыривают зад, когда пытаются взобраться наверх. Это быстро истощит ваши силы, потому что вес будет приходиться на руки, а не на ноги. Время от времени вы можете отжиматься от стены, чтобы посмотреть вверх, но в целом вы должны прижиматься к скале всем телом.

2. *Стабилизация мышц кора.* Вам необходимо держать мышцы кора в напряжении. Как следует сосредоточьтесь на этом, и ваши конечности и бедра будут находиться в правильном положении.

3. *Ноги.* Мышцы ног значительно сильнее, чем мышцы рук. При подъеме они служат гораздо более эффективными инструментами.

4. *Нервы.* Старайтесь оставаться спокойным и расслабленным. Если вы поддадитесь страху, то начнете дрожать и попусту сжигать адреналин, что быстро истощит ваши силы. Такое несколько раз случилось со мной, когда я поднимался на гору и оказывался в трудном положении. В мире альпинистов это называют «трясучка».

Конечно, время от времени вам придется втискивать пальцы в узкие трещины, цепляться руками за мелкие выступы в скале

и использовать свои бицепсы, чтобы подтянуться. Запомните, однако, что после таких упражнений руки у вас будут жутко болеть. Пользуйтесь ими в основном для сохранения равновесия, а ногами для подъема.

ЭКОНОМЬТЕ СИЛЫ И ИДИТЕ НА РАЗУМНЫЙ РИСК

При использовании для подъема на скалу ног и мышц кора вы будете расходовать гораздо меньше энергии, чем при использовании рук. Это важно. Альпинизм — утомительное занятие.

Вам нет необходимости подниматься быстро. Примиритесь с тем, что это медленный процесс, и не выходите за пределы своих физических возможностей. Не стоит торопиться. Когда люди испуганы, то начинают спешить и быстро выгорают. Двигайтесь в удобном для вас ритме.

Однако при этом вам надо осознавать, что чем больше времени уходит на подъем, тем сильнее вы устаете. Итак, найдите свой ритм. Продолжайте двигаться настолько интенсивно, насколько можете. Самое важное — знать, что чем больше времени вы проводите на склоне горы, обдумывая следующее движение, тем быстрее иссякают ваши запасы энергии. Человеку свойственно останавливаться, чтобы набраться смелости для следующего рискованного действия. Но если ожидание никак не может улучшить ситуацию, будет куда правильнее, если вы быстро примете решение и претворите его в действие.

Собственно говоря, способность быстро принимать трудные решения и претворять их в хорошо обдуманные действия является одним из главных талантов искателя приключений. Все дело в оценке рисков. Надо знать, когда стоит идти вперед, а когда лучше отступить. Это именуется мудростью человека, способного выжить. Чтобы ею овладеть, требуется время, но в основном источником этой мудрости являются опыт и дове-

рие к себе, заставляющее прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Другой человеческой реакцией на страх является оцепенение. И спешка, и оцепенение повышают ваши шансы сделать неверное движение. Стремитесь к паритету между обдуманными движениями и непрерывному прогрессу, вместо того чтобы выгорать или принимать поспешные недальновидные решения. Если сомневаетесь, дайте себе время, хорошенько подумайте, затем примите решение и воплотите его в жизнь. Отбросьте нерешительность. Вам надо идти вперед. Хуже плохого решения может быть только отсутствие решения.

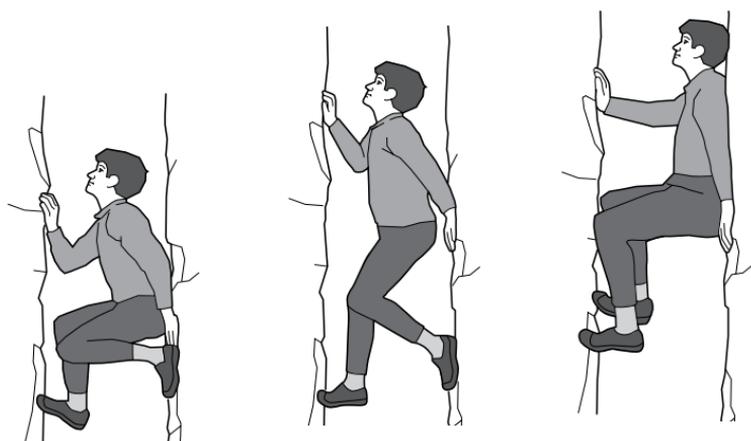
Самое главное — умение смирять свою гордыню и отступить. Отступление — это не поражение. В альпинизме отступление означает прожить достаточно долго, чтобы сделать другую попытку. Для многих величайших свершений в альпинизме потребовались годы. Терпение — очень важная вещь.

ТРИ ТЕХНИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

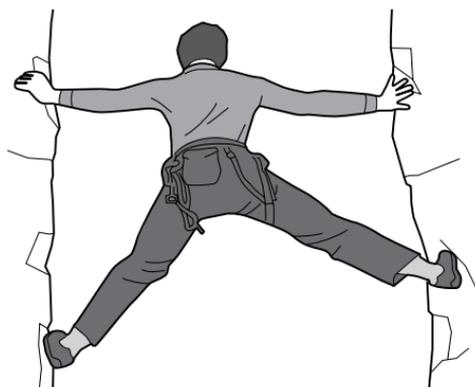
Существует три техники скалолазания, которые в состоянии ускорить и упростить ваш подъем.

Лазанье в распор — способ подъема по вертикальной щели (альпинисты называют такую щель «камином»), достаточно широкой, чтобы в нее можно было втиснуться. Идея состоит в том, чтобы упираться в обе стенки щели, тем самым предохраняя себя от падения. Это делается следующим образом:

1. Упритесь спиной в стенку.
2. В одну стенку упритесь левой рукой и левой ногой, в другую — правой рукой и правой ногой.
3. Выпрямите ноги, отжимаясь вверх.
4. Переставьте руку на другое место.
5. Поднимите правую ногу и поставьте рядом с левой ногой.
6. Переставьте левую ногу назад.
7. Повторите.



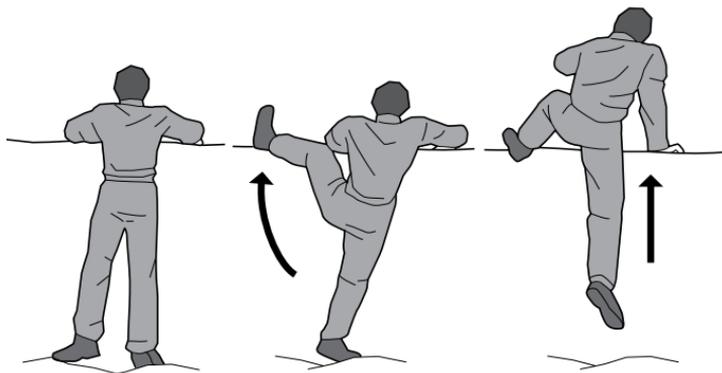
Имеется альтернативный способ лазания по «камину», и он быстрее, если у вас есть соответствующий навык. С лицом, обращенным вперед, вы расставляете руки и ноги в форме буквы Х, а затем попеременно переставляете руки и ноги и взбираетесь вверх.



Третий способ используют, когда надо забраться на выступ или перевалиться через край утеса:

1. Отталкиваясь руками и ногами, поднимите грудь на уровень уступа.
2. Поднимите пятку на уступ.

3. Отожмитесь руками, опираясь на локти, чтобы залезть на уступ.



Надо помнить, что это не соревнования по скалолазанию. Ваше лазание не должно выглядеть ни техничным, ни эффектным. Конечно, техничное лазание часто является самым рациональным, поэтому вы должны стараться двигаться плавно и сочетать работу больших мышечных групп с поддержанием равновесия. Однако речь, в конце концов, идет о выживании. Использование коленей, к примеру, могло бы вызвать неодобрительные ухмылки в альпинистском клубе, однако в нашем сценарии вы должны использовать все приемы, какие только можете, чтобы взобраться на скалу и остаться при этом живым и невредимым.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Детально планируйте свой маршрут перед тем, как начать восхождение, и придумайте запасной план — на всякий случай.

Избегайте мокрых и зеленых участков, а также осыпей.

Сохранение равновесия. Стабильность мышц кора. Ноги. Нервы.

Найдите свой ритм и двигайтесь рационально.

Запомните, когда наступать, а когда отступать.

Как спускаться с помощью веревки в экстремальной ситуации

Когда большинство думает о спуске на канате (или дюльфере, как такой спуск называют альпинисты), то представляют себе человека в хитроумном страховочно-спусковом устройстве, который спускается с отвесной скалы или с крыши высокого здания.

Разумеется, это дюльфер, но к этому он не сводится. Дюльфер — это просто способ использовать веревку для спуска в труднопроходимой местности. Спуск может быть и отвесным. Однако гораздо чаще это будет крутой уклон, слишком опасный, чтобы спускаться по нему без посторонней помощи.

Дюльферу уделяют много внимания в спецназе. Ему обучают солдат, чтобы они могли высадиться из вертолета или спуститься по отвесной стене здания. Для этого они пользуются специальными подвесными системами и разными приспособлениями, например устройством «восьмерка», которое представляет собой два металлических кольца для крепления человека к канату. Солдаты используют особые прочные перчатки, защищающие ладони от ожогов вследствие торможения о веревку, и в их распоряжении имеется первоклассное снаряжение, замедляющее спуск и предотвращающее падение в случае ранения.

Это все замечательно, однако в ситуации выживания специального снаряжения у вас не будет. Ни подвесной системы, ни «восьмерки», ни перчаток. Умение правильно пользоваться всеми этими штуками будет абсолютно бесполезным.

Взамен я расскажу вам о трех техниках дюльфера, разработанных первыми альпинистами задолго до изобретения под-

весных систем, и в этих техниках не используется ничего, кроме веревки и торможения телом. Я не утверждаю, что специальные приспособления не помогают сделать спуск более безопасным, более простым и более комфортабельным. Они помогают. Однако есть дюльферы, которые могут спасти вам жизнь. Их можно выполнить на практически любой веревке, которую вам удастся заполучить, лишь бы она была достаточно прочной. Вы можете спуститься даже на крепкой тропической лиане, если это все, что у вас есть.

КАК ЗАКРЕПИТЬ ВЕРЕВКУ

Однако перед тем, как спускаться, вам надо закрепить верхний конец веревки за надежную опору (якорь). Это можно сделать двумя способами.

Во-первых, вы можете привязать веревку к дереву. Для этого я обычно пользуюсь беседочным узлом (см. с. 50—51). И помните нашу узловую мантру: если не умеете вязать узлы, вяжите много узлов. Годится любой узел, лишь бы он не скользил, и чем больше узлов вы завяжете, тем безопаснее будет закреплена веревка. Помните, это не техничный альпинизм. Вам просто надо сделать дело и остаться в живых. При необходимости завяжите десять простых узлов. Попросту сделайте все, что можете, чтобы веревка оставалась на месте.

Однако с крепким узлом, завязанным на опоре на вершине спуска, есть проблема: когда вы окажетесь внизу, то вынуждены будете оставить веревку на месте. Если вы в экстремальной ситуации, это плохая идея. Неизвестно, когда вам снова понадобится веревка. Вы не сможете ею воспользоваться, если она привязана к дереву на вершине тридцатиметрового утеса.

Безусловно, гораздо лучше (если позволяет длина веревки) обернуть ее вокруг опоры, будь то дерево или валун, так что в результате в руках у вас будут два конца веревки. На рисунке на с. 154 вы видите, что получится.

Стоит помнить, что, если вам необходимо спуститься по склону, покрытому снегом, вы можете создать наверху фиксированную опору, сделав снежную тумбу. Это возможно лишь при плотно слежавшемся снеге — пушистый снег не годится. Ножом или ледорубом вырежьте в снегу или во льду подковообразную канавку, в которую можно уложить веревку. Боковые стенки канавки должны быть скошены книзу так, чтобы веревка не могла выскользнуть из тумбы. Позаботьтесь спрессовать снег как можно сильнее перед тем, как уложить в тумбу веревку, и можно даже навалить снегу поверх веревки, чтобы укрепить ее еще лучше. Перед тем как доверить тумбе свою жизнь, проверьте и перепроверьте ее, налегая на веревку всей тяжестью.

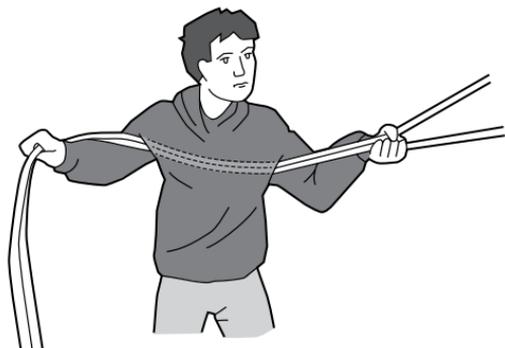


«АНГЕЛЬСКИЕ КРЫЛЬЯ»

Эта техника хороша для коротких, не слишком рискованных уклонов крутизной до 45 градусов.

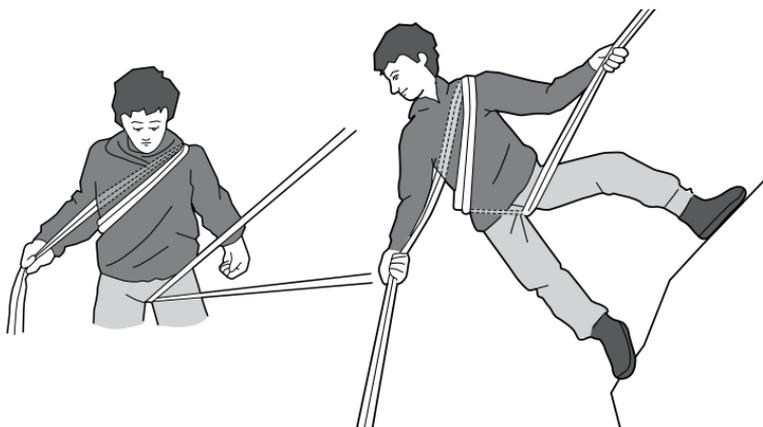
Разведите руки в стороны. Возьмите верхний конец веревки недоминирующей рукой. Заведите веревку за спину, а еще лучше за рюкзак, поскольку он обеспечивает лучшее тормо-

жение. Оберните веревку вокруг запястья доминирующей руки, которая должна быть обращена в направлении спуска, как показано на рисунке, — это обеспечивает лучшее торможение. Вы должны использовать эту руку для контроля над скоростью спуска.



КЛАССИЧЕСКИЙ СПУСК

Этот способ известен также под названием «дюльферзитц» по имени немецкого альпиниста Ханса Дюльфера, который его изобрел. Он хорош для более крутых склонов и является основополагающим для большинства альпинистов.



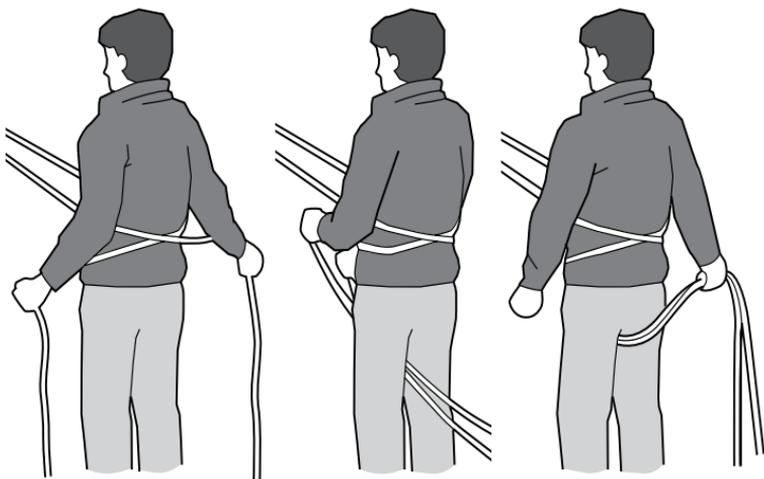
Классический спуск является не слишком комфортабельным. К тому времени, когда вы доберетесь до нижней точки, вы будете испытывать боль, но это небольшая цена за спасение жизни.

Повернувшись лицом к скале, пропустите между ногами оба конца веревки, прикрепленной к якорю. Оберните ее вокруг бедра, потом спереди перекиньте через недоминирующее плечо, за шею и вдоль доминирующей руки.

Спускаться надо лицом к скале, с согнутыми коленями и ногами на ширине плеч. Используйте веревку в доминирующей руке, чтобы управлять скоростью спуска, и никогда ее не отпускайте, поскольку это приведет к падению.

ЮЖНОАФРИКАНСКИЙ СПУСК

Такой спуск можно осуществить только на веревке, переброшенной через якорь, но не привязанной к нему, поскольку вам потребуются оба конца. Он предназначен для более крутых склонов, чем классический спуск, и более комфортабелен, так как веревка меньше врезается в тело, а чтобы ее контролировать, вам нужна только одна рука.



Стоя лицом к якорю, пропустите веревку под мышками. Скрестите оба конца за спиной и выведите вперед. Теперь пропустите их между ногами и держите сзади. Во время спуска всегда держитесь одной рукой за веревку за своей спиной, тем самым управляя скоростью спуска.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

По веревке спускаются не только с вертикальных утесов, но и с опасных склонов.

Забудьте о техничном спуске — в экстремальной ситуации у вас не будет соответствующего снаряжения.

Оборачивайте веревку вокруг якоря вместо того, чтобы ее привязывать, — это драгоценный ресурс, который вы захотите вернуть.

Как посадить вертолет в чрезвычайной ситуации

Управлять вертолетом сложно. У необученных людей шансов на благополучное приземление очень мало. Здесь рассказывается о том, как повысить эти шансы, если вы вынуждены взять на себя управление вертолетом.

Перед тем как сесть в любой вертолет, вы должны знать следующее:

- Высадившись из вертолета, всегда двигайтесь вперед. Пилот обязательно должен сказать, чтобы вы двигались в секторе, ограниченном углом между десятью и двумя часами на воображаемом циферблате, если считать, что нос вертолета направлен на 12 часов. Если вы двигаетесь не вперед, то рискуете попасть под хвостовой ротор. Люди проделывали такое даже не в чрезвычайных ситуациях. Это не самый приятный способ умереть.
- Будьте осторожны, высаживаясь из вертолета на неровной площадке, например в горах. Лопасти несущего ротора вращаются лишь в нескольких футах над вашей головой, и если вертолет стоит на склоне, который поднимается вверх, вы рискуете остаться без головы. При подъеме вертолета безопаснее всего оставаться близко к нему. Это особенно верно при посадке на импровизированную посадочную площадку.
- Всякий раз, когда в вертолете вас инструктируют по технике безопасности, поинтересуйтесь, как выключить двигатель. Обычно это большая красная кнопка, прикрытая колпачком, поэтому случайно нажать на нее вы не сможете. Также спросите, где находится аварийный радиомаяк для обнаружения вертолета. Причина, по которой вам надо знать эти две вещи, станет ясной через минуту.

КАК ЛЕТАЕТ ВЕРТОЛЕТ

У вертолета есть три главных рычага управления:

- **Рычаг управления общим шагом.** Он похож на рычаг ручного тормоза в автомобиле. Как правило, этот рычаг находится слева от сиденья пилота. Он управляет углом несущих винтов, а следовательно, подъемом вертолета. Если толкнуть рычаг вперед, машина будет подниматься. Если потянуть его к себе, она станет опускаться.
- **Педали,** левая и правая. Они контролируют угол лопастей хвостового винта. Пилот пользуется ими, чтобы поворачивать вертолет влево и вправо: левая педаль предназначена для поворота налево, правая — для поворота направо.
- **Ручка управления циклическим шагом несущего винта.** Обычно она располагается между ногами пилота и выглядит как большой джойстик. Эта ручка управляет несущим винтом по-иному, чем рычаг управления общим шагом. Вертолет будет двигаться в том направлении, в котором вы двигаете ручку управления циклическим шагом — вперед, назад или вбок.

Все это кажется простым, но в действительности таковым не является. Одновременно управлять рычагом управления общим шагом, педалями и ручкой управления циклическим шагом трудно. Пилоту-новичку требуется много времени, чтобы набить руку. Если вы садитесь за рычаги управления впервые, вертолет, скорее всего, будет отчаянно рыскать. Чтобы повысить шансы на благополучное приземление, вы должны:

- Смотреть на горизонт, а не прямо перед собой. Это поможет удерживать вертолет на одном уровне.
- Всеми рычагами следует орудовать очень плавно.
- Если возможно, разверните вертолет носом к ветру — посмотрите на деревья или флаги на земле, чтобы понять, куда дует ветер. Это облегчает посадку.
- Постепенно тяните рычаг управления общим шагом на себя, чтобы сесть на землю.

- При подъеме или спуске вертолет начнет сам собой вращаться — это называется рысканием. Вы должны компенсировать рыскание с помощью педалей.

САМОВРАЩЕНИЕ НЕСУЩЕГО ВИНТА

Это способ посадить вертолет при отказе двигателя. Самовращение использует падение для движения воздуха. При резком снижении вертолета воздух омывает несущий винт и тем самым заставляет его вращаться, что замедляет спуск. В этом случае у вас есть совсем немного времени до встречи с землей, так что думать и действовать нужно быстро.

- Немедленно передвиньте рычаг управления общим шагом в крайнее нижнее положение. Это заставит машину снижаться.
- Используйте правую педаль для компенсации внезапного рыскания вертолета и его стабилизации по курсу. (Предполагается, что винты вашего вертолета вращаются против часовой стрелки. Если они вращаются по часовой стрелке, пользуйтесь левой педалью.)
- Передвиньте ручку управления циклическим шагом назад, чтобы выровнять нос вертолета.
- Когда окажетесь на высоте около 15 м от земли, необходимо «зависнуть». Плавно потяните рычаг управления общим шагом назад, чтобы поднять нос вертолета и снизить скорость спуска.

ЖЕСТКАЯ ПОСАДКА

Если вы проделываете любую из описанных процедур впервые, посадка, скорее всего, будет жесткой. Нос, вероятно, будет внизу, а несущий винт остановится, поскольку врежется в землю. Однако двигатели будут продолжать работать и перегреваться. Вам необходимо заглушить их до того, как они воспламят топливо. Поэтому вы должны знать, как выключить двигатели.

Перед тем как покинуть вертолет, стоит потратить несколько секунд на то, чтобы найти ту самую красную кнопку и нажать на нее. В противном случае велика вероятность взрыва.

Перед тем как выйти, выберите открытую дорогу от вращающихся лопастей. Теперь быстро покиньте вертолет. Как всегда, не забывайте о хвостовом роторе.

ПОСАДКА НА ВОДУ

Большинство вертолетов при ударе о воду переворачиваются. Перед ударом приготовьтесь открыть дверь сразу же, как только коснетесь воды, и до того, как уйдете под воду. Напомните себе, как расстегнуть пряжку привязного ремня. Будьте готовы покинуть вертолет.

Помните, где находится аварийный радиомаяк для обнаружения вертолета. Обычно он желтого цвета, величиной с небольшой фонарь. Его надо активировать как можно быстрее. Радиомаяк посылает сигналы бедствия и сообщает о своем местонахождении, чтобы вас можно было найти.

При вынужденной посадке на воду баллонеты должны автоматически наполниться сжатым воздухом и поддержать вертолет на плаву. Допускайте мысль, что они откажут, и будьте готовы к быстрой эвакуации.

Перед тем как покинуть вертолет навсегда и пока он находится на плаву, постарайтесь взять с собой радиомаяк, спасательный плот и сумку с аварийным комплектом. Такой комплект должен быть во всех вертолетах, летающих над водой. В комплект входят портативная водонепроницаемая УКВ-радиостанция метрового диапазона, фальшфейеры, ракеты и питьевая вода.

Помните: если на вас надет спасательный жилет, не надувайте его до того, как покинете вертолет. В противном случае он прижмет вас к потолку машины, и вы утонете.

Внимание! Если дверь по какой-то причине не открывается — к примеру, при ударе о воду ее заклинило, — у большинства

вертолетов на иллюминаторах есть ремешки, за которые можно потянуть, чтобы открыть иллюминатор и покинуть кабину.

В любом случае, перед тем как полететь на вертолете над водой, поставьте перед собой задачу определить возможные пути выхода.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Запомните, где находится кнопка выключения двигателей и радиомаяк.

Рычаг управления общим шагом: вперед и назад. Педали: повороты налево и направо. Ручка управления циклическим шагом несущего винта: вперед, назад, в стороны.

Приземляйтесь против ветра и зависайте.

Выходите из вертолета в секторе между десятью и двумя часами на воображаемом циферблате.

Жесткая посадка на воду: открыть дверь, расстегнуть привязной ремень, прихватить аварийный комплект, отплыть как можно скорее. (Если приходится выбирать между жизнью и аварийным комплектом, выбирайте жизнь.)

Как управлять самолетом в чрезвычайной ситуации

Вы на борту пассажирского самолета. Оба пилота вышли из строя. Что делать?

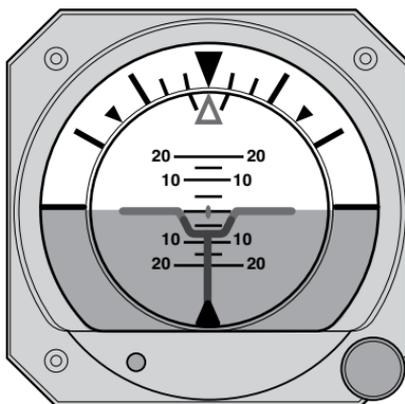
ЗАЙМИТЕ МЕСТО ПИЛОТА

Скорее всего, в кокпите будут два кресла. Вам нужно левое — оно дает более удобный доступ к рычагам управления, которые вам понадобятся, хотя самолетом можно управлять с любого кресла. Если пилот навалился на рычаги управления, отодвиньте его. При выживании ваша первая задача — удержать самолет в воздухе, а не ухаживать за пилотом. Пристегнитесь ремнем безопасности.

Если самолет движется в крейсерском режиме, он почти наверняка летит на автопилоте. В таком случае он будет лететь прямо и горизонтально. Пока не трогайте рычаги управления.

ВЫСОТА ПОЛЕТА

Если вы летите не на автопилоте, вам понадобится выровнять самолет. Рулевое колесо на самолете называется штурвалом и будет располагаться прямо перед вами. Возьмитесь за штурвал. Если самолет спускается, потяните штурвал к себе, чтобы выровнять самолет, если поднимается — отожмите от



себя. Если самолет в крутом вираже, поверните штурвал влево или вправо, чтобы выпрямить курс.

Если вы не можете понять, летит самолет горизонтально или нет, посмотрите на альтиметр.

Горизонтальная линия в центре отображает крылья самолета. Верхняя половина индикатора должна быть синей, нижняя — коричневой. Пользуясь штурвалом, совместите крылья с искусственным горизонтом.

Кнопка автопилота обычно располагается в середине приборной панели. Она обозначается как «Autopilot», «Autoflight», «AFS» или «AP». Пока не надо ее трогать: это не то же самое, что щелкнуть выключателем и заставить самолет лететь самостоятельно. Прежде всего вы должны подать сигнал бедствия, чтобы вам помогли безопасно посадить самолет.

СИГНАЛ БЕДСТВИЯ

Обычно имеется два способа подать радиосигнал бедствия: или с помощью головной гарнитуры пилота, или с помощью портативной ручной радиостанции, находящейся слева от кресла пилота. Вам следует использовать ручную радиостанцию, потому что для использования головной гарнитуры надо нажать на кнопку на штурвале, которую можно спутать с кнопкой выключения автопилота.

На радиостанции будет нажимная переговорная кнопка. Попробуйте о том, чтобы отпустить ее, когда хотите выслушать сообщение.

Несколько раз повторите: «Mayday, mayday, mayday».

Если никто не отвечает, необходимо перестроить радио на международную частоту сигнала бедствия. Это 121,5 МГц. Повторите сигнал «Mayday».

Это предупредит воздушно-диспетчерскую службу о том, что вы находитесь в чрезвычайной ситуации. Четко объясните на английском языке, избегая всяческих жаргонизмов, что происходит.

Теперь делайте то, что вам говорят. Большинство современных самолетов обладают способностью приземляться самостоятельно, однако все же нуждаются в помощи пилота. Вероятно, вам укажут ряд определенных ручных процедур для совершения посадки в зависимости от погодных условий и типа самолета.

Если вы не сможете установить контакт по радио, то должны включить автопилот, чтобы самолет находился в горизонтальном полете, пока вы будете продолжать подавать сигнал «Mayday».

КАК ПОСАДИТЬ НЕБОЛЬШОЙ САМОЛЕТ, ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОДАТЬ СИГНАЛ «MAYDAY»

Если вы никогда не делали этого раньше, ваши шансы на спасение невелики, но вот о чем вам следует подумать.

ПОДХОДЯЩИЕ МЕСТА ДЛЯ ВЫНУЖДЕННОЙ ПОСАДКИ

Если вы не можете сесть на взлетно-посадочную полосу, необходимо найти большой ровный участок земли, на котором нет никаких препятствий. Подходят пляжи, поля для гольфа, фермерские поля и пустынные дороги. Самолет соприкоснется с землей на значительной скорости и еще долго будет двигаться. Для посадки вам необходимо свободное пространство не менее 500 м, хотя некоторые маленькие самолеты способны садиться буквально на пятачке.

При малейшей возможности приземляться нужно *против* ветра — садиться при боковом ветре гораздо труднее. (Именно поэтому в больших аэропортах много взлетно-посадочных полос, расположенных под углом друг к другу, так что есть возможность выбирать полосу в соответствии с господствующим ветром.) Приближаясь к земле, посмотрите на индикаторы направления ветра, например деревья и флаги. Поверните рулевое колесо или штурвал влево или вправо, чтобы развернуться против ветра.

ПОСАДКА

Найдите указатель воздушной скорости. Он будет выглядеть приблизительно так.



Самолет будет снижаться, если вы станете отжимать от себя рулевое колесо или штурвал. Однако эта операция приводит к увеличению скорости. Вам нужно найти черную рукоятку с надписью «throttle» (по-английски это «дроссельная заслонка»). Потяните ее к себе, чтобы снизить тягу и сохранить стабильную скорость. (Немного похоже

на то, как вы в автомобиле убираете ногу с педали акселератора, когда дорога идет под уклон.)

Как только вы найдете подходящий участок для посадки, скорость самолета нужно уменьшить. Потяните рукоятку с надписью «throttle» к себе до половины, при этом плавно отжимая штурвал на себя.

Теперь сосредоточьтесь на зеленой дуге на указателе воздушной скорости. Нижняя часть дуги показывает скорость, при которой самолет прекращает полет. Для легких самолетов это обычно около 70 узлов (130 км/ч). Добавьте приблизительно 30 % — получается около 90 узлов (170 км/ч), если нижняя часть зеленой дуги заканчивается на 70 узлах. Это и есть скорость, которая вам нужна.

Поищите переключатель выпуска шасси. Вероятно, на нем будет изображена шина. Включите его, тем самым выпуская шасси. Если не можете найти этот переключатель, не беда — ваша цель выжить при посадке, а не сделать ее изящной.

Слегка опустите нос, но ненамного, иначе скорость вырастет слишком сильно. Совместите посадочную площадку с фиксированной точкой на лобовом стекле. Если вам кажется, что задан-

ная точка спускается вниз, высота полета слишком велика — уменьшите тягу и опустите нос самолета. Если вам кажется, что заданная точка поднимается вверх, высота полета слишком мала — увеличьте тягу и поднимите нос самолета.

Когда окажетесь совсем близко к земле, потяните рукоятку дросселя на себя до отказа и слегка потяните на себя штурвал, чтобы нос самолета не опустился слишком сильно. Коснувшись земли, самолет, вероятно, подпрыгнет. Держите нос в стабильном положении и ожидайте остановки самолета.

Если вы видите красную рукоятку с надписью «mixture» (по-русски «смесь»), потяните ее к себе. Это заглушит двигатель. А теперь выходите.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Если самолет летит горизонтально, ничего не трогайте.

Если автопилот не работает, пользуйтесь указателем высоты, чтобы вернуть самолет к горизонтальному полету.

Частота международного сигнала бедствия: 121,5 МГц.

Подайте сигнал «Mayday» и следуйте инструкциям.

Как прыгнуть с парашютом в критической ситуации

За долгие годы я много раз прыгал с парашютом. В 99,9 % случаев все было в порядке. Однако в любой критической ситуации достаточно одной неприятности, чтобы результат оказался плачевным. У меня такой случай произошел, когда я с друзьями занимался затяжными прыжками в Южной Африке в 1996 году. Я раскрыл парашют на высоте около 1000 м, достигнув постоянной скорости свободного падения (около 200 км/ч). Скорость спуска уменьшилась, но когда я посмотрел вверх, то увидел, что парашют спутался. Я пытался им управлять, но не успел опомниться, как камнем врезался в землю. Результатом стал перелом позвоночника и больничное прозвище «чудо-парень», поскольку мне удалось избежать паралича.

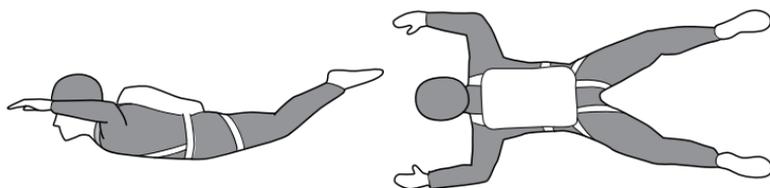
Зачем я об этом рассказываю? Обычно парашютирование вполне безопасно. Когда что-то идет не так, результат часто бывает фатальным. Но не всегда.

Вот что надо делать, если вы вынуждены прыгнуть с парашютом в критической ситуации.

СТАБИЛЬНОЕ ПАДЕНИЕ

До того как вы решите раскрыть парашют, вам необходимо падать стабильно. Это означает, что тело должно быть симметричным. Руки и ноги должны быть раскинуты в стороны, руки приподняты над головой, ноги согнуты под углом 45 градусов. Голова тоже должна быть выше тела, и падать следует расслабленно, животом вниз. Если вы станете вертеться, есть немало шансов, что парашют спутается.

Необходимо стараться падать как волан, и центром тяжести при этом являются бедра. Если вы не прогнетесь, как показано на рисунке, то перевернетесь на спину. Нетренированному человеку перевернуться в прежнее положение, чтобы падать лицом вниз, будет трудно. Если вы попытаетесь раскрыть парашют, находясь в неправильном положении, шансов на спутывание парашюта будет еще больше.



РАСКРЫТИЕ ПАРАШЮТА

КОГДА ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Если ситуация критическая и это ваш первый прыжок, следует раскрыть парашют как можно скорее. Если вы прыгаете с высоты больше 6000 м, все усложняется. На такой высоте кислорода мало, и поэтому десантники спецназа во время прыжков с большой высоты носят кислородные маски. Без такого дополнительного снаряжения вы рискуете стать жертвой кислородного голодания (гипоксии), что может вызвать потерю сознания и неспособность раскрыть парашют.

Поэтому, если вы раскроете парашют на слишком большой высоте, потребуется больше времени, чтобы спуститься на высоту, где кислорода хватает. Выбирать особенно не из чего — и так и так вы находитесь в отчаянной ситуации, однако, взвесив все за и против, я все-таки рекомендую раскрыть парашют как можно скорее. Можно пережить несколько минут кислородного голодания, но вряд ли вы переживете столкновение с землей на скорости 200 км/ч.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Вытяжные тросы фактически остались в прошлом. Большинство современных парашютов снабжены вытяжными парашютами, которые инициируют раскрытие основного купола. Это миниатюрный парашют, находящийся в небольшом кармане на дне ранца. Вы просто вытаскиваете его и отбрасываете в сторону, в набегающий воздушный поток. Вытяжной парашют инициирует выход основного парашюта.

Если вы просто выпустите вытяжной парашют из руки, есть шанс, что он окажется в «кармане» спокойного воздуха у вас за спиной, не попадет в набегающий воздушный поток, вытягивающий основной парашют.

ЕСЛИ ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК, КАК НАДО

Такое случается редко. Однако все же случается. Основной парашют может не выйти. Или он может выйти, но не наполнится воздухом. Или спутается со стропами. Или часть парашюта может наполниться воздухом, а остальная часть останется дряблой. Если такое происходит, вы должны соображать — и соображать быстро.

Современные парашюты снабжены кольцевым замковым устройством. Оно предназначено для отцепки основного парашюта, чтобы можно было раскрыть запасной парашют. Рукоятка отцепки обычно находится на правой плечевой лямке, она соединена с полужестким тросом, который активирует кольцевое замковое устройство и позволяет освободиться от несработавшего главного парашюта. Вам нужно сильно дернуть за эту рукоятку.

После освобождения от основного парашюта могут случиться две вещи. В некоторых парашютных системах запасной парашют вводится в действие автоматически, когда отцепляется основной парашют. В других вам нужно потянуть за другую рукоятку, чтобы ввести его в действие вручную. Рукоятка запасного парашюта обычно располагается на противоположной стороне от рукоятки отцепки, на левой плечевой лямке. Вероятно, это будет кольцо, сделанное либо из красной ткани, либо из металла.

ВЫБОР МЕСТА ПРИЗЕМЛЕНИЯ

Предположим, что либо основной парашют, либо запасной раскрылся и вы благополучно приближаетесь к земле. Вам необходимо выбрать безопасную зону посадки. Вы ищете большую ровную площадку, на которой нет ни деревьев, ни водоемов, ни других препятствий.

Возможно, вам придется управлять парашютом, чтобы приземлиться на подходящее место. Большинство современных (квадратных) парашютов позволяют делать это с помощью двух клевантов (петель управления), располагающихся по обеим сторонам подвесной системы. Потяните за правую петлю, и вы повернете направо. Потяните за левую, и вы повернете налево.

Если потянуть за обе петли, купол «раздувается». Это заметно снижает скорость спуска. Если вы не эксперт, не стоит проделывать эту операцию на высоте, поскольку парашют может смяться. Однако чуть-чуть потянув за оба клеванта, вы снизите горизонтальную скорость перемещения, если опасаетесь перелететь зону посадки. (Перед приземлением полностью передвиньте клеванты вверх, чтобы набрать скорость, которая позволит полностью раскрыть купол и уменьшить реальную скорость в момент приземления — см. ниже.)

ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Всегда следует стремиться к приземлению *против* ветра, поскольку он действует как тормоз, замедляя приземление и делая его более безопасным. Это, в свою очередь, снижает вероятность травм. Сломанная нога или лодыжка в глуши представляет не меньшую опасность, чем нераскрывшийся парашют.

Однако приземлиться безопасно вовсе не так просто.

Во время спуска вы сможете определить, в какую сторону дует ветер, если будете наблюдать за своей скоростью по отношению к земле, поворачивая в разные стороны. Кроме того,

полет против ветра окажется более шумным, поскольку воздушный поток будет сильнее.

Чтобы развернуться против ветра, потяните за один клевант и тяните до тех пор, пока не повернетесь на пол-оборота. Не делайте этого, находясь слишком близко к земле: вы, безусловно, не хотите поворачиваться во время столкновения с землей, поскольку в этом случае сильно ударитесь и получите травму. При выполнении любого поворота вы заметно теряете высоту.

Начиная с высоты не менее 30 м, вам стоит двигаться в одном направлении. Не выполняйте поворотов на малой высоте, даже если видите, что направляетесь не против ветра. Лучше садиться по ветру и приземлиться немного быстрее, чем делать разворот слишком поздно и врезаться в землю.

Если вы не слишком опытный парашютист, то, можно полагать, столкнетесь с землей на довольно высокой скорости. Приземление с падением на бок в состоянии минимизировать удар при посадке. Вот как это делается:

1. Сдвиньте ноги. Слегка согните колени. Согните ступни пятками вперед. Опустите подбородок на грудь.



2. Когда ступни коснутся земли, поверните торс в направлении, противоположном направлению полета. Надавите внешним коленом на внутреннее. Падайте в сторону полета.

3. Повернитесь всем телом так, чтобы мышцы икры и бедра были снаружи. Мышцы шеи напряжены, подбородок опущен на грудь.



4. Перекатитесь в направлении полета, прижимая локти к себе и закрывая ладонями лицо для его защиты.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАПАСНОЙ ПАРАШЮТ НЕ РАСКРЫВАЕТСЯ

Если такое случилось, ваши шансы на спасение очень невелики.

Однако они не равны нулю. Есть немало историй о людях, упавших с самолета и переживших столкновение с землей. Если такое происходит, то:

- Примите стабильное положение свободного падения, описанное на с. 168—169. Это снизит скорость падения.
- В таком положении вы можете управлять своим телом, опуская левый или правый локоть и наклоняясь в ту сторону, в которую хотите повернуться. Вы можете двигаться спиной вперед, если вытяните руки перед собой и согнете колени. Или двигаться грудью вперед, если вытяните руки по швам и выпрямите ноги.
- Если вы падаете рядом с другим человеком, который еще не раскрыл свой парашют, просигнальте ему, что у вас беда. Постарайтесь приблизиться к нему. Сцепитесь руками. До того как он раскроет свой парашют, вцепитесь руками в стропы его парашюта и обвейте ногами его бедра

под ранцем парашюта. В противном случае вы никак не сможете удержаться, когда раскроется парашют.

- Если вы падаете в одиночку, необходимо нацелиться на площадку, которая смягчит удар. На практике это означает лес, болото или снег.
- Избегайте строений, а особенно воды: при большой скорости это все равно что врезаться в бетон.
- Лучше падать на склон холма, потому что склон способствует поглощению некоторой части кинетической энергии.
- Постарайтесь набрать в свою одежду как можно больше воздуха, чтобы снизить скорость падения. Падение вниз головой или вниз ногами значительно увеличит вашу скорость.
- Даже в такой ситуации постарайтесь приземлиться как парашютист, с падением на бок.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Падайте в стабильном положении и спокойно раскрывайте парашют.

Если основной парашют не раскрывается или не поддается контролю, отцепите его и раскройте запасной парашют.

Направляйтесь к безопасной зоне посадки.

Приземляйтесь против ветра и при столкновении с землей падайте набок.

ВЫЖИВАНИЕ НА СУШЕ

Как выжить в пустыне

Возможно, пустыня — самое ужасное место на земле. Невыносимая жара в сочетании с нехваткой воды может убить человека за несколько часов. Даже если вы остаетесь в живых, то будете страдать от:

- интенсивного потения;
- боли при мочеиспускании;
- тепловых судорог и сыпи;
- раздражения в подмышках, в паху и между пальцами.

Все это влияет на способность ясно мыслить и ловко двигаться.

Поэтому двумя вашими приоритетами являются укрытие/тень и вода.

УКРЫТИЕ

Путешествуя по пустыне в экстремальных обстоятельствах, следует отдыхать днем и передвигаться ночью. Температура днем может превышать 50 °С, а ночью временами падает до нуля. Это означает, что передвигаться ночью не всегда легко, однако передвигаться днем, если вы не привыкли к пустыне, практически невозможно.

ОДЕЖДА В КАЧЕСТВЕ УКРЫТИЯ

Одежда — ваша первая линия защиты от солнца. Кожа должна быть закрыта, и старайтесь, чтобы одежда была свободной. Самое важное — закрывать голову. На солнце она действует как

панель солнечной батареи. Если голова не покрыта, вы резко снижаете свою способность выжить в пустыне. Если у вас нет шляпы, годится шарф, футболка или любой кусок ткани.

Орошение головного убора собственной мочой тоже помогает охлаждаться. Я вынужден был прибегать к этому средству много раз! Кроме того, закрывайте головным убором лицо, чтобы защищать его от солнца. Влажный головной убор также увлажняет воздух, которым вы дышите, и, следовательно, замедляет обезвоживание организма.

Сандалии — не лучшая обувь для пустыни, поскольку оставляют открытыми верхние части ступней. Если ничего другого у вас нет, оберните чем-нибудь ступни для защиты от солнца.

Кроме того, опасайтесь водяных мозолей (водянок), которые в пустыне с ее грубым, шершавым песком могут появляться куда скорее, чем можно было бы ожидать. Они могут сильно замедлить ваше продвижение, и с самого начала вы должны позаботиться о том, чтобы их избежать (см. с. 301—304).

ИМПРОВИЗИРОВАННЫЕ УБЕЖИЩА В ПУСТЫНЕ

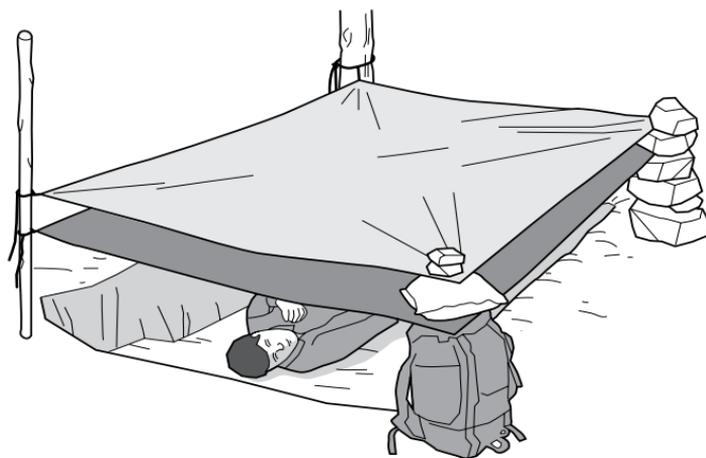
Когда люди думают о пустынях, то обычно представляют себе песчаные дюны в стиле «Лоуренса Аравийского». Некоторые пустыни *действительно* таковы, и в этом случае вы должны соорудить укрытие из куртки, одеяла, спального мешка или брезента — из *всего*, что есть под рукой и что помогает защищаться от солнца.

Если вы находитесь в более ровной местности с более твердым грунтом и у вас есть брезент или тент, стоит знать, как можно соорудить одно из двух простейших укрытий. Старайтесь сооружать его ранним утром или поздним вечером. Работа может оказаться изнурительной, а вам нужно беречь силы и как можно меньше потеть.

Укрытие первого типа не предполагает наличия у вас веревки или шнура. Выкопайте в песке углубление. Над ним растяните брезент и придавите его края камнями. Если у вас есть еще один кусок брезента, можно снизить температуру в укрытии, сделав двойную крышу с промежутком около 60 см между слоями.



Если у вас есть веревка, можете привязать брезент к четырем стойкам. Можно импровизировать и использовать рюкзак и кучи камней. И в этом случае лучше двойная крыша, если вам удастся это сделать. Такое укрытие работает и без углубления.



Если пустыня не совсем пустынная, вариантов у вас больше.

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

Деревья и кустарники могут обеспечить тень. Если вам удастся найти подходящие материалы, вы сможете даже построить одно из укрытий, описанных на с. 35—38.

ПЕЩЕРЫ И КОЗЫРЬКИ

Теоретически это хорошее решение. Однако помните, что тень в пустыне нужна не только вам. Змеи, пауки, скорпионы, пумы — все живые существа могут пользоваться этими укрытиями для своего выживания.

БРОШЕННЫЕ АВТОМОБИЛИ И ИХ ОБЛОМКИ

Не пытайтесь укрыться в металлических транспортных средствах. Они превратятся в печь, и вы быстро перегреетесь. Вместо этого используйте тень, которую они отбрасывают, или примените их в качестве опор для сооружения укрытия.

ВОДА

Укрытие не только защищает вас от солнца и солнечных ожогов. Оно уменьшает потери воды. Однако вам все равно необходимо найти питьевую воду, если хотите сохранить шансы на выживание. Военные в пустыне носят с собой по шесть бутылок воды, которые, как они знают, необходимы для того, чтобы сохранять хоть какую-то возможность нормального функционирования.

Хорошо помогают надземные и подземные солнечные дистилляторы, которые описаны на с. 20. Наполняйте их кактусами или другими содержащими влагу растениями. Другой вариант — помочиться в дистиллятор.

Кроме того, можно собирать росу и конденсат, на ночь расстелая брезент, пластиковую пленку или любые металлические вещи, которые у вас есть. Ранним утром слизывают всю росу, какую только сможете найти.

Альтернативный вариант — сделать для росы ловушку. Выройте яму глубиной 0,5 м и выстелите ее любым имеющимся под рукой материалом, который препятствует воде впитываться в почву, — пластиковой пленкой или даже листвой. Наполните яму камнями. Ночью на них будет скапливаться конденсат, который вы сможете слизать перед рассветом.



Животные не меньше вас нуждаются в воде. Вот признаки, показывающие, что неподалеку есть вода:

- Зверинные тропы. Если они пересекаются, это особенно благоприятный знак, который показывает, что на водопой ходят разные виды животных.
- Помет животных.
- Летающие птицы. Однако не хищные птицы, для которых источником влаги являются трупы животных, которыми они питаются.

Если вы нашли высохшее русло реки, попробуйте вырыть колодец. Снова повторяю: не делайте этого при дневной жаре. С потом вы потеряете много жидкости, а возместить эти потери, может быть, и не удастся. Лучше всего копать в самой нижней точке русла.

Пустынные растения откуда-то добывают себе воду. Их корни подскажут вам, где стоит копать.

Распространенное мнение о том, что кактусы могут обеспечить вас водой, отчасти является мифом. Часто они бывают ядовитыми, а иногда настолько отвратительными на вкус, что

вызовут рвоту, а это обезводит организм еще сильнее. Однако плоды некоторых кактусов, в частности опунции, можно превратить в пюре и выжать из них жидкость, которую можно пить.

ПИЦЦА

Жара не способствует аппетиту, и, как всегда, если у вас мало воды, следует воздерживаться от еды, поскольку она обезводит организм еще больше.

Найти пищу в пустыне трудно, но не невозможно. Я расскажу, что является съедобным.

ЗМЕИ

Лучше всего умертвить змею, прижав ее голову палкой и разбив тяжелым камнем. Это рискованный способ раздобыть ужин, особенно если вы не знаете, ядовитая эта змея или нет. Однако все сухопутные змеи съедобны. Будучи выпотрошенными, ободранными и приготовленными на огне, они довольно хороши на вкус. Сырые не так вкусны, вдобавок вы рискуете заразиться паразитами и бактериями. Однако лично я в экстремальных обстоятельствах съел немало змей. Кроме того, можно разрезать мясо на тонкие полосы, высушить на горячем воздухе и получить вяленую змею. Хорошая еда!

СКОРПИОНЫ

В некоторых странах скорпионы считаются деликатесом. На мой вкус, это не лучшая еда. Как и змеи, скорпионы чуть вкуснее уже приготовленными. Если вы готовите их на огне, тепло разрушает белки в яде и делает этих тварей вполне съедобными. Их можно есть сырыми, однако сначала вы должны удалить жало на конце хвоста. Помните: чем крупнее скорпионы, тем они безопаснее. У смертельно опасных толстохвостых скорпионов клешни очень маленькие. Большие им ни к чему: их сила в яде, который содержится в жале на хвосте.

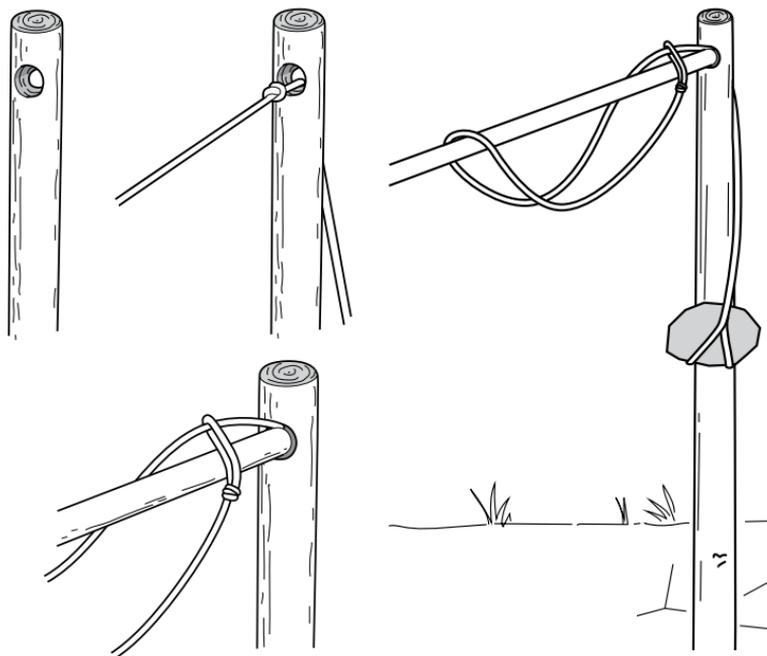
ПТИЦЫ

В пустыне птицы часто следуют за вами. Это особенно верно по отношению к плотоядным птицам, в частности к стервятникам, которые всегда высматривают падаль. Если вы ляжете на землю, используя себя в качестве приманки, они начнут приближаться. Возможно, у вас появится шанс схватить птицу. Помните, однако, что ложиться надо в тени.

Иной вариант — использовать ловушку. Вот, например, древнее индейское устройство, которое называется «шест оджибве». Оно основано на следующем принципе: если поблизости нет естественного насеста, птица устроится на том, которое предложите вы. Такая ловушка хорошо подходит для открытых пространств, а значит, и для пустыни.

1. Найдите прямую жердь длиной 1—2 м.

2. Ножом заострите один конец. На другом конце ножом проделайте отверстие.



3. К тонкой веревке привяжите камень. Камень должен быть примерно такого же веса, как птица, которую вы хотите поймать.

4. Пропустите свободный конец веревки через отверстие и завяжите на нем простой узел так, чтобы камень был поднят, если узел находится у отверстия.

5. Вставьте в отверстие палочку длиной около 15 см. Она должна удерживаться узлом на веревке.

6. На свободном конце веревки сделайте петлю и перекиньте ее через насест, как показано на рисунке.

7. Когда птица сядет на насест, он повалится. Камень упадет, и петля затянется на птичьей лапе.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Укрытие — первоочередная задача. Солнце способно убить вас за считанные часы.

Вода: старайтесь не терять ее, пытайтесь найти ее.

Отдыхайте днем, передвигайтесь ночью.

Ешьте только тогда, когда воды у вас достаточно. Самый лучший вариант — рептилии, насекомые и птицы.

Как выжить в снегах

Отрицательная температура при выживании влечет за собой целый ряд проблем. Одна из них — оперативное передвижение из пункта А в пункт Б (более подробно об этом рассказывается на с. 193—197). Однако главные приоритеты при выживании таковы: защита, спасение, вода, пища.

- **Защита от стихий.** Точно так же, как в пустыне вашим врагом номер один является солнце, в снегах с вами быстро расправятся ветер и холод, если вы станете их игнорировать. А также опасайтесь расщелин, лавин, рек, камнепадов и утесов.
- **Спасение.** Печально, если вы выживаете в снежной пещере несколько недель, а спасательная служба не в состоянии вас отыскать. Дайте о себе знать, выложив на снегу *SOS* крупными буквами из веток или других подручных материалов. Или сделайте это с помощью импровизированного флагштока, изготовленного из ветки и брезента. Облегчите спасательной службе задачу найти вас с воздуха.
- **Вода.** Жизненно важно иметь в организме достаточный запас воды, будь то в пустыне, джунглях или горах. Вода важнее пищи. Сразу приступайте к поискам воды и обеззараживайте ее кипячением. Это самый надежный способ убить паразитов и бактерии, в противном случае у вас будет рвота и организм потеряет еще больше воды.
- **Пища.** С самого начала подумайте о пище и приготовьтесь к ее поискам (см. раздел о выслеживании и ловле на с. 83—88). Помните, что можно прожить три минуты без воздуха, три дня без воды и три недели без пищи. Действуйте соответственно.

НЕ ПОДНИМАЙТЕСЬ ВЫШЕ ГРАНИЦЫ ДРЕВЕСНОЙ РАСТИТЕЛЬНОСТИ

Если вы находитесь в горном районе с минусовыми температурами, не поднимайтесь выше границы древесной растительности. На определенной высоте деревья перестают расти. Ниже этой границы возможностей для выживания гораздо больше. У вас есть дерево для укрытия и костра. У вас есть растения и животные, которыми можно питаться. Выше границы древесной растительности ничего этого нет. При всякой возможности оставайтесь в лесистой местности.

УКРЫТИЕ

Жизненно важно найти какой-нибудь способ защитить себя от стихий. Не стоит недооценивать смертельно опасное воздействие ветра на человека. Ветер резко ускоряет потерю тепла. В девяти случаях из десяти убивает именно ветер, и укрытие — единственный способ от него защититься.

ОДЕЖДА

Одежда — ваша первая и лучшая защита от стихий. Оденьтесь правильно, и вы сможете поддерживать внутреннюю температуру выше критической отметки в 36 °С. Оденьтесь неправильно, и ваша внутренняя температура упадет ниже этого уровня, а вы очень быстро переохладитесь. (Как поступать при переохлаждении и обморожении, рассказывается на с. 332—334.)

Большинство экспертов по выживанию сходятся во мнении, что лучшей одеждой для минусовых температур являются куртки из материала *Gore-Tex*, шерстяные носки, одежда и рукавицы. Все это верно, однако в экстремальной ситуации вы вынуждены носить то, что есть. При этом вам нужно помнить следующее:

- Всячески пытайтесь сохранять одежду в чистоте. В дикой природе это не всегда просто. Однако если ваша одежда станет

грязной и засаленной, то отчасти утратит теплоизоляционные свойства. Если можете, регулярно стирайте одежду в ручье или озере, но только тогда, когда у вас есть костер для ее просушки.

- Избегайте перегрева. Когда вам жарко, вы потеете. Одежда становится влажной, а это означает, что позднее температура вашего тела снизится еще больше.
- Носите несколько слоев свободной одежды. Воздушные прослойки между ними действуют как теплоизоляторы. Несколько свободных слоев греют лучше, чем один толстый джемпер.
- Держите одежду сухой. Влажная одежда высосет тепло из вашего тела быстрее, чем почти все остальное. Влажные носки особенно опасны. В такой окружающей среде влажность равносильна смерти. Сушите одежду над костром или выжимайте ее. Кладите носки под мышки, чтобы они согрелись, и просушивайте их в течение дня.

ИМПРОВИЗИРОВАННЫЕ ПОЛЯРНЫЕ УКРЫТИЯ

Пещера или иная каменная формация может спасти вам жизнь. Однако и здесь помните, что вы не единственное создание, нуждающееся в укрытии. Прежде всего исследуйте окрестности в поисках знаков, говорящих о присутствии животных: следы лап, экскременты, потревоженная растительность. Вряд ли вы захотите спорить с белым медведем о том, где кому спать.

Кроме всего прочего, помните, что снег — хороший теплоизолятор, поскольку в нем много воздуха (о том, как соорудить снежную пещеру, см. с. 38—40).

Вот еще три способа использовать теплоизоляционные свойства снега, чтобы защититься от стихий и сохранить свою внутреннюю температуру.

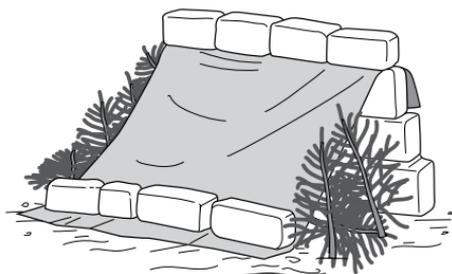


УКРЫТИЕ ПОД ДЕРЕВОМ

Выкопайте яму вокруг ствола дерева с низко свисающими ветками. Если можете выстелить дно и стенки ямы хвоей, это улучшит теплоизоляционные свойства вашего укрытия (см. с. 185).

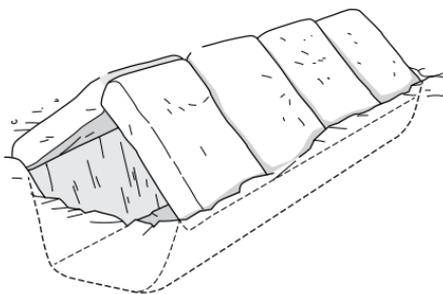
БРЕЗЕНТОВОЕ УКРЫТИЕ

Если у вас есть брезент или другое защитное покрытие, вы можете вырезать блоки из льда и соорудить укрытие, подобное показанному на рисунке. Закройте боковые стороны ветками или снегом/льдом. Располагайте укрытие против ветра, чтобы он не задувал сбоку.



БЛОЧНОЕ УКРЫТИЕ

Если у вас есть снежная пила и лопата, вы можете вырезать из льда блоки и использовать их для защиты ямы в снегу, как по-



казано на рисунке. Располагайте укрытие против ветра, чтобы он не задувал в оба конца.

СНЕЖНОЕ СВЕРКАНИЕ

Яркий солнечный свет, который отражается от снега, может вызвать снежную слепоту. Это несколько напоминает солнечный ожог глаз: болезненно и изнурительно. Если у вас нет темных очков, сделайте на глаза повязку из ткани или полоски картона. Сделайте в повязке небольшие прорези для глаз. Углем из костра зачерните кожу под глазами, что уменьшит сверкание снега.

ВОДА

Если вы окружены снегом и льдом, то окружены водой. Более того, снег и лед, если только на них нет очевидной грязи или они не взяты из стоячих водоемов, обычно очень чисты. Очищайте или кипятите воду, если можете, но риск, связанный с употреблением неочищенной или некипяченой воды, в такой окружающей среде невелик.

Однако все не так просто. Поедание снега или льда резко снижает вашу внутреннюю температуру. Если получится растопить снег или лед, вы *должны* это сделать. Это можно проделать с помощью костра, как показано на рисунке.

Другой вариант — набить снегом или льдом контейнер для воды и засунуть под одежду, где тепло вашего тела растопит его содержимое.

Если вам придется грызть замерзшую воду, отдайте предпочтение льду, а не снегу. Во льду меньше воздуха, так что он эффективнее утоляет жажду.



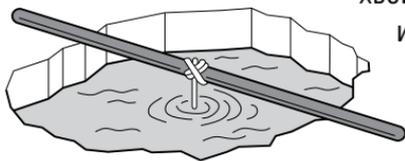
ПИЩА

Вы больше всего нуждаетесь в пище, когда организм борется, стараясь поддерживать внутреннюю температуру. Организму нужна пища. Чтобы он функционировал нормально, на холоде вам нужно, вероятно, вдвое больше пищи, чем в тепле. Добыть ее будет нелегко.

В лесистых краях вы можете искать съедобные растения и ставить ловушки на млекопитающих (см. с. 83—88). В арктических широтах главным источником пищи у вас будет рыба. Если вы на побережье, поищите моллюсков, например мидии — в них содержится много калорий.

Близ замерзших озер и рек вам нужно освоить подледный лов.

Ножом вырежьте во льду прорубь (ниже рассказывается, как безопасно передвигаться по замерзшим водоемам). Прикрепите к длинной палке леску, крючок и приманку, как показано на рисунке (на с. 77—80 рассказывается, как сделать импровизированные рыболовные снасти), и опустите леску в воду. Можно уберечь прорубь от замерзания, набросав в нее листья, или



хвои, или даже (что противоречит интуиции) снега, что послужит теплоизолятором. Помните: больше прорубей — больше рыбы.

КАК ПЕРЕСЕКАТЬ ЗАМЕРЗШИЕ ОЗЕРА И РЕКИ

Если вам необходимо пересечь замерзшее озеро или реку, будьте крайне осторожны. Если вы находитесь в высоких широтах, а температура некоторое время держалась ниже нуля, лед вполне может быть достаточно прочным, чтобы выдержать ваш вес. Однако не будьте самонадеянны. Каждый год погибает множе-

ство людей, попавших в ледяную воду. Она может в считанные минуты снизить внутреннюю температуру тела, а выбраться из воды и ломающегося льда оказывается очень трудным делом. Низкая температура быстро лишает человека способности эффективно работать руками и ногами и делает почти невозможными любые позитивные движения. Часто, слишком часто все заканчивается гибелью.

Итак, если вы пересекаете замерзшее озеро или реку:

- Ищите признаки того, что лед достаточно прочен, чтобы выдержать ваш вес. Крепкий лед обычно голубоватый, прозрачный, без вкраплений воздушных пузырьков, и снега на нем нет. Если лед белый, непрозрачный или серый, он, скорее всего, непрочен. Избегайте таких мест, в которых вы видите воду у кромок; воду, текущую подо льдом; трещины или полыньи; волнообразные неровности, вызванные течением или ветром.
- Убедившись, что по льду можно идти, снимите поясной ремень и одну лямку рюкзака. Если вы провалитесь в воду, то сможете сдернуть рюкзак и использовать его как поплавков. Рюкзак на спине может перевернуть вас лицом вниз и потопить.
- Передвигайтесь мелкими шажками и тщательно прощупывайте перед собой лед лыжной палкой или длинной веткой.
- Если видите трещины или тонкий лед, ложитесь: вам нужно распределить свой вес по максимально возможной площади.
- Если вы провалились в воду, действовать надо быстро: с каждой минутой ваши физические и умственные способности слабеют. Снимите рюкзак и используйте его как поплавков. Поверните назад и постарайтесь выбраться на лед в том же месте, где провалились. Это единственное место, о котором вы знаете, что лед там прочный.
- Если у вас есть лыжные палки, воткните острые концы в лед по краям пролома. Опираясь на палки, вытащите себя на лед, действуя животом и локтями.

- Выбравшись из воды, доберитесь до берега, снимите мокрую одежду и высушите как можно быстрее.
- Если запасной одежды у вас нет, подумайте, не стоит ли покататься в снегу, чтобы он впитал в себя влагу из мокрой одежды. Выжмите всю одежду и носки, причем сделайте это побыстрее.
- Если у вас есть запасная одежда, разденьтесь догола и покатайтесь в снегу, чтобы избавиться от воды на коже перед тем, как сменить одежду.
- В любом случае разожгите костер, чтобы просушить одежду и согреться самому. Если развести костер невозможно, как можно скорее начинайте двигаться, чтобы согреться и восстановить кровообращение.
- Мокрую одежду можно развесить на ветках, подождать, пока она замерзнет, а потом выбить из нее лед. Это эффективный способ сушки одежды.

РАССЕЛИНЫ

Расселины — это трещины в ледниках. Иногда они хорошо видны, иногда покрыты снегом. Глубина расселины может быть и 3 м, и 10 м. В них регулярно гибнут люди. Я свалился в расселину на Эвересте. Если бы не быстрая реакция моих товарищей и не веревка, прикрепленная к моему телу, я был бы мертв.

Вы можете смотреть на большой участок покрытой снегом территории и не знать, что там множество расселин. И эти расселины любят шутки. Утром, когда холодно, снег на расселине может быть замерзшим. Его называют снежным мостом, и по нему можно перейти через расселину, даже не подозревая о ее существовании. Днем, когда солнце поднимается выше, такие мосты нагреваются и оседают. Тогда они становятся смертельно опасными, поскольку нередко проваливаются под идущим человеком.

Если вы путешествуете не в одиночку, ходите в связке группами от двух до пяти человек, причем длина веревки, которой

связаны два члена группы, должна быть около 4 м. При движении поддерживайте веревку натянутой. Если один из вас упадет в расщелину, остальные смогут вытянуть его наружу. Если завязать по всей длине веревки узлы, они будут действовать как небольшие якоря и затормозят скольжение по снегу при чем-то падении.

Во время переходов ощупывайте снег перед собой лыжной палкой или веткой. Научитесь распознавать скрытые расщелины. Мелкая впадина с осевшим снегом служит явным предостережением. Такие места легче увидеть в начале и в конце дня, когда солнце стоит низко и отбрасывает тени на впадины в снегу. В середине дня увидеть их трудно, а снежные мосты становятся коварными. По возможности передвигайтесь по утрам.

Используйте знания местных жителей. Ледники растут и уменьшаются, так что из года в год расщелины перемещаются. Однако местные жители будут иметь представление о том, где в этом году могут быть расщелины.

Внимательно высматривайте трещины в снегу. Вам надо не просто выискивать трещины прямо перед собой, но окидывать взглядом все трещины по всей их длине, чтобы понять, где могут скрываться расщелины.

Иногда вы можете увидеть зловещую тень расщелины под снегом. Если она достаточно узкая, можете через нее перепрыгнуть. Однако я бы не рекомендовал прыгать через расщелины, разве только от такого прыжка зависит ваша жизнь, и всегда сначала перебрасывайте веревку.

Можно соорудить замозакрепляющуюся систему, если у вас есть веревка и стойки, и тем самым обезопасить себя при преодолении расщелин. После пересечения вы можете подтянуть веревку к себе и оставить позади только стойки. Вот как это делается. Вбейте в лед стойку или ледобур на расстоянии не менее 5 м от расщелины. Прикрепите к себе веревку, затем пропустите ее через карабин на стойке и снова к своей самозакрепляющейся системе. Перебираясь через расщелину, вытравливайте веревку. Если вы упадете, система вас удержит и вы сможете

воспользоваться жумаром (это зажим на фиксированной веревке, который под нагрузкой затягивается, а без нагрузки свободно скользит), чтобы выбраться наверх. После пересечения расщелины вы подтягиваете веревку к себе и продолжаете путь, потеряв всего лишь стойку или ледобур.

Если вы на льду, а на подошвах вашей обуви нет шипов, препятствующих скольжению, подумайте, не стоит ли натянуть носки поверх ботинок. Влажная шерсть быстро промерзает и существенно увеличивает трение. Я часто пользовался этим приемом при переходах через ледники, когда хороших шипов на моих подошвах не было.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Оставайтесь ниже границы лесистой растительности. Там вы найдете укрытие, пищу и тепло.

Избегайте перегрева. Одежда должна быть чистой, свободной, многослойной и сухой.

Будьте особенно осторожны на замерзших реках и озерах. Распределяйте свой вес, а при необходимости ложитесь и ползите.

На леднике всегда есть расщелины, просто вы не всегда их видите. Не забывайте о страховочной веревке.

Как передвигаться по снегу

Передвигаться по глубокому снегу крайне трудно. Вы легко проваливаетесь по колено или даже по бедра и застреваете. Возможно, еще существеннее то, что передвижение по снегу отнимает очень много энергии, а это один из самых ценных ресурсов в ситуации выживания. Ко всему этому надо добавить угнетающее воздействие холода. Жизненно важно, чтобы вы нашли способы передвигаться быстрее и при этом не изнурять себя.

Главная проблема заключается в давлении. Вся масса вашего тела опирается на сравнительно малую площадь ступней. Чтобы получить хороший шанс на победу в борьбе со снегом, вы должны распределить свой вес по максимально большой площади. На практике это означает использовать либо лыжи, либо — что проще смастерить самому — снегоступы.

ЛЫЖИ

Я люблю лыжи. Однако, как и большинство лыжных энтузиастов, на отдыхе я больше всего люблю горные лыжи — скатывание вниз по склону, когда пятки прочно зафиксированы в креплениях. Восхитительное удовольствие скатиться с прыжками по нетронутому снегу! Однако в ситуации выживания об удовольствии думать не приходится. Мы не пытаемся быть Джеймсом Бондом. Мы стараемся выбраться живыми.

Проблема с горнолыжным спортом в том, что он преимущественно имеет дело со спуском по склону. В экстремальной ситуации вам, скорее всего, надо быстро добраться от пункта А до пункта Б по заснеженному ландшафту, преодолевая при этом и подъемы, и спуски. Поэтому вам следует сосредоточиться на двух других видах лыжного спорта — кроссе и телемарке. Техника

лыжного кросса хороша для передвижения по равнине и подъема на покатые склоны. Телемарк позволит вам взобраться на более крутой склон. Различие между горнолыжным спортом и двумя этими техниками лыжного спорта в том, что при их использовании пятка остается свободной.

Такая техника возникла сотни или даже тысячи лет назад, задолго до появления современного лыжного снаряжения. Люди вырезали лыжи из длинных тонких деревянных заготовок, а потом на середине лыж делали ременные петли, в которые входили пальцы ног. Если вы когда-нибудь ходили по снегу на лыжах с фиксированной пяткой, то знаете, как трудно на них двигаться вверх по склону. Когда пятка свободна, передвигаться по холмистой местности гораздо легче. Вы можете сравнительно быстро преодолеть десятки километров. Итак, если вы хотите обучиться выживанию на лыжах, надо освоить техники кросса и телемарка.

При выживании, когда вам надо быстро добраться из одного места в другое, самой большой проблемой будет подъем по склону. Привожу два способа преодолевать подъемы.

ЛЕСЕНКА

Ничего хитрого тут нет. Это техника для начинающих, однако свою задачу она выполняет. Повернитесь к склону, на который хотите подняться, боком. Это предупредит естественную тенден-



цию лыж скользить вниз. Поднимайтесь переступающим боковым шагом, оставляя на склоне рисунок в виде лесенки.

ЕЛОЧКА

Подниматься елочкой сложнее, чем лесенкой, однако этот способ быстрее, когда наловчитесь. Станьте лицом к склону. Выдвиньте одну лыжу вперед и поверните ее наружу под углом около 30 градусов. Перенесите свой вес на эту лыжу. Теперь то же самое сделайте с другой лыжей. Поднимайтесь, оставляя след, который напоминает еловую ветку.



Конечно, подниматься в гору быстрее с помощью техники свободной пятки, но по-прежнему это тяжкий труд. Вы можете купить беговые лыжи с насечками в средней части, улучшающими сцепление со снегом и препятствующими скольжению. В экстремальной ситуации стоит вспомнить старую охотничью технику привязывания звериных шкур к нижней поверхности лыж. мех тормозит лыжи на снегу, обеспечивая лучшее сцепление и не давая лыжам соскальзывать вниз на склоне. В наше время вы

можете купить синтетический лыжный мех, который работает точно так же. Раньше я даже мочился на среднюю часть нижней поверхности лыж, чтобы увеличить трение. Когда моча замерзает, лед обеспечивает лучшее сцепление со снегом, а это облегчает подъем.

САМОДЕЛЬНЫЕ СНЕГОСТУПЫ

Есть вероятность, что в чрезвычайной ситуации лыж у вас не окажется, так что придется искать другой способ распределить свой вес. Можно купить специальные снегоступы — пластиковые или алюминиевые приспособления для ног, которые похожи на короткие тупоносые лыжи. Всего пятьдесят лет назад снегоступы были совсем не такими высокотехнологичными и напоминали теннисную ракетку. (Помню, как-то раз я взял с собой в горы Роджера Федерера, и мы наткнулись на участок с очень глубоким снегом. Я привязал к его ногам теннисные ракетки, и они прекрасно справились с этой задачей!)

При выживании вам надо следовать тому же принципу и пользоваться тем, что окажется под рукой. Это означает импровизировать со всем, что у вас есть, или с тем, что вы можете найти, чтобы увеличить площадь ступней. В лесистой местности вы можете смастерить для ног небольшие «платформы». Классический способ изготовления снегоступов в форме теннисных ракеток заключается в следующем. Возьмите зеленый побег, согните его и свяжите концы. Затем поперек получившейся рамы привяжите ветки, а между ними вплетите вдоль другие ветки, чтобы получилась ячеистая сетка. Все это хорошо, когда у вас есть время и подходящие прутья. На практике, да еще в стрессовом состоянии, нет нужды в аккуратной работе. Возьмите ветки и сучья, какие есть под рукой, сплетите из них две плоские решетки и привяжите их к ногам.

Другой вариант — использовать большие крепкие листья папоротника, чтобы хоть немного распределить свой вес.

За многие годы я испробовал все эти способы на собственном опыте в ситуациях выживания, и все они доказали свою работоспособность.



В крайнем случае можете просто наломать большие крепкие еловые или сосновые лапы с множеством хвои и привязать их к ногам. Они будут тяжелыми, так что придется взвешивать преимущества, которые вы получаете от распределения своего веса на большую площадь, и недостатки, связанные с дополнительными затратами энергии. Однако при выживании постоянно приходится анализировать соотношение между выгодой и рисками.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Передвигаться по глубокому снегу тяжело, и вы рискуете в нем застрять.

Секрет состоит в том, чтобы распределить свой вес.

Техника передвижения на лыжах со свободной пяткой имеет преимущества перед техникой с фиксированной пяткой.

Привязывайте к ногам импровизированные платформы, чтобы снизить давление на снег.

Как вести автомобиль по снегу и льду

Вести автомобиль по снегу и льду опасно. Вот что следует знать, если вы вынуждены это делать.

КАК НАДЕВАТЬ ЦЕПИ ПРОТИВОСКОЛЬЖЕНИЯ

Если вы можете поставить на свой автомобиль зимние шины, сделайте это. Если нет, цепи противоскольжения — ваши друзья, когда приходится ездить по снегу и льду. (Кроме того, можно пользоваться зимними носками для шин, но они не такие прочные.)

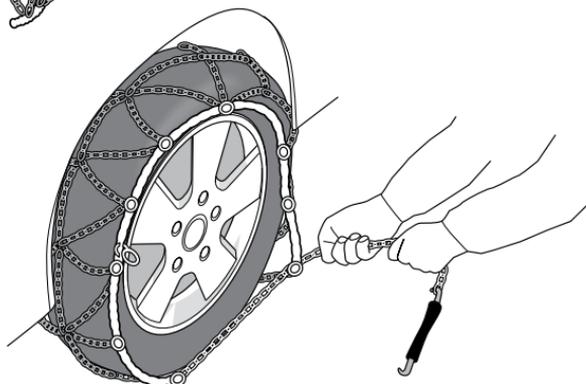
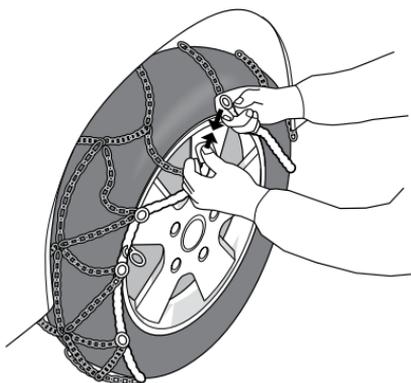
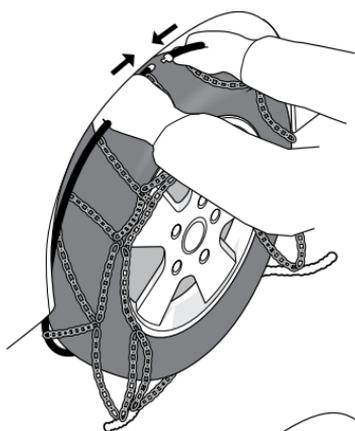
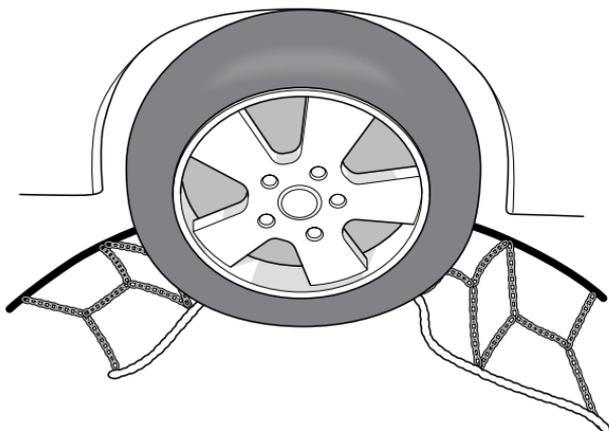
Многие люди совершают ошибку, когда пытаются надеть цепи противоскольжения именно тогда, когда они больше всего нужны. Попытка разобраться в куче спутанных цепей в разгар метели или снежной бури ничем хорошим не закончится. Вам надо научиться обращаться с цепями *до того*, как они потребуются.

Цепи противоскольжения выпускаются разных размеров. Пожалуйста, купите именно тот размер, какой нужен для колес вашего автомобиля.

Если у вас есть возможность, надевайте цепи на все четыре колеса. Если у вас только одна пара цепей, автомобилям с передними ведущими колесами и внедорожникам 4 × 4 нужны цепи на передние колеса. Надевайте цепи на задние колеса, если они ведущие.

Чтобы надеть цепи, нужно сделать следующее:

1. Выньте цепи из упаковки и расправьте так, чтобы на них не было узлов. Положите дуговидную часть цепи за колесом. Пластиковый трос должен выступать с обеих сторон.



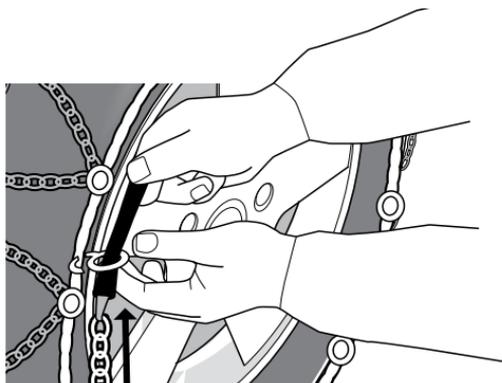
2. Возьмите в руки обе конца троса. Поднимите их на верхнюю часть колеса и сцепите.

3. Теперь вам надо сцепить цветные концы спереди.

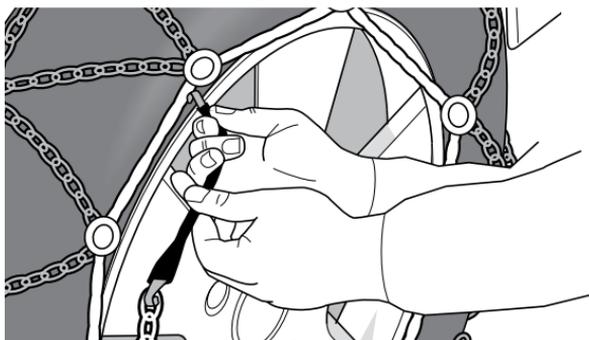
4. Расправьте цепь так, чтобы она равномерно располагалась на верхней части шины.

5. В нижней части колеса должны оказаться два длинных звена цепи, один из них с затяжным приспособлением. Вставьте натяжную цепь в приспособление и затяните.

6. Пропустите натяжную цепь сквозь две петли на внешней части цепи.



7. Теперь потяните за эластичный конец и сцепите его с верхней частью внешней цепи.



8. Цепи на месте, однако они все еще немного «гуляют». Протяните автомобиль вперед на 10 м, затем снова подтяните цепи и зацепите эластичный конец как можно выше.

Скорость автомобиля с надетыми на колеса цепями противоскольжения не должна превышать 40—45 км/ч.

ВОЖДЕНИЕ В МЕТЕЛЬ

Если вы можете переждать метель, так и поступите. Если нет, то:

- Очистите от снега фары, подфарники, указатели поворота и световые сигнализаторы, чтобы вас было хорошо видно.
- Передвигайтесь очень медленно и держите большую тормозную дистанцию. Даже на малой скорости резервируйте себе 10 секунд для полной остановки.
- Держитесь внешней полосы движения или близко к середине дороги, если она однополосная: снег склонен скапливаться по краям дороги.
- Передвигайтесь по колее, проложенной грузовиками.
- Старайтесь не менять полосу движения.
- Высматривайте участки черного льда, особенно под мостами и эстакадами, где снег зачастую тает, а потом снова замерзает.

ПРИЕМЫ ВОЖДЕНИЯ ПО СНЕГУ И ЛЬДУ

Если у вас есть цепи противоскольжения, жизнь за рулем становится намного легче. Если нет, существуют определенные приемы, которыми вы можете пользоваться, передвигаясь по снегу и льду.

КАК ТРОГАТЬСЯ С МЕСТА

Трогайтесь с места на самой высокой передаче, на какой только сможете. Это уменьшает крутящий момент, передаваемый на колеса, что в результате обеспечивает колесам лучшее сцепление с грунтом. Однако, если двигатель то и дело глохнет, передача слишком высока.

Если колеса начинают буксовать, отпускайте акселератор до тех пор, пока буксование не прекратится, затем очень плавно нажимайте на акселератор.

КАК ПОДНИМАТЬСЯ ПО СКЛОНУ

В снегу это тяжело. Если вы можете объехать холм, так и сделайте. Если не можете, пользуйтесь акселератором не слишком усердно, поскольку это вызовет буксование.

Лучше всего постараться набрать скорость перед подъемом, тогда запас кинетической энергии будет больше. Едва касайтесь акселератора ногой. Если вы по-настоящему застряли и при этом у вас автомобиль с приводом на передние колеса, попытайтесь развернуться вниз по склону. Это перенесет вес автомобиля на передние колеса, которые являются ведущими.

КАК СПУСКАТЬСЯ ПО СКЛОНУ

Делайте это медленно и на очень низкой передаче. Старайтесь не слишком пользоваться тормозами. Если начинаете скользить, возможно, вам придется полностью отпустить тормозную педаль, восстановить управление, а потом снова мягко нажать на тормоз.

КАК ПОВОРАЧИВАТЬ

Не тормозите во время поворота. Перед поворотом сбросьте скорость до требуемой, преимущественно используя переключение на низшую передачу вместо сильного торможения. Закончив поворот, набирайте скорость понемногу.

ЗАНОСЫ

Как правило, если автомобиль заносит, следует избегать торможения, поскольку оно усиливает занос.

Вместо того чтобы тормозить, уберите ногу с акселератора и дайте автомобилю снизить скорость настолько, чтобы вы могли снова взять его под контроль. Если во время заноса автомобиль начинает вращаться, как правило, следует поворачивать руль в на-

правлении вращения. Это кажется противоречащим интуиции, однако является наилучшим способом выпрямить автомобиль.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАСТРЯЛИ В СНЕГУ

Если вы застряли в плотном снегу, необходимо расчистить снег у колес. (Используйте лопату, если она есть, или собственные руки, если ее нет.) Если можете, вырежьте в снегу колею, которая поможет улучшить сцепление колес с грунтом. Часто бывает проще сдать назад по собственным следам, поскольку и в этом случае сцепление колес с грунтом будет лучше.

Если выбраться не удалось, попробуйте попеременно включать передний и задний ход, чтобы автомобиль раскачивался вперед и назад. Иногда этого достаточно, чтобы выбраться из снега.

Однажды мы с приятелем застряли в снегу. Ни цепей противоскольжения, ни спасательного оборудования у нас не было. Однако в машине был шпагат и запасные футболки. Мы воспользовались шпагатом, чтобы обвязать футболки вокруг колес. Они продержались недолго, но этого хватило, чтобы выбраться из снега и пересечь участок, который доставлял нам столько хлопот.

Весьма эффективный способ — подложить под колеса своего автомобиля резиновые напольные коврики, если вы застряли в снегу, в песке или в грязи.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Надевайте цепи противоскольжения до того, как они понадобятся.

Передвигайтесь медленно.

Трогайте с места на высокой передаче, но переходите на низкую, когда рискуете забуксовать.

Если при заносе автомобиль начинает вращаться, поворачивайте руль в направлении вращения.

Как выжить в джунглях

Значительная часть сведений, содержащихся в этой книге, со­служит вам хорошую службу и в джунглях. Вы узнаете, как по­строить укрытие, как переправляться через реки и очищать воду, как сберечь силы, как проверять незнакомое тропическое рас­тение на съедобность, как уклоняться от змей и крокодилов и как развести костер, даже когда мокро. Поистине джунгли — это место, где потребуются все ваши навыки выживания. Именно поэтому в них тренируются бойцы сил специального назначения.

В жарких и влажных джунглях вас повсюду окружает жизнь, однако это окружение крайне враждебно человеку.

ПРИМИТЕ ДЖУНГЛИ КАК ФАКТ

Выживание в джунглях — не просто физическая борьба. Это умственная борьба. На самом деле бороться с такой окружающей обстановкой невозможно. Вы должны стать ее частью. Следует понимать, что она может предложить вам все, в чем вы нужда­етесь для выживания: укрытие, воду, пищу.

А еще следует понимать, что в джунглях вы не самый силь­ный, не самый ловкий, не лучше всех замаскированный, не са­мый ядовитый. Однако у вас самый большой, самый развитой мозг. Поэтому сбавьте темп, успокойтесь и воспользуйтесь сво­ей головой.

СМОТРИТЕ ВВЕРХ

Такой совет может показаться слишком простым, но в джунглях вас скорее убьет падающая ветка, чем ядовитая змея. Большин­ство животных знает, где находятся их регулярные источники

пищи, и держатся поблизости. Неодушевленные предметы редко представляют опасность, однако они весьма регулярно падают с высокого и густого лесного покрова.

Будьте особенно осторожны, если над головой прыгают любопытные обезьяны, которые хотят получше вас рассмотреть. Их прыжки по деревьям часто обрушивают мертвые ветки. Не очень-то приятно погибнуть из-за ударившей по голове ветки!

Моему другу из SAS упавшая в джунглях ветка вывихнула оба плеча. Ему повезло, и он выжил. (На с. 328—330 рассказывается, как в чрезвычайных обстоятельствах вправить вывихнутое плечо.)

НЕ УПУСКАЙТЕ ДНЕВНОЙ СВЕТА

Если вы никогда не бывали в джунглях, то удивитесь, насколько быстро там темнеет. А в джунглях темнота — это таки темнота. Не откладывайте первостепенные хлопоты по выживанию до того, как станет слишком поздно, иначе придется за это расплачиваться. Сооружайте укрытие или разводите костер, когда света еще достаточно.

С ПОДОЗРЕНИЕМ ОТНОСИТЕСЬ К ЛЕСНОЙ ПОДСТИЛКЕ

Именно там вы обнаружите змей, пиявок, скорпионов и всевозможную живность. Всегда вытряхивайте обувь и одежду перед тем, как их надеть, — никогда не известно, кто нашел там пристанище.

Всегда защищайте ноги. Если по какой-то причине вы лишились обуви, оберните ступни тканью и/или обвяжите их древесной корой.

Если вы строите одно из укрытий, описанных на с. 36—38, изолируйте себя от лесной подстилки, смастерив матрас из бамбуковых стволов или веток, покрытых пальмовыми листьями.

ЗАЩИЩАЙТЕ СВОЙ САМЫЙ КРУПНЫЙ ОРГАН

Кожа — самый крупный человеческий орган. В джунглях она уязвима. Воздух кишит москитами. Растительность изобилует колючками и шипами. У вас могут появиться укусы, порезы и водянки. В жаркой и влажной атмосфере раны могут инфицироваться. Вам надо любой ценой защитить свою кожу. Поэтому:

- Прикрывайте кожу, даже когда вам жарко и пот льется ручьем. Соленый пот привлекает насекомых, и они нацеливаются на самые влажные места вашего тела: подмышки и пах. Носите одежду с длинными рукавами и обязательно закрывайте ноги и ступни. Завяжите на голове футболку, причем так, чтобы она, свисая, прикрывала шею.
- Пользуйтесь репеллентом от москитов, если он у вас есть. Если нет, натрите грязью открытые участки кожи. Грязь может вонять, и вы будете чувствовать себя некомфортно, но, когда она высохнет, образуется защитная корка, которая помешает москитам добраться до вашей кожи. Грязь спасала меня много раз. Это то, что делают животные, а они всегда знают лучше.
- На рассвете и на закате, когда москиты наиболее активны, разводите дымовые костры. Дым будет отпугивать насекомых. Особенно эффективно отпугивает москитов сжигание высохшего помета и термитников.
- Сквозь листву идите медленно и осторожно. Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше шансов наткнуться на шипы и острые ветки, разорвать одежду и поранить кожу.

СМОТРИТЕ СКВОЗЬ РАСТИТЕЛЬНОСТЬ

Когда вы впервые оказываетесь в густых джунглях, местность во всех направлениях выглядит одинаковой. Вы должны научиться-

ся смотреть не на растительность, а *сквозь* нее. Разделите ее на слои разной глубины. Когда вы глядите в определенном направлении, вы должны не просто смотреть, а *видеть* свой путь сквозь эти слои. Как только ваши глаза привыкнут, вы поразитесь тому, какой эффект это оказывает на способность к ориентированию и восприятию потенциальных угроз.

ОБХОДИТЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Прокладывать путь через густые джунгли — это работа, отнимающая много сил. Переправляться через болота может быть опасным предприятием. Если можете, обходите эти препятствия, а не преодолевайте их.

НАУЧИТЕСЬ ЛЮБИТЬ НАСЕКОМЫХ

Растительности в джунглях много, но трудно узнать, какие растения ядовитые, а какие нет. Охотиться на животных в джунглях тоже трудно. Однако большинство насекомых съедобно, и они служат прекрасным источником белков, богатых калориями.

Ищите насекомых в затененных местах — в коре деревьев, во влажных глубоких впадинах.

Следует избегать ярко окрашенных насекомых, поскольку такая окраска может быть признаком ядовитости. Впрочем, не всегда.

Большинство насекомых съедобны в сыром виде, однако они могут содержать паразитов. Если можете, готовьте их (варите, жарьте или запекайте).

Вот два лучших вида насекомых, обитающих в джунглях:

- **Пальмовые личинки.** Их можно найти в гнилой коре и опавших пальмовых листьях. Отделите их от дерева ножом и ешьте сырыми или приготовленными. Эти личинки бывают величиной с яблоко и легко перевариваются. Из собственного опыта могу сказать, что они съедобные, хотя на вкус отвратительные.

- **Термиты.** Это превосходный источник пищи, причем они даже не слишком плохи на вкус. Если в джунглях вы наткнетесь на термитник, не проходите мимо. Воткните в него нож или мокрую палку и вытащите. Они будут покрыты термитами, которых можно есть без опаски (они чистые, так как поедают свои испражнения, тем самым ограничивая количество паразитов в колонии). На вкус термиты кислые, как лимон, из-за содержащейся в них муравьиной кислоты. Она обладает антибактериальными свойствами и для вас безвредна.

ВОДА В ДЖУНГЛЯХ

Все обычные методы добычи воды, указанные на с. 18—22, применимы и в джунглях, но в этих природных условиях есть еще два дополнительных способа.

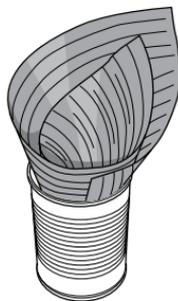
БАМБУК

В больших старых бамбуковых стволах содержится вода. Потрясите растение — если там есть вода, вы услышите плеск. Сделайте отверстие у основания одной из секций и еще одно у вершины, чтобы в секцию мог входить воздух, и из нижнего отверстия потечет жидкость. Другой вариант: вырежьте всю секцию и возьмите с собой в качестве контейнера с водой.



ЛИСТЬЯ

Когда в джунглях идет дождь, с неба низвергаются потоки воды. Скрутите из большого листа воронку и вставьте ее в любой контейнер, какой у вас есть. Чем больше листьев вы используете, тем больше воды наберете.



РЕКИ ВЕДУТ К ЦИВИЛИЗАЦИИ

Самая удивительная история выживания в джунглях связана с именем Джулианы Кепке. Она была единственной выжившей в авиакатастрофе, когда самолет упал в джунгли Перу. Одной из причин, по которой она выжила во враждебном окружении, были слова ее родителей, которые Джулиана хорошо запомнила: реки ведут к цивилизации. Если вы заблудились в джунглях, следуйте за водой. Тоненький ручеек часто ведет к небольшой реке. Небольшая река часто ведет к более крупной, а та — к большой реке. Следуйте по течению, чтобы найти помощь.

О том, как переправляться через реки, рассказывается в следующем разделе, а наставления по изготовлению плота вы найдете на с. 132—135. Легче воспользоваться речным течением, как это сделала Джулиана, чем идти по берегу. Опасайтесь крокодилов и пираний!

По возможности не спите на берегу реки. Там вас подстерегает постоянная опасность внезапного паводка (см. с. 234—235). Лучше подняться выше и там устроить бивак.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Подружитесь с джунглями. Не боритесь с ними. С ними надо ужитья.

Не снимайте одежду и спите над лесной подстилкой.

Питайтесь насекомыми и собирайте воду, когда идет дождь.

Опасайтесь падающих веток и повышения уровня воды.

Реки ведут к цивилизации.

Как переправиться через реку

Когда речь заходит об экстремальных природных условиях, люди представляют себе горы, джунгли, пустыни и океаны. Однако не делайте ошибки: реки могут выглядеть безопасными, но они опасны. Они крайне непредсказуемы. Там, где есть река, есть и источник. Возможно, это гора, отдаленная на много километров. Когда снег на этой горе тает или когда идет сильный дождь, вся эта вода быстро стекает в реку. Такое явление называется ливневым паводком, и вода может сильно подняться за считанные минуты. Мне доводилось видеть реки, которые выглядели абсолютно безмятежными, однако через четверть часа превращались в бушующие потоки.

Реки умеют скрывать таящиеся в них опасности. Они могут выглядеть спокойными, однако под этой гладью могут прятаться мощные подводные течения, водовороты и омуты. Если вы собираетесь переправиться через реку, нужно понимать, что вы делаете.

ВЕРЕВКИ

Возможно, вы видели изображения людей, пересекающих реку с помощью веревок. По правде говоря, реки и веревки плохо уживаются друг с другом, если только вы не используете специально предназначенные для воды плавучие веревки. В противном случае они зачастую тонут или запутываются вокруг вас или других препятствий. Ничего хорошего!

МЕСТА ВХОДА И ВЫХОДА

Если вы собираетесь переправиться через реку, то должны выбирать эти места осмотрительно.

МЕСТО ВХОДА

Вряд ли стоит прыгать в реку с камней, берега или утеса, если только у вас нет абсолютной необходимости, потому что вы не знаете, куда прыгаете. Там может быть мель или острые подводные камни. Ничего не стоит сломать себе лодыжку или ногу.

Гораздо лучше медленно войти в воду. Это означает найти на берегу такое место, где сделать это легко. Однако здесь есть проблема. Если вам легко подойти к воде, есть шансы, что сюда на водопой приходят животные. Сюда же другие животные приходят на охоту. В экстремальных природных условиях, где опасные животные встречаются на каждом шагу, это означает, что идеальное место входа будет также самым опасным. Однако с этим ничего поделать нельзя, разве что отдавать себе отчет в возможных угрозах. Тщательно осмотрите окрестности и не теряйте времени даром. Как только решение принято, быстро входите в воду и приступайте к переправе.

Но в первую очередь надо помнить о скрытой силе рек. Много раз я видел, как люди входили в реку для переправы, и неожиданно течение сбивало их с ног. Всегда оставляйте себе лазейку и тщательно планируйте свои действия, даже если для этого вам придется бросить в воду бревно и посмотреть, как быстро его понесет течением и куда оно направится. Помните: если вы вошли в реку, выбраться из нее может быть очень непросто.

МЕСТО ВЫХОДА

Вы должны быть уверены, что когда пересечете реку, то сможете выбраться на берег. Опять же, это означает, что надо избегать камней, крутых берегов и утесов.

Однако течение может снести вас вниз по реке. Вряд ли место выхода будет находиться прямо напротив места входа. Вам необходимо оценить скорость течения, чтобы понять, где приблизительно будет находиться место выхода, и позаботиться о том, чтобы это место находилось в пределах прямой видимости. Не пытайтесь переправляться, если не знаете, как выберетесь из реки.

РЮКЗАКИ

Если у вас на спине рюкзак, то перед тем, как войти в воду, растяните поясную лямку и освободите одну руку. Это важно, даже если вы думаете, что вода будет не выше колена. Если вы попадете в яму на дне, полностью пристегнутый рюкзак может обладать такой плавучестью, что перевернет вас лицом в воду. Если же рюкзак очень тяжелый, он сможет утянуть вас под воду. Но если он висит на одном плече, вы сможете (наихудший вариант) сбросить его или (что гораздо лучше) использовать как поплавков. У большинства рюкзаков водонепроницаемая подкладка, а если вы прочитали вступительный раздел и, как можно надеяться, упаковали свое снаряжение в дополнительный пластиковый мешок (см. с. 9—10), то в рюкзаке будет достаточно воздуха, чтобы он плавал.

ТЕХНИКА ПЕРЕПРАВЫ

Если река достаточно мелкая, чтобы перейти ее вброд, наилучшей техникой является следующая. Повернитесь лицом к течению, слегка наклонитесь в сторону течения и пересекайте реку переступающим боковым шагом. Это означает, что вы пользуетесь большими бедренными мышцами, чтобы противостоять течению, стремящемуся снести вас с ног. Передвигайтесь мелкими шагами, чтобы чувствовать, как меняется речное дно. Никогда не перекрещивайте ноги, потому что это уменьшает устойчивость и можно легко споткнуться.

Если получится, найдите крепкую ветку, достаточно длинную, чтобы одним концом ее можно было положить на плечо, а другим упираться в дно под углом 45°. Это дает дополнительную опору. Я проделывал такое много раз. Не могу обещать, что вас не будет сносить по течению (это часто случалось со мной), однако ветка обеспечит вам дополнительную устойчивость.

БЫСТРОЕ ТЕЧЕНИЕ

Как я говорил, помните о скрытой силе рек. Подумайте о стремнинах, о бурных потоках. Кроме того, нельзя забывать о ветках, стволах деревьев и тому подобных вещах, плывущих по течению. Если быстро несущаяся тяжелая ветка стукнет вас по голове, вы можете потерять сознание и утонуть.

МЕДЛЕННОЕ ТЕЧЕНИЕ

Оно тоже может быть опасным. Опасности могут быть спрятавшимися — камни, животные и тому подобное. Если река мелкая, вы можете, вероятно, перейти ее вброд. Если река глубокая, все усложняется, особенно когда у вас на плечах рюкзак. Как дать себе больше шансов, если обойтись без героического проплыва нельзя?

Самый лучший вариант — раздеться догола. Посмотрите на фотографию одного из моих героев, альпиниста Джорджа Мэллори, стоящего у Эвереста сразу после переправы через реку.



Мэллори не снял свой рюкзак просто шутки ради. Вы не можете эффективно плыть с грузом тяжелой одежды, а ботинки для устойчивости вам не понадобятся. Положите одежду и обувь

в рюкзак и изолируйте его от воды как можно лучше. Если у вас есть большая бивачная подстилка или старый брезент, заверните в них рюкзак. Теперь им можно пользоваться как поплавком, а одежда останется сухой. (Конечно, если вы переходите реку вброд, ботинки снимать не надо, поскольку они обеспечивают лучшее сцепление с грунтом и помогают справиться с острыми камнями.)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПАДАЕТЕ В РЕКУ С БЫСТРЫМ ТЕЧЕНИЕМ

Вы упали. Потеряли опору под ногами. Вас быстро несет вниз по течению. Наилучший вариант — перевернуться на спину, ногами по течению, руки за головой, готовые защитить вас от камней и оттолкнуть плавающий мусор. Река понесет вас по основному течению. Это может быть плохой новостью.

Высматривайте водовороты, где течение замедляется и поворачивает в обратную сторону, обходя препятствие. Эти участки относительно спокойной воды могут спасти вам жизнь. Когда увидите такое место, плывите к нему изо всех сил. Не исключено, что вам придется «с боем» пробиваться через границу водоворота, где встречаются два потока, направленные в разные стороны. В этом месте сделайте рывок, чтобы попасть в спокойную воду.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Реки опасны, они могут наброситься на вас в считанные минуты.

Тщательно выбирайте места входа в воду и выхода из нее.

Мелкая река с быстрым течением: переправляйтесь лицом к течению и опирайтесь на ветку.

Глубокая река с медленным течением: раздевайтесь догола и используйте рюкзак как поплавок.

Как выжить под землей: пещеры, подземные ходы и канализационные коллекторы

Пещеры кажутся хорошим вариантом, когда вы ищете укрытие. Иногда это и в самом деле так, если они сухие и проветриваемые. Однако пещеры могут быть темными, холодными и сырыми. Если вы зажжете огонь в такой пещере, дым может задерживаться. В пещерах могут жить летучие мыши, в том числе мыши-вампиры, чей укус вызывает долго не прекращающееся кровотечение. А еще в них может быть полно птичьего помета или помета летучих мышей, который воняет и часто содержит болезнетворные бактерии. И, разумеется, пещера, которая представляется вам хорошим укрытием, может казаться хорошим укрытием и опасным животным — от змей, пауков и скорпионов до крупных хищников, например пум.

Кроме того, пещеры могут быть преддвериями крайне враждебного подземного мира. Индейцы майя считали, что пещеры ведут в подземное царство. Они называли их Шибалба, место страха. Поскольку мне не раз приходилось с трудом пробираться по наполненным водой пещерам, могу сказать, что это неплохое название. И многие проблемы, с которыми вы, скорее всего, столкнетесь в подземной сети пещер, встречаются также в подземных ходах и канализационных коллекторах. Если вы окажетесь под землей, то встретите там самые разнообразные препятствия.

Вам нужно знать, что под землей существует постоянный риск внезапного паводка. Он может наступить в считанные секунды, так что подземелье — не та среда, в которой вам захочется

провести побольше времени. Вам надо выбиратья оттуда как можно быстрее. Но легче сказать, чем сделать. Вы вынуждены будете бороться с темнотой и, что крайне существенно, с переохлаждением, которое является одной из самых больших опасностей, с которыми вы столкнетесь. Шансов выжить в таких условиях у вас не так-то много.

ТЕМНОТА

Наши глаза неплохо адаптируются к темноте. На открытом воздухе даже в самую темную ночь и в самом густом лесу через десять минут у нас появляется какое-то ночное зрение, а через сорок минут оно заметно улучшается. Под землей, однако, этого обычно не происходит. Если нет никаких источников света, мы станем совершенно слепыми.

Следовательно, при передвижении в такой обстановке вам надо проявлять осторожность. Если почва под ногами сухая, подумайте, не лучше ли передвигаться ползком. Тогда вы благовременно нащупаете любую яму или обрыв на своем пути. Однако следует знать, что контакт тела с холодным камнем быстро высосет из вас запасы тепла.

Если вы нащупываете дорогу руками, делайте это *тыльной* стороной ладони, а не ладонями. Каменные стены могут быть острыми, и вас могут подстерегать всевозможные опасности. Конечно, вы не хотите повредить никакую часть руки, но ладони лучше побереечь.

Под землей свет — это жизнь. Если у вас есть налобный фонарь или другой источник света, пользуйтесь им экономно: батарейки рано или поздно разряжаются. Безусловно, едино- временно пользуйтесь только одним источником света, а если можно регулировать яркость света, установите регулятор на самое слабое освещение. Если вы хотите зажечь огонь, чтобы осмотреться, помните, что под землей существует риск просачивания природного газа, который способен воспламениться.

ХОЛОД

Если в рюкзаке у вас есть лишняя одежда, быстро наденьте ее на себя. Подземелье в состоянии высосать тепло из вашего тела быстрее, чем можно подумать. Если можете покрыть чем-то — чем угодно — голову, чтобы предупредить потерю тепла, сделайте это.

Двигайтесь на месте, если чувствуете, что вам становится слишком холодно, однако не настолько энергично, чтобы потеть, потому что это еще больше понизит температуру вашего тела.

Если вы не в одиночестве, прижимайтесь друг к другу, чтобы согреться.

Если вам нужно войти в воду — и есть большие шансы, что вам придется это сделать (см. ниже), — то лучше всего раздеться догола и положить одежду в непромокаемый пакет, если это возможно. В результате потом вы сможете надеть сухую одежду.

Если вам не во что положить одежду и вы вынуждены в ней плыть, разденьтесь сразу после того, как выйдете из воды, и тщательно выжмите одежду перед тем, как снова одеться. В этом случае она будет отнимать у вас меньше тепла.

КАК ОТЫСКАТЬ ДОРОГУ

Если люди наверху знают, что вы в пещере или в подземном ходе, они придут к вам на помощь, когда вы не возвращаетесь, поэтому лучший для вас вариант — оставаться на месте. Однако так получается не всегда. Если вы собираетесь пройти через подземный ход, пещеру или канализационный коллектор, вам следует кое-что знать.

Подземные ходы могут быть похожи на лабиринт. Чтобы полностью не потерять ориентацию, нужно, чтобы вы могли возвратиться по своим следам. Для этого:

1. Продвигаясь вперед, старайтесь оставлять метки, например кучи камней. Складывайте камни так, чтобы кучи нельзя было принять за естественные образования.

2. Помните, что при возвращении по собственным следам пещера может показаться совершенно другой. Часто смотрите назад, чтобы знать, как выглядит пещера с этого ракурса. Запоминайте все встречные характерные особенности. Я называю это «мысленной картой».

Помните, что воздух всеми правдами и неправдами находит себе дорогу. Если вы ощущаете сквозняк, следуйте за ним — скорее всего, он приведет вас к выходу.

Если же вы обнаруживаете текущую воду, то куда-то она да течет. Если вы пойдете по течению, есть шансы, что вы найдете место, где вода покидает систему пещер. Это не всегда окажется местом выхода для вас, однако может и повезти. Имейте в виду, что иногда вода течет по подземным ходам, из которых нет выхода. Осторожность, осторожность и еще раз осторожность при любом повороте. Всегда убеждайтесь, что у вас остается путь отступления по собственным следам.

Если вы в группе, во время движения держитесь за руки — в темноте человеку очень легко отстать.

С предельной осмотрительностью нормируйте продукты и воду. Системы пещер и подземных ходов могут быть очень протяженными. Есть вероятность, что вы проведете под землей немало времени.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Под землей свет — это жизнь. Берегите свои источники света.

В темноте нащупывайте дорогу медленно, тыльной стороной ладони.

Переохладение — один из злейших ваших врагов. Делайте все, что можете, чтобы не мерзнуть.

По пути оставляйте метки.

Следуйте за сквозняками и бегущей водой. И воздух, и вода откуда-то приходят и где-то выходят.

КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ЖИЗНИ ИЛИ СМЕРТИ

Как уцелеть при землетрясении

Не существует точных способов предсказывать землетрясения. Хотя слабые толчки могут случаться где угодно, крупные землетрясения происходят вдоль естественных линий разломов в земной коре. Это означает, что, хотя невозможно предсказать, когда произойдет землетрясение, сейсмологи хорошо знают, где оно может случиться с наибольшей вероятностью. Если вы находитесь в зоне, подверженной землетрясениям, важно иметь план на случай самого худшего варианта.

КАК ОЩУЩАЕТСЯ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Это зависит от силы землетрясения и от близости к эпицентру. В общем, вблизи от эпицентра крупное землетрясение ощущается как внезапный толчок, за которым следует сильнейшая тряска, продолжающаяся от нескольких секунд до нескольких минут. Устоять на ногах бывает трудно.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Это зависит исключительно от того, где вы находитесь в момент землетрясения.

ЕСЛИ ВЫ В ПОМЕЩЕНИИ

Там и оставайтесь. Это кажется неправильным, но вы попадете в беду гораздо скорее, если попытаетесь покинуть здание, когда началось землетрясение, поскольку будет масса падающих обломков, не говоря уже о том, что идти будет очень трудно.

Вместо этого займите такое место, где на вас не будут сыпаться обломки. Итак, мой совет таков: *падайте, укрывайтесь и держитесь*.

- **Падайте.** Опуститесь на четвереньки — так легче передвигаться, когда здание трясется, и в таком положении вы защищаете свои жизненно важные органы.
- **Укрывайтесь.** Следует немедленно спрятать голову и шею от падающих обломков. Если риск, что на вас что-нибудь упадет, велик, заползите подо что-нибудь прочное, например под стол. Если такого укрытия нет, ползите к внутренним стенам — держитесь подальше от внешних стен (самая опасная часть дома при землетрясении) и окон. Кроме того, держитесь подальше от высокой мебели у стен и от других предметов, висящих на стенах.
- **Держитесь.** Если вы под укрытием, например под столом, держитесь за него, чтобы передвинуться вместе с ним, если стол сдвинется. Если укрытия нет, держитесь за голову и шею, пока толчки не прекратятся.

В высотных домах ожидайте, что включится автоматическая спринклерная система пожаротушения и сигнал пожарной тревоги. Падайте, укрывайтесь и держитесь. И *не* пользуйтесь лифтом.

Если вы в кровати, то должны попытаться забраться либо под нее, либо под матрас. Лягте на живот, чтобы защитить жизненно важные органы, и закройте голову и шею руками.

ЕСЛИ ВЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Если можете сделать это безопасным образом, добирайтесь до открытого участка вдали от высоких зданий, линий электропередач и деревьев. Падайте, укрывайтесь и держитесь: даже если

над вами ничего нет, во время землетрясения вы можете попасть под обломки со стороны.

Если вы на склоне холма, как можно скорее поднимайтесь на вершину. Землетрясение может вызвать оползень, и вы не выживете под лавиной земли и камня.

Если вы на берегу моря, падайте, укрывайтесь и держитесь. Поначалу берега вполне безопасны, однако землетрясение может вызвать цунами (см. с. 236—238).

Если вы находитесь под дамбой, будьте готовы к катастрофическому наводнению, если дамба разрушится (см. с. 233—236). Поднимитесь вверх по склону долины.

ЕСЛИ ВЫ В АВТОМОБИЛЕ

Если вы за рулем, немедленно остановите автомобиль. Избегайте мостов, линий электропередач, дорожных знаков и высоких строений. Поставьте автомобиль на ручной тормоз и оставайтесь внутри. Если есть достаточно места, чтобы прижаться к полу ниже уровня сидений, сделайте это — у вас будет больше защиты, если на автомобиль что-нибудь упадет. Если на автомобиль свалится линия электропередачи, ждите внутри, пока спасатели не окажут вам помощь. (Опасность возникает при выходе из автомобиля, когда вы ступаете на землю и своим телом создаете «мостик» для электрического тока, который легко может убить человека. Если вы должны выйти из автомобиля или помощь не приходит, выпрыгивайте как можно дальше, чтобы не касаться одновременно автомобиля и земли.)

ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

Как только толчки прекратятся, необходимо покинуть здание или любой пострадавший участок на открытом воздухе и выйти на открытое пространство.

Это не всегда будет возможно. Если вы застряли в здании и очевидного пути к безопасности нет, то:

- Закройте нос и рот куском одежды: в воздухе будет множество вредных частиц, и вряд ли вам хочется, чтобы они попали в легкие.
- Если у вас есть телефон, воспользуйтесь им — и помните, что сразу после землетрясения текстовые сообщения могут проходить легче, чем голосовые звонки.
- Стучите по трубам или стенам, чтобы помочь спасателям вас отыскать, — используйте сигнал *SOS* (см. с. 67).
- Не пытайтесь перемещаться, если нет непосредственной угрозы для вашей жизни, — вы можете сместить обломки и оказаться в худшем положении.

Если вы на открытом воздухе, не ищите убежища в поврежденных зданиях: они стали опасными. Вместо этого соорудите укрытие из обломков.

Помните, что источники воды могут оказаться загрязненными из-за повреждения канализационных систем.

Старайтесь не создавать искр, зажигать спички и пользоваться зажигалкой — землетрясения вызывают утечку газа.

И помните: вслед за главным толчком землетрясения часто случаются последующие толчки. Они могут быть не такими сильными, но все равно опасны. Будьте готовы к ним. Во время последующих толчков следуйте всем советам, приведенным выше.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Падайте, укрывайтесь и держитесь.

Если вы на склоне холма, взбирайтесь на вершину.

Если вы в автомобиле, оставайтесь внутри.

После главного толчка ожидайте последующих толчков.

Как спастись при извержении вулкана

Вулканические извержения обычно характерны для тех же районов, для которых характерны землетрясения: они происходят в местах, где соприкасаются тектонические платформы. Я бывал во многих местах и странах с активной вулканической деятельностью и могу утверждать, что вулканы внушают благоговейный ужас перед мощью матушки-земли.

Вулканы бывают трех видов:

1. *Потухшие* — вулканы, потерявшие свою активность.

2. *Спящие* — вулканы, которые извергались на протяжении последних двух тысяч лет, но не в недавнее время.

3. *Активные* — вулканы, которые извергались в последнее время и которые, как ожидается, будут извергаться снова.

Судить о том, является вулкан спящим или потухшим, трудно, однако оба типа безопасны. Активные вулканы несут гибель. Например, в 1985 году при извержении вулкана Невадо-дель-Руис в Колумбии погибло более двадцати трех тысяч человек.

ОПАСНОСТИ ВУЛКАНИЧЕСКОГО ИЗВЕРЖЕНИЯ

Когда люди думают о вулканах, они думают о лаве. Потоки лавы *действительно* представляют собой вулканическую опасность, но это и не единственная опасность, и не самая большая. Вот чего вам следует остерегаться в окрестностях активного вулкана.

ЛАВА

Это расплавленная каменная порода, изливающаяся из вулкана. Чем она горячее, тем жиже и тем быстрее движется. Однако

большинство лавовых потоков вязкие и текут не быстрее, чем ходит нормальный человек.

Это не значит, что эти потоки не представляют собой опасности. Температура лавы может превышать 1000 °С, и она сжигает на своем пути все: растительность, постройки и людей.

ПЕПЕЛ

Облака вулканического пепла знамениты тем, что заставляют отменять полеты самолетов. Тонкий пепел, который в действительности является порошкообразным камнем, может прерывать наземное сообщение, обрушать здания, вызывать перебои с электричеством и связью и уничтожать урожай.

ВУЛКАНИЧЕСКИЕ «БОМБЫ»

При вулканическом извержении высоко в воздух могут выбрасываться обломки камня, которые падают на землю на значительном расстоянии от вулкана. Если такая «бомба» ударит по голове, вероятно, вы погибнете.

ГРЯЗЕВЫЕ ПОТОКИ

Это потоки наподобие селевых, которые состоят из смеси воды и вулканических остатков. Грязевой поток может мчаться со скоростью до 170 км/ч и иметь консистенцию жидкого бетона. Грязевые потоки могут возникать даже в отсутствие вулканического извержения или спустя долгое время после извержения. Они причиняют огромный ущерб всему, что оказывается у них на пути.

ПИРОКЛАСТИЧЕСКИЕ ПОТОКИ

Это тяжелая, быстродвигающаяся и разрушительная смесь лавы, каменных обломков, пепла и ядовитых газов. Такие потоки скатываются с вулканических склонов со скоростью сотен километров в час, а их температура может достигать 700 °С. Они сокрушают все на своем пути. Очень опасны.

ГАЗЫ

Они тоже очень опасны. Облака вулканических газов — не самая впечатляющая часть извержения, но могут представлять смертельную опасность, так как содержат определенные химические вещества в концентрации, вредоносной для человека. Вот эти вещества:

- **Углекислый газ.** Сам по себе он не ядовит, однако углекислый газ тяжелее воздуха. Это означает, что он может скапливаться в понижениях рельефа, где вытесняет воздух и вызывает удушье у людей и животных.
- **Двуокись серы.** В смеси с водяными парами (также выбрасываемыми вулканом) может давать серную кислоту.
- **Сероводород.** Очень ядовит даже в небольших количествах. Вызывает отек легких, потерю сознания и смерть.

КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ИЗВЕРЖЕНИИ ВУЛКАНА

Если вы находитесь в вулканическом регионе, вероятно, из местных средств массовой информации вы узнаете, что ожидается извержение вулкана. Если вам посоветовали эвакуироваться, сделайте это немедленно — на автомобиле, если это возможно. Если вы остаетесь, будьте в помещении. Закройте двери и окна. Выключите обогревательные приборы и кондиционер воздуха.

Если с неба сыпется очень много пепла, он может обрушить крыши домов. Если необходимо покинуть здание по этой причине, требуется защитить глаза и дыхательную систему. Наденьте светозащитные очки или маску для подводного плавания. В идеале хорошо было бы иметь респиратор. Если его нет, импровизируйте. Закройте рот и нос влажной тряпкой или лоскутом, оторванным от одежды.

Если вы находитесь неподалеку от вулкана, существуют предвестники, по которым можно определить, что надвигается извержение. Вот эти предвестники:

- выбросы пара и газа из кратера;
- запах серы;
- подземные толчки.

Если наблюдается любой из этих признаков, немедленно эвакуируйтесь.

Если вы оказались в окрестностях извергающегося вулкана, ваша первая задача — защитить себя от вулканических «бомб». Смотрите вверх. Защищайте голову и шею, если есть риск падения таких «бомб».

Следующая ваша задача — избегать грязевых и пирокластических потоков. Они скатываются вниз по склонам, поэтому вам необходимо избегать участков понижения рельефа. Постарайтесь отдалиться от вулкана на возможно большее расстояние, в идеале на 10 км, но если это невозможно, старайтесь взобраться повыше. Если поблизости есть линия горного хребта, укройтесь на склоне, противоположном вулкану.

Пепел и газ являются постоянными угрозами, которые могут убить человека очень быстро. Если вы можете укрыться от пепла, сделайте это. Не пейте воду, в которую попал пепел, и дышите сквозь влажную ткань или лоскут, оторванный от одежды.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Не сосредотачивайтесь исключительно на лаве. У вулкана есть много других способов вас убить.

Эвакуируйтесь, если есть такое распоряжение и если вы можете.

Если вы оказались в окрестностях вулкана и не можете эвакуироваться, поднимайтесь повыше.

Защищайте глаза и органы дыхания.

Как пережить снежную лавину

Лавины обыкновенно сходят на заснеженных склонах, и люди часто гибнут от них даже на сравнительно населенных склонах. Чтобы увеличить шансы на выживание при сходе лавины, нужно знать, как распознавать лавиноопасные склоны, как по ним передвигаться, если иного выбора нет, и что делать, если вас застигла снежная лавина.

ЛАВИНООПАСНЫЕ СКЛОНЫ

Вероятность схода лавины велика, если:

- крутизна склона составляет от 30° до 45° (то есть градиент составляет 60—100 %);
- профиль склона выпуклый (склоны с вогнутым профилем менее опасны);
- на склоне нет деревьев (они в некоторой степени задерживают снег);
- склон обращен на север (в середине зимы) или на юг (весной и летом);
- сразу после снегопада прошел дождь или повысилась температура;
- выше всего вероятность схода лавины на подветренном склоне, куда попадает метелевый снег с наветренной стороны горы.

Однако нужно помнить, что лавины возможны на любых склонах. Следует принимать во внимание прошлую и нынешнюю историю и недавние погодные условия, особенно снег, дождь, оттепели и заморозки. Если можете, поговорите с местными знатоками.

НЕОБХОДИМОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ЛАВИНООПАСНЫХ РАЙОНОВ

Если вы знаете, что вместе с другими людьми окажетесь в лавиноопасных местах, вот три вещи, которые вам следует взять с собой:

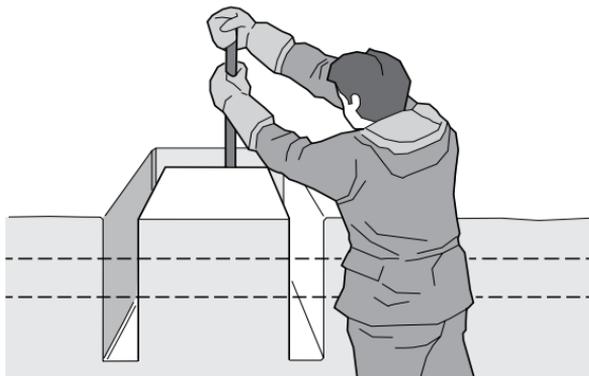
1. *Лавинный приемопередатчик.* Это электронный маячок, который находится в рюкзаке. Если вы попадете в лавину, его сигнал пройдет сквозь засыпавший вас снег. Если теряется ваш товарищ, вы настраиваете свой приемопередатчик на режим поиска, и он направляет вас в сторону его сигнала.

2. *Щуп.* Это телескопический штырь, которым вы прощупываете снег на участке, указанном вашим приемопередатчиком. Если кто-то оказался под снегом, время дорого: нужно знать, что вы копаете в нужном месте.

3. *Лавинная лопатка.* Она поможет вам быстро выбраться из-под снега.

ТЕСТИРОВАНИЕ СНЕЖНОГО ПОКРОВА

Снег ложится слоями. Первый снег в году замерзает, затем выпадает второй слой снега и тоже замерзает. Этот процесс продолжается. Образующиеся слои неодинаковы. Некоторые тверже



и плотнее. Другие рассыпчатые и мягкие. Лавина чаще всего образуется там, где под крепким слоем кроется слабый.

Вы можете проверить это с помощью тестирования снежного покрова. Найдите участок снега вблизи от того, по которому собираетесь пройти. Внешний вид снега, его глубина и высота над уровнем моря должны быть такими же. Ножом, ледорубом или лопатой вырежьте из снега блок и изучите слои.

Предостерегающие признаки в снежном блоке таковы:

- более твердый и крепкий слой сразу над более мягким и менее прочным слоем;
- очень слабый сахаристый снег, слой которого располагается в нижней части блока;
- трещины в слабом слое снега.

Предупреждаю, это не точная наука. Однако такое тестирование поможет решить, какой риск вы сочтете приемлемым.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЛАВИНООПАСНОМУ СКЛОНУ

Этот вариант приемлем лишь в том случае, если в экстремальной ситуации вы решили, что игра стоит свеч.

Во-первых, перекиньте рюкзак через одно плечо, чтобы при необходимости его можно было быстро сбросить.

Во-вторых, вы должны понимать, что, хотя лавины иной раз сходят самопроизвольно, 90 % людей, погибших под лавинами, вызвали их сами. Поэтому двигайтесь неторопливо и осторожно. Понятно, что вы хотите миновать опасный участок как можно быстрее и, безусловно, должны двигаться как можно быстрее, однако делайте это легонечко.

Если вы не один, идите, если возможно, в связке, соблюдая дистанцию между людьми около 15 м. Пересекайте опасный участок поодиночке. В это время остальные члены группы должны постараться привязаться к фиксированной опоре.

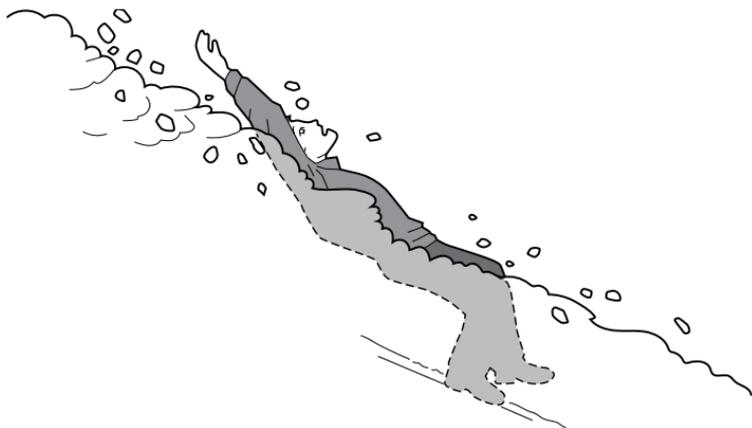
КАК УБЕЖАТЬ ОТ ЛАВИНЫ, ЕСЛИ ОНА НАЧАЛА СХОДИТЬ

Как правило, поначалу лавина движется медленно. Она может стать грозной и быстрой, когда достигает подножия склона, но вначале ее скорость очень мала. Если такое случается, вам необходимо реагировать быстро. У вас есть считанные секунды, чтобы взобраться выше той линии, на которой начинается сход снега.

Если вы недалеко от хребта, быстро передвиньтесь на другую его сторону.

Если это невозможно и вы оказались на склоне, когда начинается сход, ваша первоочередная задача — добраться до края лавины до того, как она набрала скорость. Если можете, направляйтесь к надежному укрытию, например большому валуну. Он защитит вас от удара лавины.

Если вы оказались в гуще лавины и она несет вас вниз, у вас возникают серьезные проблемы. Вам надо стараться удерживать голову над снегом и «плыть» — желательно на спине, чтобы лицо было обращено кверху, — на поверхности снега и ногами вперед, стараясь сопротивляться лавине. Легче сказать, чем сделать, однако это может сработать, если лавина невелика.



По всей вероятности, вы очутитесь внутри лавины — ощущать себя вы будете так, словно попали во вращающийся бак стиральной машины, — и окажетесь у подножия склона, будучи погребенным под несколькими метрами снега.

С одной стороны, вам повезло, поскольку вы уцелели во время спуска.

С другой стороны, вы в беде. Снег — хороший изолятор, так что ваши крики никто не услышит. Вас окружает непроглядная тьма. Вы погребены в плотном снегу, и он повсюду — во рту, в ушах, в глазах. Кислорода не хватает: удушье — главная причина гибели людей в таких ситуациях.

Если у вас есть приемопередатчик, существует шанс, что к вам спешит помощь. В любом случае самые большие шансы на спасение существуют в первое время.

Снег быстро начнет твердеть, так что вы должны действовать без промедления. Сделайте вокруг головы воздушную полость, чтобы легче было дышать. Глубоко вдохните, чтобы грудь расширилась и полость в снегу несколько увеличилась до того, как снег начнет твердеть.

Вам надо поскорее выбраться на поверхность. Беда в том, что вы не знаете, где верх. Чтобы узнать это, пустите слюну, а если рот у вас пересох, помочитесь. Сила тяжести увлечет жидкость вниз. Ройте в противоположном направлении. Если снег над вами не слишком глубокий, у вас есть шанс выжить.

КАК ОТКОПАТЬ ЧЕЛОВЕКА

Если ваш товарищ оказался под снегом, а вам удалось определить его местонахождение с помощью приемопередатчика и щупа, действовать надо очень быстро. Если вы сможете добраться до него в течение 15 минут, шансы на выживание составляют 90 %. Если спасательные работы займут 30 минут, шансы снижаются до 45 %.

Если человек погребен на глубине меньше 1 м, копайте прямо вниз. Если глубже, вы докопаетесь быстрее, если начнете копать

ниже по склону. Спуститесь по склону на расстояние, в полтора раза превышающее глубину захоронения. Теперь начинайте копать.

Когда — и если — вы доберетесь до своего товарища, прежде всего проверьте дыхательные пути. Помните: под снежной лавиной недостаток кислорода убивает жертву куда быстрее, чем холод.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Научитесь распознавать лавиноопасные склоны.

Передвигаясь по опасным местам, носите с собой щуп, лопату и лавинный приемопередатчик.

Ступайте мягко, но идите быстро.

Поднимайтесь выше зарождающейся лавины или отходите в сторону.

Слюна и моча всегда стекают вниз.

Как спастись от внезапного паводка и цунами

Катастрофический внезапный паводок, будь то в дикой природе или в городе, может наступить буквально в считанные минуты. Он может быть вызван долгим дождем, накоплением воды в озерах и реках или же природными явлениями, например землетрясением либо сильным ветром. Неожиданные паводки случаются регулярно, и столь же регулярно от них гибнут люди.

РЕКИ

Реки, даже высохшие, являются источниками большинства внезапных паводков. Даже маленькие реки в умеренных природных условиях склонны к неожиданным и опасным разливам. В Бреконе, где я провожу занятия в Академии выживания Беара Гриллса, есть река, которую называют Молниеносной: в эту минуту она безопасна для переправы, а в следующую превращается в бурный поток.

Отсутствие дождя в местности, в которой вы сейчас находитесь, не означает, что внезапного паводка не будет. Снегопад или ливень, прошедший на расстоянии 70 км, через час может вызвать сильный паводок. Часто, очень часто он застает людей врасплох.

Поэтому, если вы находитесь неподалеку от реки, сделайте следующее:

- Посмотрите на берега. Если река глубиной по пояс, а берега у нее высотой 3—4 м, то природа вам кое-что подсказывает.
- Посмотрите на равнины у реки. Вы увидите, где было наводнение, точно так же, как видите линию прибоя на морском берегу.

- Не разбивайте лагерь слишком близко к реке. Каждый год смерть настигает множество людей, которые сделали это и оказались смыты внезапным паводком.
- Выясните, какая погода стояла в последние несколько дней. Снегопад на возвышенности, откуда река берет исток, может через некоторое время вызвать внезапный паводок.
- Даже если вы находитесь в высохшем русле реки или в каньоне, и там существует риск внезапного паводка, поскольку по сухому грунту вода может течь очень быстро. Постоянно высматривайте пути к отступлению в чрезвычайной ситуации. Будьте особенно осторожны в щелевых каньонах, из которых некуда деться ни воде, ни вам.

ЕСЛИ ВЫ В ПОМЕЩЕНИИ

Когда вода стремительно прибывает, шансов на спасение будет больше, если вы останетесь в помещении. Если вы собираетесь поступить именно так, то должны сделать следующее:

- Выключить электричество на главном щитке и перекрыть газ.
- Закрывать все двери и окна.
- Перейти на самый высокий этаж и оставаться там до тех пор, пока наводнение не прекратится.
- По возможности захватить с собой лестницу на случай, если будете вынуждены подняться на чердак и выбраться на крышу.
- Если вода продолжает прибывать и вы вынуждены выбраться на крышу, вместе со спутниками привяжитесь к дымовой трубе, чтобы вас не смыло. (Если у вас нет веревки, используйте скрученные простыни и одеяла.)

ЕСЛИ ВЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Откажитесь от попыток переправиться через паводковые воды. Потоки несутся быстро, а сила течения куда больше, чем вы можете себе представить. Даже если вода по колено, риск быть

сбитым с ног очень велик. Более того, в паводковых водах часто встречаются мчащиеся предметы — автомобили, камни и даже деревья. Иногда эти предметы скрыты под поверхностью воды, и вы даже не увидите, что вас ударит.

Если вам ничего не остается, кроме как переправляться через стремительно несущуюся реку, на с. 210—214 рассказано, как следует поступать.

Если вы вынуждены пересечь затопленную дорогу, пользуйтесь длинной палкой, чтобы ощупывать перед собой путь в поисках глубоких мест.

Особенно остерегайтесь затопленных линий электропередач.

Как правило, вашей приоритетной задачей должно быть добраться до возвышенности.

ЕСЛИ ВЫ В АВТОМОБИЛЕ

Не делайте крайне распространенной ошибки и не пытайтесь проехать по воде, ведь ее уровень может оказаться выше выхлопной трубы вашего автомобиля. Двигатель захлебнется, а сильный водный поток вполне может снести ваш автомобиль.

Если вы все же окажетесь в такой ситуации, надо быть готовым покинуть затопленный автомобиль:

- Откройте все окна и отомкните все двери, пока работает двигатель или аккумулятор. Если в крыше вашего автомобиля есть люк, откройте его. В ушедшем под воду автомобиле разница между внутренним и внешним давлением такова, что открыть дверь практически невозможно до тех пор, пока вода полностью не затопит салон. Вам необходимо подготовить путь к бегству до того, как это произойдет.
- Отстегните ремни безопасности. Их может заклинить при ударе автомобиля о случайное препятствие. Хорошая идея — держать в перчаточном ящике складной нож, которым можно перерезать ремень безопасности при его заклинивании и невозможности отстегнуть.

- Если окна с электрическими стеклоподъемниками открыть невозможно, их нужно выбить. Не возитесь с лобовым стеклом, оно слишком прочное. Выбейте ногой боковые стекла, если сможете. Вы можете купить специальные инструменты, с помощью которых можно быстро выбить боковые окна и которые стоит держать в салоне, однако под водой они работать не будут. Как-то раз мне пришлось оказаться в автомобиле, который быстро тонул, и я воспользовался заостренным подголовником.
- Если в автомобиле есть дети, сначала нужно заняться ими, даже если для этого придется вытащить их с заднего сиденья и вытолкнуть через переднее боковое окно. Когда вода начнет заливать салон, у них не хватит сил выбраться наружу.

ПИТЬЕВАЯ ВОДА

В городских условиях паводковая вода попадает в канализационную систему, переполняет ее, и вода, загрязненная стоками, разливается повсюду. Поверхностные воды, грунтовые воды и водопроводная система могут быстро загрязниться водяными патогенными микроорганизмами, топливом и другими токсинами. Не пейте воду, если не уверены в ее безопасности. Кипятите ее, если можете. О методах обеззараживания воды см. с. 21—22.

В сельской местности тоже следует придерживаться правил обеззараживания воды. Есть вероятность, что выше по течению разлагаются трупы погибших животных.

ЦУНАМИ

Слово «цунами» по-японски означает «большая волна». Это одно из самых разрушительных природных явлений. Как правило, причинами цунами являются подводные землетрясения, которые вызывают подвижки морского дна. Это приводит к возникнове-

нию неудержимой водной стены, противостоять которой невозможно. Единственная защита — это бегство.

Если вы находитесь в местности, где есть опасность цунами, своей первоочередной задачей сделайте знакомство с официальными путями эвакуации. Иной вариант — самому разработать способ добраться до возвышенности.

Может быть объявлено официальное предупреждение об ожидающемся цунами. Это предупреждение будет передаваться по радио, телевидению, мобильным телефонам (SMS-сообщениями), а также посредством обхода домов сотрудниками спасательной службы. Не игнорируйте предупреждение. Поступайте разумно и быстро выполняйте инструкции по эвакуации.

Если вы на море, существует два естественных предостерегающих признака надвигающегося цунами:

- подземные толчки, похожие на землетрясение, которые продолжаются более двадцати секунд;
- море неожиданно отходит от берегов, причем дальше, чем обычно.

Если официальных маршрутов эвакуации не существует, вам необходимо добраться до возвышенности. Будьте готовы идти пешком: дороги и мосты могут быть повреждены.

Если возвышенности нет, постарайтесь удалиться от моря по крайней мере на 3 км.

Если все это невозможно — либо нет времени, либо в панике проводится массовая эвакуация, — взбирайтесь на самый верх самого высокого здания, какое только можете найти.

Не рассчитывайте, что вас смогут защитить деревья или другая растительность. Все это будет смыто волной.

Что бы вы ни делали, не принимайте сознательного решения остаться, чтобы посмотреть на волну. Если вы достаточно близко, чтобы ее видеть, вы достаточно близко, чтобы от нее погибнуть. Многие, очень многие люди погибли, замороженно всматриваясь в море, когда перед ними вдруг возникала стена воды.

Если вы попадаете в эту гигантскую приливную волну, то всецело зависите от ее милости. И хорошим это заканчивается редко.

Такое замороженное всматривание является просто подсознательной реакцией на смятение, панику и страх. Люди цепенеют и становятся неспособными к действию. Поборите оцепенение и помните: следует сохранять спокойствие и ясную голову, быстро соображать и предпринимать решительные продуманные действия, чтобы спасти себя и свою семью.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Поднимайтесь на высокое место.

Не пытайтесь переправиться через паводковую воду.

Выбирайтесь из автомобиля до того, как он уйдет под воду.

Не пейте неочищенную воду.

Эвакуация — единственная защита от цунами.

Как пережить ураган, торнадо и удар молнии

Достаточно посмотреть телевизор раз в год и увидеть регулярные опустошения, вызываемые ураганами на восточном побережье Соединенных Штатов, чтобы получить ясное представление о тех разрушительных силах, на которые способна разбушевавшаяся стихия. Хорошая новость состоит в том, что в наши дни ураганы можно точно предсказывать. Однако от ураганов по-прежнему гибнут люди. Здесь рассказывается, что надо делать, чтобы такая участь не постигла ни вас, ни вашу семью.

ЧТО ТАКОЕ УРАГАН

Ураган, который называют также циклоном или тайфуном, — это ветер силой больше 12 баллов по шкале Бофорта. Думаю, это стоит запомнить, поскольку напоминает нам, что *любой* сильный ветер может быть смертельно опасным: бóльшая часть приводимой здесь информации относится и к другим жестоким штормам, от которых регулярно гибнут люди.

Ураганы формируются над поверхностью моря, где теплый воздух порождает круговые ветры, скорость которых может увеличиваться по мере развития урагана. При столкновении с суши скорость ветра обычно уменьшается. Как правило, в Северном полушарии ураганы случаются с июня по ноябрь, а в Южном — с ноября по апрель.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОБ УРАГАНАХ

Такие предупреждения объявляют в регионах, когда возникает опасность урагана. Не игнорируйте их. Ураганам свойственно

непредсказуемое поведение, поэтому не всегда можно точно спрогнозировать, в каком месте он обрушится на побережье и какой силы окажется. Не будьте скептиком, готовьтесь к худшему.

Если поступило указание об эвакуации, к нему следует прислушаться. Это особенно важно, если:

- *вы живете в некапитальном строении*: жилой прицеп, дом на колесах и тому подобное могут быть легко снесены ураганом, такие укрытия не являются защитой;
- *вы в высотном доме*: сила урагана тем больше, чем вы выше;
- *вы на побережье*: ураганы порождают волны колоссальной силы и прибрежные наводнения;
- *вы рядом с рекой или затопляемой поймой*: ураганы часто приносят проливные дожди, которые могут вызывать внезапные и разрушительные наводнения.

ЭФФЕКТИВНОЕ УКРЫТИЕ В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ

Если вы находитесь в городе, то почти наверняка будете знать, что надвигается ураган. Если эвакуироваться нет возможности, необходимо найти укрытие в прочном здании. Вряд ли вы захотите оказаться на открытом воздухе, где летящие обломки способны убить человека в считанные секунды.

Если вы можете попасть в специальное ураганное убежище, так и сделайте. Вместе с другими людьми вам будет безопаснее.

Если нет, ключевое значение имеет подготовка. Вам необходимо выбрать в своем доме безопасное место, в котором можно переждать ураган продолжительностью до трех суток. Если вы в одноэтажном доме, безопасное место будет располагаться вблизи центра дома, вдали от окон и наружных дверей. В двух- или трехэтажном доме вы должны расположиться вблизи лестничной клетки на первом этаже, вдали от окон и дверей. Если вы

можете обустроить безопасное место в ванной, так и сделайте. Заодно у вас будет доступ к туалету и источнику воды.

Приготовьте аварийный комплект. Вам понадобятся непортящиеся продукты и вода. Если вашим безопасным местом является ванная комната, наполните ванну водой — ураган может вывести из строя городские коммунальные сети. В ином случае наполните водой как можно больше емкостей — вода потребуется для питья и гигиены. Запас питьевой воды должен быть около 4—5 литров на человека в сутки.

Кроме того, в аварийном комплекте нужны следующие вещи:

- радиоприемник и батарейки, чтобы можно было получать актуальную информацию об урагане;
- принимаемые вами лекарства;
- аптечка первой медицинской помощи;
- гигиенические средства (если вы не имеете ванной): пластмассовое ведро, туалетная бумага, стиральный порошок, пластиковые мешки;
- таблетки для обеззараживания воды — возможно, водопровод будет работать, однако ураган может сделать воду непригодной для питья;
- фонарь и батарейки к нему;
- свисток, чтобы подавать сигналы бедствия.

До начала урагана позаботьтесь о вещах, оставленных около дома. Выключите электричество на главном щитке. В местах, где бывают ураганы, окна многих домов оборудованы противоураганными ставнями. Закройте их. Если можете, подоприте наружные двери изнутри. Не стоит оклеивать окна клейкой лентой — это не защищает от урагана.

Когда разразится ураган, не поддавайтесь искушению выйти из своего безопасного места, чтобы полюбоваться ошеломляющим зрелищем разбушевавшейся природы. Вот так и гибнут люди. Оставайтесь в помещении.

Не будьте одурачены глазом урагана. В нем спокойная погода может длиться около часа, после чего снова разразится буря.

Перед тем как ветер вернется, может даже проглядывать солнце (из-за циклона ветры дуют в разных направлениях). Выйти на открытый воздух можно только тогда, когда по радио объявят, что опасность миновала. Если доступа к радио у вас нет, выждите по крайней мере час после того, как ветер стихнет.

КАК ПЕРЕЖИТЬ УРАГАН НА ПРИРОДЕ

Если вы в глуши и у вас нет связи, предупреждения об урагане вы не получите. Однажды ураган застиг меня в джунглях, и это было ужасно — деревья вокруг валились, как спички. Я нашел укрытие у входа в пещеру. Сталкивался я и с другими ураганами — однажды в горах, однажды на море. Эти столкновения навсегда остались для меня шокирующими напоминаниями о невероятной силе природы. Я с трудом пережил их.

Будучи на природе, тщательно выбирайте свое поле сражения, а если у вас есть сомнения, пересмотрите свое расписание.

В такой ситуации не имеет особого значения, ураган это с официальной точки зрения или нет. Сильные бури в глуши жестоки и опасны. Вам необходимо быть настороже и знать, как от них укрыться.

ПОКАЗАНИЯ БАРОМЕТРА

Многие модели наручных часов снабжены барометром. Это особенно полезно в горных районах, но, где бы вы ни были, внезапное падение атмосферного давления, как правило, означает приближение плохой погоды.

ОБЛАЧНОСТЬ

Поведение облаков — хороший индикатор приближающейся бури. Есть много разных видов облаков, и они ведут себя по-разному и предсказывают разные погодные изменения. Не вдаваясь в по-

дробности, скажу о главном: если видите, что слоисто-дождевые облака опускаются к земле или кучевые облака поднимаются над землей, знайте, что близится шторм.

КАК НАЙТИ УКРЫТИЕ

Если ветер непрерывно усиливается, вам нужно найти естественное укрытие. На практике это означает:

- пещеры (на с. 215—218 рассказано, какие опасности в них можно встретить);
- траншеи;
- подветренные склоны скал или скальные козырьки;
- подветренную сторону лесного массива с большими деревьями (избегайте небольших деревьев, так как ураган может вырвать их с корнем, и, если возможно, обломите все мертвые или умирающие низко свисающие ветви).

Если все это невозможно, лягте на землю плашмя и закройте руками затылок.

ТОРНАДО

Торнадо, или смерчи, могут быть еще более разрушительными, чем ураганы. Это столбы бешено вращающегося воздуха, которые простираются от грозových туч до самой земли.

В отличие от ураганов, приближение торнадо можно, как правило, увидеть и услышать. Хотя смерч сам по себе легко узнаваем, предупреждающими признаками служат:

- темное небо с зеленым оттенком;
- крупный град;
- темные низкие вращающиеся облака;
- оглушительный рев, похожий на звук гигантского двигателя.

Большинство рекомендаций относительно того, как пережить ураган, справедливы и для торнадо. Если вы собираетесь попытаться покинуть опасный район, двигайтесь под прямым углом к направлению движения торнадо.

МОЛНИИ

Во время урагана на молнии обычно не обращают внимания, однако вдали от цивилизации во время сильной грозы молния чрезвычайно опасна. Наши тела содержат много воды, поэтому хорошо проводят электричество. Каждый год от удара молнии погибают тысячи людей. Вот несколько советов, как избежать такого удара:

1. Следуйте правилу 30/30. Если вы не успеваете досчитать до тридцати между вспышкой молнии и последующим раскатом грома, отправляйтесь в укрытие. Не выходите в течение 30 минут после последнего раската грома.

2. Если укрыться негде, постарайтесь добраться до долины, оврага или ущелья. Молнии чаще бьют в высокие места. Избегайте голых вершин холмов.

3. Избегайте больших водоемов. Вода проводит электричество, поэтому привлекает молнии.

4. По тем же причинам избегайте высоких объектов, особенно деревьев. В человеческом теле воды больше, чем в дереве, поэтому есть риск, что молния перескочит на вас, стараясь найти путь наименьшего сопротивления.

5. Избегайте крупных металлических объектов и избавьтесь от всех своих металлических предметов, например лыжных палок или ледоруба.

6. Автомобили, как правило, в грозу являются безопасными местами, даже если в них попадает молния.

7. Если во всем теле вы ощущаете покалывание, как будто волосы встали дыбом, зачастую это знак того, что вскоре в вас ударит молния. Присядьте, но не ложитесь. Уменьшитесь, насколько это возможно. Закройте уши руками и сдвиньте ноги. Если молния ударит в землю рядом с вами, есть риск получить электрический шок. Такая поза позволяет избежать передачи электрического тока через землю, поскольку он находит более короткий путь в землю.



Если вы в группе, рассредоточьтесь. Если вы близко друг от друга, один удар молнии может поразить сразу нескольких человек. Кроме того, когда вы рассредоточены, то сможете оказать помощь, если пострадает один из ваших товарищей, или получить ее, если жертвой окажетесь вы.

Удар молнии не всегда убивает на месте, однако он может вызвать остановку сердца и дыхания. Пострадавший будет нуждаться в сердечно-легочной реанимации (см. с. 315—318).

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

По возможности эвакуируйтесь.

Прячьтесь от урагана и торнадо в прочных массивных зданиях.

Приготовьте аварийный комплект.

Помните, как предсказать бурю вдали от городов, и действуйте соответственно. Забудьте о самолюбии.

Следуйте правилу 30/30.

Как пережить песчаную бурю

В пустынных регионах часто дуют сильные ветры, так как в атмосфере перемешиваются воздушные массы с разной температурой. Соедините сильный ветер с сыпучим рыхлым песком, и вы получите смертельно опасную песчаную бурю.

Песчаным бурям присущи собственные уникальные особенности. Распространенное заблуждение, что они способны заживо похоронить человека, скорее миф. Главными опасностями являются удушье и дезориентация.

НАЙДИТЕ УКРЫТИЕ

Не имеет значения, какое именно, — большой валун или стоящий автомобиль вполне подходят. Однажды я воспользовался верблюжьей тушей! Расположитесь на подветренной стороне укрытия и скорчитесь. Однако не теряйте времени впустую в поисках укрытия, если знаете, что надвигается песчаная буря. В пустыне найти укрытие может быть трудным делом, и, когда песчаная буря быстро приближается, лучше всего потратить время на подготовку.

ЗАЩИТИТЕ СВОИ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Если песчинки попадут в дыхательную систему, возникнет риск ее серьезного повреждения. В идеальном случае во время путешествия по пустыне вы должны иметь при себе маску. Если маски нет, закройте рот и нос шарфом, носовым платком или любой тканью — к примеру, футболка будет действовать как грубый фильтр. Он будет неидеальным, но несравненно лучше, чем ничего.

ЗАЩИТИТЕ ГЛАЗА И ТЕЛО

На глаза лучше всего надеть закрытые защитные очки. Обычные очки обеспечивают некоторую защиту. Если ничего этого нет, вы можете сымпровизировать защитные очки из полосы бумаги или, что лучше, картона, проделав в ней булавкой или острием карандаша пару глазков. Наденьте полосу на глаза и закрепите резинкой, клейкой лентой или пластырем из аварийного комплекта.

Защитив дыхательные пути и глаза, следует максимально закрыть остальные части тела. Песчинки могут болезненно царапать кожу. Сделайте все, что можно, чтобы ее защитить.

ДЕРЖИТЕСЬ БЛИЗКО К ЗЕМЛЕ

Не пытайтесь пройти сквозь песчаную бурю. Вы заблудитесь и выбьетесь из сил — эти бури бывают очень свирепыми. Повернитесь спиной к ветру и присядьте, обязательно позаботившись о защите дыхательных путей.

Чем ближе вы будете к земле, тем лучше. На это есть две причины:

1. Песчаная буря может нести с собой крупные обломки. Чем вы ниже, тем меньше шансов получить удар. Голову и шею следует закрывать руками.

2. Более тяжелые песчинки несутся ближе к земле, более мелкие находятся выше. Именно мелкие песчинки причиняют больше всего вреда вашей дыхательной системе.

Перед тем как опуститься к земле, вы должны сориентироваться. Запомните, в каком направлении вы двигались по отношению к направлению, в котором сейчас обращено ваше лицо. Не двигайтесь во время песчаной бури. После бури ландшафт может выглядеть совершенно иначе, однако вы будете знать, в каком направлении продолжать путешествие.

Если вы путешествуете группой, возьмитесь за руки. Песчаная буря способна наводить жуть и дезориентировать. Вы ведь не хотите, чтобы кто-нибудь утратил самообладание и потерялся.

Как это ни удивительно, но песчаная буря и молния вовсе не исключают друг друга. На с. 244—245 рассказано, как защищаться от молний.

ЕСЛИ ВЫ В АВТОМОБИЛЕ

Сверните на обочину и остановитесь в безопасном месте. Выключите двигатель. Закройте окна. Не открывайте двери. Видеть вы ничего не будете, поэтому ни в коем случае не ведите машину. Непременно выключите фары. Если они будут включены, люди, которые едут (безрассудно) навстречу, могут по ошибке принять ваше местоположение за полосу движения. Это может заставить их свернуть с дороги и попасть в неприятность.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Найдите укрытие, если это возможно.

Защищайте свои дыхательные пути, глаза и тело.

Не теряйте направления.

Если вы в автомобиле, сверните на обочину и выключите фары.

Как выбраться из зыбучих песков

Зыбучие пески есть повсюду, где встречаются песок и вода, — поблизости от речных берегов, озер, болот и на морском побережье.

Забудьте об эпизодах в кинофильмах, в которых людей целиком засасывают зыбучие пески и больше их никто никогда не видит. В противоположность мнению большинства, утонуть в зыбучем песке практически невозможно.

Зыбучий песок — это смесь сыпучих материалов (не только песка, но и пыли, грязи или глины) с водой. В результате получается очень плотный материал. Вдвое плотнее человеческого тела. Поскольку плотность велика, люди в этом материале плавают. Вряд ли вы погрузитесь глубже, чем по пояс, или, в самом худшем случае, по грудь.

Однако зыбучие пески, безусловно, опасны и могут убить вас другими, более неприятными способами. Это означает следующее: они выглядят твердыми до тех пор, пока их слегка не потревожили, после чего приобретают свойства жидкости. Если потревожить их сильнее, зыбучие пески становятся более вязкими, и вырваться из них становится труднее.

Это означает, что чем сильнее вы боретесь, тем сильнее они сопротивляются. Всякий раз, когда вы вытаскиваете ногу, выясняется, что ее снова всасывает в песок. Вы не утонете, вы завязнете.

Когда такое случится, вас убьет не зыбучий песок. Вы погибнете от солнца над головой или, если это происходит на берегу реки или моря, от прилива либо ливневого паводка.

Итак, вам необходимо выбраться из песка, и выбраться быстро.

КАК РАСПОЗНАТЬ ЗЫБУЧИЙ ПЕСОК И НЕ ПОПАСТЬ В НЕГО

Даю три совета, как не попасть в зыбучий песок:

1. Будьте бдительны, путешествуя по местам, где могут встретиться зыбучие пески. Это берега рек, озер, болот, приливные зоны и любые зоны с подземными водами (в том числе и пустынные). Если вы видите знак, предупреждающий о зыбучих песках, не игнорируйте его.

2. В таких местах уделяйте особое внимание ландшафту. Высматривайте воду, которая выделяется на поверхность рельефа отдельными пузырьками, и участки рельефа, покрытые рябью.

3. В опасных зонах берите в руки крепкую жердь и по мере продвижения прощупывайте перед собой грунт. Если грунт поддается, обойдите этот участок стороной.

КАК НЕ СЛЕДУЕТ ПОСТУПАТЬ

Если вы завязли в зыбучем песке и путешествуете в группе, появится искушение протянуть руку и просить о помощи. Это плохая идея. Во-первых, вы рискуете увлечь за собой в песок другого человека, и в результате в неприятной ситуации окажутся двое. Во-вторых, запросто можно вывихнуть плечо, если товарищ тянет вас в одну сторону, а песок в другую.

КАК СПАСТИСЬ

Если с вами товарищ, позаботьтесь о том, чтобы он не попал в зыбучий песок, поэтому попросите его найти крепкую жердь. Ее можно положить плашмя на песок и использовать как опору, вытаскивая на поверхность тело и конечности. Если у товарища есть веревка, он должен закрепить ее на дереве или обвязать себя и сесть в страховочной позе, исполняя роль

якоря (см. ниже). Крепко возьмитесь за веревку и вытаскивайте себя.



Если вы можете снять с себя рюкзак, сделайте это. Положите его перед собой и используйте как противовес. Постарайтесь взобраться на рюкзак, чтобы распределить свой вес по большей площади.

Распластайтесь. Вытяните руки в стороны, всячески стараясь удерживать их над водой. Это не даст вам погрузиться глубже — тем же принципом пользуются, распределяя свой вес на тонком льду.

И сохраняйте спокойствие. Я знаю, что такой совет подходит для любой экстремальной ситуации, но в зыбучем песке это вдвойне важно, потому что чем больше вы барахтаетесь, тем труднее из него выбраться. Контролируйте дыхание и двигайтесь медленно.

Слегка пошевелите ногами. Это порождает узкое пространство между ногами и песком, куда просочится вода. В результате зыбучий песок слегка ослабнет и даст вам возможность медленно, контролируемым образом, плавно двигаться, что в конце концов позволит выбраться из песка. Всякий раз, когда вы поднимаете ногу на несколько сантиметров, останавливайтесь на несколько секунд, чтобы дать освобожденному вами пространству снова заполниться песком. Этот процесс может занять много времени.

Теперь надо изловчиться и лечь на песок грудью, будто вы собираетесь плыть брассом. Поскольку вы распределили свой вес, то погружаться не должны. Продолжайте постепенно вытаскивать ноги. Когда они освободятся, вы сможете ползком добраться по поверхности зыбучего песка до его края.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Хотя вы выбрались из зыбучего песка, проблемы еще не закончились. Ваши ступни, пах и подмышки покрыты толстым слоем мокрой грязи и песка. Если вы попытаетесь идти в таком виде, то вотрете всю эту дрянь в кожу. Зерна песка будут раздражать ее в этих нежных местах и сделают тело уязвимым к сыпи, волдырям и инфекции. Все это может убить вас с таким же успехом, как зыбучий песок.

Снимите с себя одежду и сделайте все, что можете, чтобы избавиться от большей части песка. Если есть возможность искупаться в реке, так и сделайте. Если зыбучий песок был порождением пустынного источника, а в небе жарит солнце, действуйте быстро, чтобы снова одеться для защиты от солнца.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Не позволяйте товарищам вытаскивать вас до тех пор, пока они как следует не подготовятся.

Сохраняйте спокойствие: паническое барахтанье ухудшает ваше положение.

Небольшими движениями высвобождайте ноги, затем выползайте на поверхность.

Используйте рюкзак, положив его перед собой, веревку или прочную жердь, чтобы распределить свой вес и выбраться на поверхность.

Смойте песок с паха, подмышек и ступней перед тем, как продолжить путь.

Как спастись от лесного пожара

В Академии выживания Беара Гриллса мы учим людей разводить костер. В калифорнийском лесу один из моих инструкторов продемонстрировал студентам, как трудно разжечь костер методом лука и сверла. Он отложил инструменты в сторону, продолжая свой рассказ, и через пять секунд лук и сверло, сделанные из очень сухого дерева, воспламенились.

В мире есть края, где леса годами не видят дождя. Чтобы там вспыхнул пожар, почти ничего не требуется. Если это произошло и огонь начал распространяться, вы столкнетесь с одним из самых ужасных и смертельно опасных природных бедствий. Даже в Великобритании могут случаться и случаются лесные пожары.

НЕ БУДЬТЕ ПОДЖИГАТЕЛЕМ

Причиной лесных пожаров часто бывают люди. Если вы не слишком осторожны, то пожар может начаться и по вашей вине. Достаточно тлеющих углей или небольшой искры.

Поэтому, если вы находитесь в лесу, в котором запрещено разводить костры, не игнорируйте запрет. Если вы разводите костер в лесистой местности, позаботьтесь о том, чтобы он был небольшим. Очистите кострище до голой земли и окружите его каменной стенкой.

Кладите в костер только дерево, избегая веток со множеством листьев, — вы же не хотите, чтобы горящие листья разлетались по сухому лесу.

Прочитайте с. 33—34, чтобы узнать, как правильно потушить костер.

СЛЕДИТЕ ЗА ПРИЗНАКАМИ

Лесной пожар может случиться в любом лесу, однако вы должны проявлять особую бдительность, когда находитесь в пересохшем хвойном лесу.

Первым признаком лесного пожара станут, по-видимому, спасающиеся бегством животные. Если вы видите больше животных, чем ожидаете, и все движутся в одном направлении, это о чем-то говорит. Животные почуют пожар раньше вас. Последуйте их примеру и уходите.

Скорее всего, вы учуете запах и услышите треск огня до того, как увидите его. Если так и произошло, вам необходимо быстро покинуть этот район, потому что, если вы *видите* огонь, дело обстоит куда хуже.

ПОЙМИТЕ, С ЧЕМ ИМЕЕТЕ ДЕЛО

Жар от полыхающего во всю силу лесного пожара трудно себе представить. Мы говорим, быть может, о тысяче градусов. Этот жар ощущается далеко от места, где бушует пламя. Вы сгорите задолго до того, как до вас доберется пламя, а вдыхание горячего воздуха может спалить ваши легкие за один вдох.

Дым и ядовитые газы — а их будет невероятно много — представляют собой столь же смертельную опасность, как жар, и ветер понесет их в вашу сторону.

Лесной пожар способен распространяться со скоростью до 30 км/ч. С такой скоростью никто не сможет бежать более или менее долго. Вы должны работать головой, а не только ногами.

КУДА БЕЖАТЬ

Направление, в котором пойдет пожар, будет определяться двумя факторами — ветром и наличием топлива.

Прежде всего попытайтесь установить, в какую сторону дует ветер. Дым послужит хорошим индикатором. Вам надо двигать-

ся *против* ветра, если он дует в вашу сторону и в сторону пожара. Если ветер дует в вашу сторону *со стороны* пожара, вам нужно бежать под прямым углом к ветру и стараться *обогнуть* пожар.

Не поддавайтесь искушению подняться на высокое место: вверх по склону огонь движется быстрее. Спускайтесь вниз, если можете.

Следующая ваша задача — добраться до просеки. В хозяйственных лесах часто имеются участки, на которых лес вырублен, чтобы воспрепятствовать распространению пожара. Иной вариант — направиться к воде, к реке или крупному озеру. Не поддайтесь искушению спрятаться в маленьком пруду. Как только огонь приблизится, жар вскипятит воду и вас вместе с ней. Если вы можете переправиться через реку или озеро, так и сделайте, но не считайте себя в полной безопасности, выбравшись на другой берег. Жар от лесного пожара может распространяться на значительные расстояния. Это означает, что огонь может перепрыгнуть водную преграду. Может случиться, что вы не успеете отойти достаточно далеко.

ЕСЛИ УБЕЖАТЬ НЕВОЗМОЖНО

Ветер дует не в том направлении. Просек нет. Огонь приближается. Что делать?

У вас есть два варианта. Оба крайне рискованные, и думать о них можно только тогда, когда альтернативой является гибель.

1. *Разожгите собственный пожар.* Цель — уничтожить горючее на участке территории. Когда пожар дойдет до этого места, пищи для огня не окажется. Ваш пожар пойдет в том же направлении, что и основной, давая вам участок более безопасной территории, куда можно бежать. Чем больше пожар, тем безопаснее будет место, которое вы готовите для себя. Однако вы должны быть абсолютно уверены, что правильно определили направление ветра.

2. *Укройтесь в земле.* Это последний шанс на спасение. Найдите или выкопайте яму. Заберитесь в нее. Засыпьте себя землей.

Пожар пройдет над вами, а жар, естественно, будет идти вверх. Конечно, вам будет невероятно жарко, и у вас будет еще одна проблема: огонь, проходя над вами, потребит много кислорода. Однако вы все-таки сможете остаться в живых.

ЕСЛИ ВЫ В АВТОМОБИЛЕ

Автомобиль — не лучшее место, когда вокруг бушует пожар. Вспомните, как быстро вскипает на огне полная кастрюля воды. Однако автомобиль даст вам некоторую защиту от жара, если альтернативы не существует, и есть люди, которые *выжили* в такой ситуации. Бензобак автомобиля вряд ли взорвется, если топливо не смешается с кислородом. Чтобы увеличить свои шансы, сделайте следующее:

- Поднимите окна.
- Закройте все вентиляционные отдушины.
- Оставьте двигатель включенным, но переключите кондиционер на замкнутый цикл работы.
- Если можете, езжайте прочь от пожара. Если не можете, оставайтесь в автомобиле. Внутри у вас шансов больше, чем снаружи.
- Будьте готовы к тому, что потоки горячего воздуха будут сильно раскачивать автомобиль.
- Припадите к полу и накройтесь чехлами с кресел или брезентом.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Если все животные бегут в одном направлении, они от чего-то спасаются.

Бегите против ветра, если он дует в сторону пожара. Бегите под прямым углом к ветру, если он дует со стороны пожара.

Направляйтесь к просеке.

Направляйтесь вниз по склону, а не вверх.

Как спастись из горящего дома

На с. 30—33 рассказано, как потушить пожар. Иногда это не удастся. Если вы оказываетесь в горящем здании, то сталкиваетесь с одной из самых опасных экстремальных ситуаций, какую только можно вообразить. Соображать нужно очень быстро, если вы не хотите упустить любую возможность остаться в живых.

Вдобавок действовать надо немедленно. Не зря мы говорим, что что-то распространяется со скоростью лесного пожара. Времени у вас совсем мало. Умствовать не приходится. Дорогá каждая секунда, иначе живым не выбраться.

УБИВАЕТ НЕ ОГОНЬ

Убивает дым. Густой, удушающий, ослепляющий, ядовитый. Как правило, жертвы пожаров задыхаются в дыму задолго до того, как становятся добычей огня. Поэтому:

1. Держитесь как можно ближе к полу. Ползите, если надо. Дым стремится вверх, так что концентрация ядовитых газов у пола будет меньше.

2. Закройте рот любой тканью — тряпкой, предметом одежды и так далее. Если можете смочить ткань, тем лучше. Она отфильтрует некоторую часть ядовитых газов.

3. Если дым густой, закройте глаза. В любом случае вокруг будет непроглядная тьма, поскольку текстиль (в особенности), когда загорится, станет выделять ослепляющий дым. Берегите глаза от дыма.

ПРЕПЯТСТВУЙТЕ ПРИТОКУ КИСЛОРОДА

В какой-то момент вам понадобится открыть дверь или окно, чтобы выбраться наружу. До этого момента надо всячески препятствовать

притоку кислорода в помещение, поскольку это заставит пожар разгореться еще сильнее. Держите вентиляционные отдушки и форточки закрытыми. Если вы увидите дым, пробивающийся по краям закрытой двери, или дверь кажется теплой, не открывайте ее, если только это не современная противопожарная дверь, которая может сопротивляться огню в течение 30 минут. Если вы откроете дверь, риск быстрого распространения огня возрастет. Итак, если вы не собираетесь использовать дверь или окно как путь к бегству, гораздо лучше держать их по возможности закрытыми.

СТЕНЫ ВЕДУТ К ВЫХОДУ

Если вы ничего не видите — вполне возможно, что так и будет, — помните: если идти вдоль стены, она в конце концов доведет вас до выхода, до окна или двери.

Следовательно, идите вдоль стены, нащупывая ее тыльной стороной кисти, — если вы обожжетесь, то лучше так, потому что важнее сохранить в целостности ладони. По возможности мебель или другие препятствия отодвигайте в сторону, опять же, пользуясь тыльной стороной кисти, а не обходите их.

НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛИФТОМ

Не пользуйтесь ни лифтом, ни его шахтой, ни мусоропроводом. Тому есть две причины:

1. Лифт при пожаре может выйти из строя, и вы застрянете между этажами. Если это случится, спастись будет гораздо труднее.

2. Мусоропроводы и шахты действуют как дымовые трубы. В них будет много смертельно опасного дыма.

Вместо них пользуйтесь лестничными клетками. Они гораздо шире, поэтому задымленность там куда слабее. Спускайтесь по лестнице как можно быстрее.

ИЗБЕГАЙТЕ БАЛКОНОВ И КРЫШ

Искушение может быть велико, но, если вы будете на балконе, а пожар дойдет до прилегающей к нему комнаты, деться вам будет некуда. Эвакуировать людей с крыши на вертолете не так просто, как показывают в кино. Спасательных вертолетов совсем немного, и такие операции трудны и опасны.

ПРЫЖОК — ДЕЛО РИСКОВАННОЕ

Вы можете сравнительно безопасно, хотя и не без риска, выпрыгнуть из окна второго этажа. Прыжок из окна третьего этажа в лучшем случае обернется сломанными ногами и тазом. Прыжок с четвертого или более высокого этажа смертельно опасен. Любой прыжок не со второго этажа должен быть последним выбором.

Не стоит надеяться, что деревья смягчат ваше падение. Да, они могут помочь, однако вы запросто можете насадить себя на торчащую вверх острую ветку.

Вы можете уменьшить риск, сопряженный с прыжком, следующими способами:

- *Защитите голову.* Обмотайте голову тем, что сможете найти. Полотенце, джемпер или простыня отчасти смягчат случайный удар.
- *Смягчите приземление.* Любой мягкий материал — матрас, подушка с постели или дивана — смягчит удар. Сначала выбросьте их, потом прыгайте сами.
- *Сделайте веревку.* Скрутите жгутом простыни, одеяла или любую прочную ткань. Привяжите импровизированную веревку к фиксированной опоре, например к радиатору отопления или к тяжелой мебели, и выберите по ней из окна. Не беспокойтесь, если она не достает до земли: все, что уменьшает высоту падения, повышает ваши шансы на выживание. Если не можете сделать веревку, перед прыжком

повисните на руках на подоконнике — это тоже смягчит удар при приземлении.

- *Приземляйтесь правильно:* с согнутыми коленями и сдвинутым вперед центром тяжести. При соприкосновении с землей перекатитесь.

КАК ПРОЙТИ СКВОЗЬ ОГОНЬ

Иногда единственный путь к спасению лежит через огонь. Если иного выхода нет, самый большой шанс на спасение — стать мокрым. Поэтому, если можете, идите в ванную. Снимите с себя все, что проводит тепло, — наручные часы, ювелирные украшения, пояс с пряжкой. Спустите рукава, доверху застегните рубашку, чтобы закрыть как можно больше кожи. Облейте водой одежду и волосы. Закройте голову и лицо любой мокрой тканью, которая окажется под рукой. Это даст вам несколько лишних секунд, когда придется проходить сквозь огонь.

ХОРОШЕНЬКО ПОДУМАЙТЕ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПЫТАТЬСЯ КОГО-ТО СПАСТИ

Желание похвальное, однако ваши шансы на успех ничтожно малы. Вам очень повезет, если вы сами сможете выбраться из горящего дома, не говоря уже о том, чтобы вытащить кого-то, потерявшего сознание.

Это один из тех моментов, когда вы должны принять быстрое решение, кого спасать в первую очередь. Конечно, если это ваши дети или родные, вы сделаете все, чтобы их спасти. Однако поймите: шансов погибнуть у вас более чем достаточно. Пожарные скажут то же самое: войти в горящее здание, чтобы кого-то спасти, даже в респираторе является крайне рискованным предприятием.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Дым убивает человека задолго до огня.

Закройте двери и окна, через которые нельзя выйти, — чем больше кислорода, тем сильнее огонь.

Прижимайтесь к полу и двигайтесь по стенам — они ведут к выходу.

Пытайтесь спасти кого-то, только если готовы поставить на кон свою жизнь.

Как пережить химическую, биологическую, радиологическую и ядерную атаку

Всех спасателей обучают действиям при химической, биологической, радиационной и ядерной атаке, на что есть веские причины. Если вы станете объектом подобной атаки, выжить в такой ситуации окажется нелегко. Вокруг будет гулять смерть. Однако есть несколько вещей, которые можно сделать, чтобы ни вы, ни ваши близкие не попали в число жертв.

Во-первых, не стоит недооценивать вероятность такого рода событий. Множество людей отправляются в пешие путешествия по зонам повышенного риска в таких странах, как Пакистан и Сирия. Существуют государства-изгои, обладающие ядерным и химическим оружием. Вопрос уже не в том, а что, если какая-нибудь террористическая ячейка устроит крупную химическую или биологическую атаку. Он в том, когда это произойдет.

ХИМИЧЕСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АТАКИ

Идея «грязной бомбы» действует отрезвляюще. На самом деле бомбы не являются самым эффективным способом доставки химических и биологических агентов. Их, скорее всего, выпустят в воздух, которым вы дышите, или используют импровизированную наземную систему распыления. Многие способы доставки отличаются удивительной простотой. Например, споры сибирской язвы принадлежат к числу самых опасных биологических агентов, и жертвы получали их в обычных конвертах по почте.

Все это означает, что вы можете не подозревать об атаке до тех пор, пока окружающие вас люди не будут поражены. Поэтому вы должны знать симптомы.

ХИМИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ

Грубо говоря, отравляющие вещества по их действию можно разделить на четыре категории: нервно-паралитические, кожно-нарывные, общедовитые и удушающие.

- **Нервно-паралитические отравляющие вещества**, например табун и зарин, поражают центральную нервную систему. Симптомами являются насморк, затрудненное дыхание, сужение зрачков, мышечные подергивания, судороги, удушье.
- **Кожно-нарывные отравляющие вещества**, например горчичный газ, поражают кожу. Симптомами являются эритема (покраснение кожи, которое до некоторой степени похоже на солнечный ожог), конъюнктивит, многочисленные кожные нарывы.
- **Общедовитые отравляющие вещества**, например синильная кислота, лишают кровь способности переносить кислород. Симптомами являются головная боль, тошнота, одышка, конвульсии, дыхательная недостаточность, остановка сердца.
- **Удушающие отравляющие вещества**, например газообразный хлор, наименее опасны, но причиняют достаточно серьезный вред здоровью. Симптомами являются кашель, удушье, тошнота, рвота.

БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ

Это военизированные варианты смертельно опасных бактерий и вирусов. Они действуют не так быстро, как химические отравляющие вещества, но ничуть не менее опасны. Существует много различных биологических агентов. Тремя наиболее опасными, которые рассматриваются как возможное оружие массового поражения, являются:

- **Сибирская язва.** Инкубационный период: от 1 до 5 дней. Симптомы: тошнота, боль в груди, проблемы с дыханием, сепсис, кровавый понос, кожные повреждения.
- **Ботулизм.** Инкубационный период: от 1 до 5 дней. Симптомы: расфокусированное зрение, патологическая усталость, остановка дыхания.
- **Рицин.** Инкубационный период: от 18 до 24 часов. Симптомы: повышенная температура, остановка дыхания, отказ кровообращения.

Добавьте к этому списку еще такие патогены и токсины, как черная оспа, легочная чума и вирусный конский энцефалит, и вы, вероятно, представите общую картину: перед вами крайне опасный класс оружия, применение которого ведет к ужасной и мучительной смерти.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ ХИМИЧЕСКУЮ ИЛИ БИОЛОГИЧЕСКУЮ АТАКУ

Перед вами стоят три первоочередные задачи выживания: эвакуация, защита тела и *неотложная* медицинская помощь.

Биологические и химические агенты, как правило, невидимы и не имеют запаха, поэтому вы никак не можете узнать, есть ли они в окружающем вас воздухе. Ваша неотложная задача — немедленно уйти из этого места. Поскольку такие агенты, как правило, находятся в воздухе, вы должны двигаться под прямым углом к направлению ветра, чтобы выбраться из опасной зоны.

Если вы считаете, что подвергаетесь непосредственному риску химической или биологической атаки, необходимо закрыть свое тело. У спасателей имеются специальные костюмы со встроенными респираторами, целиком закрывающие тело и голову. У вас такого костюма не будет, поэтому придется импровизировать. Заправьте брюки в носки, наденьте перчатки, застегнитесь на все пуговицы и поднимите воротник. Если у вас есть доступ к очкам для плавания, наденьте их. Закройте лицо влажной тканью и закутайтесь в водоотталкивающую одежду, простыню или одеяло.

Каждый человек, пораженный любым из этих агентов, нуждается в неотложной медицинской помощи. Для некоторых биологических агентов есть вакцины, однако вакцинацию может сделать только профессиональный медик. В любом случае вам потребуется интенсивная терапия, и даже этого может оказаться недостаточно.

Избегайте телесного контакта с другими людьми. Некоторые виды биологических агентов очень заразны и легко передаются от человека к человеку.

АТОМНАЯ И РАДИАЦИОННАЯ АТАКА

Вы должны знать, что происходит при взрыве атомной бомбы. Ядерный взрыв характеризуется тремя поражающими факторами:

1. **Световой импульс.** Это короткая вспышка ослепительного света, за которой следует более продолжительная тепловая вспышка — в эпицентре температура доходит до миллионов градусов, и на некотором расстоянии, зависящем от мощности бомбы, все превращается в пар.

2. **Ударная волна.** Эта волна заставляет воздух двигаться с чрезвычайно высокой скоростью, достаточной, чтобы разрушить здания. Она может сорвать с человека кожу, обожженную тепловым импульсом. Ударная волна сопровождается электромагнитным импульсом, который выводит из строя все электронные устройства в районе взрыва.

3. **Радиоактивные осадки.** Взрыв поднимает в атмосферу радиоактивную пыль. Потом она снова, подобно снегу, выпадает на землю. Есть три вида радиации: альфа, бета и гамма. Хуже всего гамма-излучение. Если вы получили высокую дозу гамма-облучения, то через несколько недель умрете.

Если вы оказываетесь в сфере действия теплового импульса и взрывной волны, шансы на выживание очень невелики. Их можно повысить следующим образом:

- лечь на землю лицом вниз, головой в противоположную от взрыва сторону;

- открыть рот, что не дает давлению, возникающему в результате ударной волны, повыситься в легких и разорвать их.

Чем дальше от эпицентра, тем больше у вас шансов. В этом случае главным поражающим фактором будут радиоактивные осадки. Скорее всего, будет предупреждение о возможной ядерной атаке, после которого вы должны бежать или искать укрытие.

КОГДА И КУДА БЕЖАТЬ

Опасная зона при ядерном взрыве велика и зависит от мощности бомбы. Радиоактивные осадки от взрыва 100-мегатонной бомбы способны распространяться на много сотен километров.

Поэтому если вы собираетесь эвакуироваться, то необходимо уехать подальше. Это будет непростым делом. Возможно, времени не будет. Электромагнитный импульс выведет из строя многие виды транспорта, будет царить всеобщая паника. В реальности в какой-то момент вы будете вынуждены искать убежище.

ПРОТИВОАТОМНОЕ УБЕЖИЩЕ

В городской среде вы будете искать убежище с толстыми стенами, желательно бетонными, и без окон. Если оно под землей, тем лучше. Постарайтесь попасть в массивное коммерческое здание с подвалом. Если над вами пять этажей, вам достанутся лишь две сотых радиации. Для сравнения: нижний этаж дома с деревянным каркасом и окнами защитит вас только от половины радиации.

Каким бы ни было убежище, вы можете усилить его защитные свойства, окружив себя плотными толстыми предметами, например мебелью, шкафами, книгами. Соорудите из них барьер, сотворив убежище внутри убежища.

Выключите кондиционер и избегайте воды, которая, вероятно, будет загрязненной. Не ешьте никакую запасенную впрок пищу, поскольку она поглотит какое-то количество радиации.

Вне города постарайтесь найти естественное укрытие — пещеру, овраг, ложбину. В противном случае выкопайте яму.

Спрячьтесь в этой яме как можно быстрее и сделайте какую-нибудь крышу, пусть даже из предметов одежды. Теперь продолжайте копать. Если возможно, засыпьте себя толстым слоем земли.

ОСТАТОЧНАЯ РАДИАЦИЯ

Через 48 часов уровень радиации резко снизится, однако останется высокий риск остаточной радиации. Если возможно, оставайтесь в укрытии до тех пор, пока не придут спасатели и не перевезут вас в безопасную зону.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Запомните общие симптомы воздействия химических и биологических агентов.

Закрывайте тело для защиты от химического и биологического оружия.

Лучшим атомным убежищем является подземное, бетонное, без окон.

Ни в коем случае не покидайте атомное убежище на протяжении минимум двух суток после взрыва.

Как пережить похищение

Угроза похищения невелика, однако во многих странах вполне реальна. Приведу некоторые наиболее важные действия при похищении.

ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД

Больше всего шансов помешать попытке похищения у вас будет в первые несколько секунд. В эти секунды вы должны делать все, чтобы сопротивляться нападающим. Это означает:

- Сопrotивляться отчаянно и агрессивно. Цельтесь в глаза, шею, гениталии. Бейте в уязвимые места твердым оружием. Хороши все средства.
- Кричать и визжать. Пусть люди знают, что вы в беде. Не будьте тихоней.
- Не будьте легкой добычей. Есть неплохой шанс отпугнуть нападающего, если ваша реакция окажется неожиданно яростной и ошеломительной.

ПЕРВЫЕ СУТКИ

Если первоначальное сопротивление не помогло, вы должны изменить тактику. Помните, что самое важное — первые сутки после похищения. Скорее всего, за эти сутки вас несколько раз перевезут с места на место. Чем больше переездов, тем труднее будет вас найти. Более того, если вы собираетесь предпринять попытку к бегству, больше всего шансов у вас в самом начале. Недавно вы ели и пили, вы все еще находитесь в хорошей физической форме и в состоянии здраво рассуждать. Со временем ваше состояние будет только ухудшаться.

ЗАЧЕМ ВАС ПОХИТИЛИ?

Самой важной информацией для вас является причина похищения. Это позволит понять, на какой риск вы можете пойти, чтобы вырваться из рук похитителей. Если это похищение ради выкупа или шантажа, живой вы представляете куда бóльшую ценность для похитителей, чем мертвый. В противном случае попытку к бегству следует предпринимать лишь в том случае, когда вероятность успеха велика. Помните, что большинство людей, которые были похищены при таких обстоятельствах, остались невредимы.

Если вы были похищены сексуальным маньяком либо по политическим и/или военным мотивам, нет сомнений, что ваша жизнь под угрозой. Воспользуйтесь шансами, если они представятся, как можно раньше. Остерегайтесь признаков, указывающих, что похитители собираются вас убить. Вот эти признаки:

- грубое обращение;
- запугивающая или гнусная манера поведения;
- освобождение других заложников, но не вас;
- похитители, ранее носившие маски, перестают скрывать свои лица.

В таких ситуациях вы *должны* попытаться бежать, даже если шансов на успех мало.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗВЕДКА И ПОВЕДЕНИЕ ДО ПОБЕГА

Бегство — трудное дело. Вашей первоочередной задачей будет имитация послушания, поскольку вы не хотите, чтобы похитители решили еще больше ограничить вашу свободу. Избегайте смотреть прямо в глаза, держите голову опущенной, кажитесь покорным. Если ваши похитители будут думать, что вы

не собираетесь сопротивляться, в их системе безопасности могут появиться прорехи.

Постарайтесь успокоить своих похитителей. Нет никакого смысла их раздражать, сердить и злить.

Постарайтесь выстроить хорошие отношения с похитителями. Не оскорбляйте их и не спорьте. Ставьте себя на их место. Им будет труднее причинить вам вред, если вы будете относиться к ним более «гуманно» и установите с ними своего рода связь. Просите о мелких послаблениях: дать вам стакан воды, что-нибудь поесть, газету. Дайте похитителям возможность относиться к вам по-человечески и в ответ тоже относитесь к ним по-человечески.

Однако наряду с установлением такой связи вы должны продолжать свои наблюдения. С самого начала, в первые минуты и часы, старайтесь запомнить дорогу, по которой вас везут похитители, — даже если вам завязали глаза и затолкали в багажник автомобиля, вы сможете считать повороты налево и направо и оценивать время между ними. Когда доедете до места, где вас будут держать, будьте особенно настроже.

- Где находятся возможные выходы из помещения?
- Какие существуют препятствия?
- Сколько всего похитителей?
- Каков заведенный ими порядок?
- Вооружены ли они?
- В какой физической форме они находятся?
- Насколько изменчиво их психическое состояние?

Чем больше вы соберете информации, тем больше у вас будет шансов на успех.

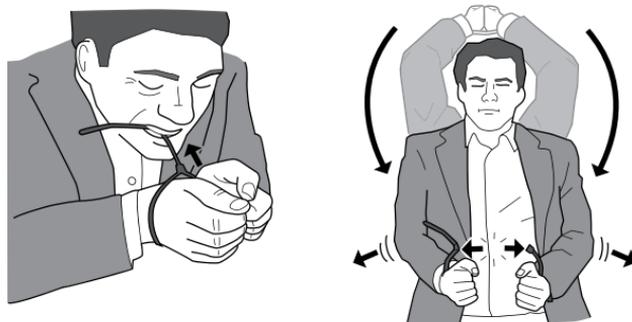
ПУТЫ, МЕШАЮЩИЕ ПОБЕГУ

Два самых распространенных средства ограничения свободы — это кабельные стяжки и техническая клейкая лента. И от того, и от другого можно освободиться.

КАБЕЛЬНЫЕ СТЯЖКИ

Если вы внимательно посмотрите на стопорный механизм пластиковой кабельной стяжки, то увидите, что там есть маленький фиксатор, который упирается в зубья стяжки. Если сможете его поднять, стяжка разомкнется. Наилучший инструмент для этого — заколка для волос, однако сгодится и ноготь, булавка, карандаш или уголок кредитной карты. Разумеется, операция упрощается, если у вас есть помощник, однако ее можно проделать и самому, хотя это канительная работа.

Если не удастся найти подходящий инструмент, вы можете разорвать стяжку на своих запястьях. Для этого сначала затяните стяжку как можно сильнее, закусив ее конец зубами и потянув вверх. (Кажется, что это противоречит здравому смыслу, но на самом деле облегчает освобождение.) Поднимите связанные руки над головой, затем резким движением опустите вниз, одновременно разводя локти в стороны. Кабельная стяжка должна лопнуть возле стопорного механизма.

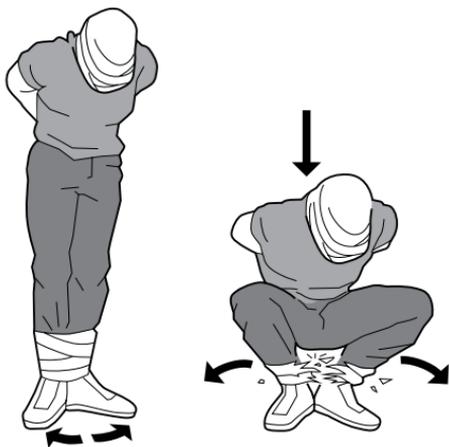


Кроме того, для своего освобождения вы можете воспользоваться ботиночным шнурком. Выдерните из ботинка шнурок и сделайте на обоих концах петли. Перекиньте шнурок через кабельную стяжку, а затем вденьте ногу в обе петли, как в стремя. Теперь двигайте ногой вверх и вниз. При трении шнурка о стяжку будет выделяться тепло, которое расплавит путы.

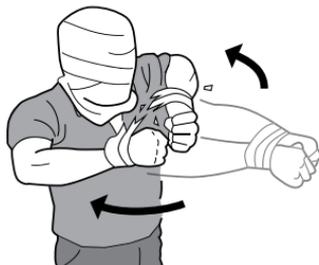
КЛЕЙКАЯ ЛЕНТА

Она дешевая, легкодоступная и очень прочная, поэтому часто используется при похищениях. Однако с ней можно справиться, поскольку матерчатую основу ленты довольно легко разорвать. Весь секрет в сильных резких движениях.

Если у вас связаны лодыжки, встаньте и разверните носки в стороны. Как можно резче и тяжелее опуститесь на корточки, стараясь достать задом до пяток и разводя колени в стороны. Лента должна разорваться.



Если у вас связаны запястья, вытяните руки перед собой, а потом резким рывком отведите локти назад и вниз. Лента должна разорваться.



ПОПЫТКА ОСВОБОЖДЕНИЯ

Если вам повезет, вас попытаются спасти. Статистически для вас это самый опасный момент после самого акта похищения. Вас могут использовать как живой щит. Спасательная команда почти наверняка будет применять огнестрельное оружие и взрывчатку, и вряд ли спасатели будут точно знать, кто похититель, а кто похищенный. Они станут нервничать и будут готовы в любой момент открыть огонь. Вам необходимо:

- лечь на пол;
- закрыть голову;
- если возможно, спрятаться под укрытие;
- делать то, что вам приказывают, и быть готовым к грубому обращению — вас даже могут связать, пока будут разбираться, кто есть кто.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

В первые секунды во время попытки похищения будьте крайне агрессивны и отчаянно сопротивляйтесь.

В первые сутки демонстрируйте послушание, однако собирайте как можно больше информации.

Определите цель похищения и только потом решайте, стоит ли рискнуть и предпринять попытку к бегству.

Научитесь избавляться от пут.

Как спастись при нападении медведя

Когда я путешествовал по Аляске с президентом Обамой (не думал я, что когда-нибудь напишу такую фразу!), то нашел — и мы поели — сырого лосося, наполовину съеденного медведем. Это доказывало, что в окрестностях есть медведи. Тогда у нас было преимущество — вооруженная охрана из шестидесяти агентов секретной службы. У большинства людей такого преимущества не будет, поэтому здесь рассказывается об основных правилах, которым надо следовать в медвежьих краях, и о том, что делать при встрече с медведем.

Медведи редко нападают на людей, но, когда такое случается, последствия могут быть катастрофическими. Медведь может за просто убить человека, и это будет не самая приятная смерть. После нападения медведя в штате Нью-Джерси впоследствии в медвежьем желудке и пищевом тракте были найдены человеческие останки, а под когтями — человеческая кровь и ткани. Не требуется особенно напрягать воображение, чтобы сообразить, чем закончилась встреча этого медведя с человеком. Ваши шансы против 700-килограммового гризли ничтожны. Медведь больше, сильнее и проворнее вас. Поэтому, если вы сталкиваетесь с одним из этих смертельно опасных животных, вам нужно использовать свои сильные стороны. Единственное преимущество, которым вы обладаете перед черным, бурым или белым медведем, — это мозги. Работайте головой, сохраняйте спокойствие, и у вас будет шанс выбраться из переделки живым.

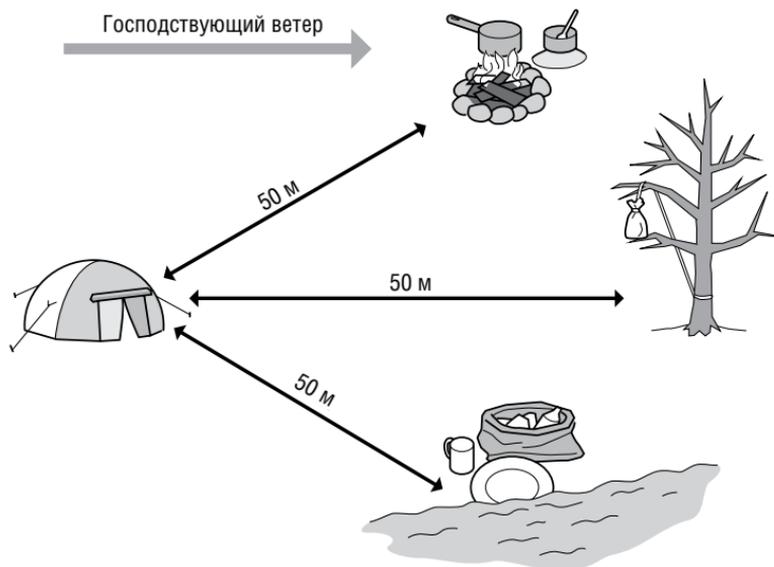
КАК ИЗБЕЖАТЬ НАПАДЕНИЯ МЕДВЕДЯ

Один из первых законов выживания гласит: профилактика — лучшее лекарство. Если вы странствуете по медвежьему краю,

вам надо соблюдать некоторые меры предосторожности, чтобы не попасть в смертельно опасную ситуацию:

- По возможности путешествуйте группой. Больше людей, меньше риска.
- Шумите. Если медведи или другие дикие животные услышат ваше приближение, они, скорее всего, постараются исчезнуть.
- Если вы разбиваете лагерь, поддерживайте в нем чистоту.

Последний пункт очень важен. Если вы оставляете на земле пищевые отходы или мусор, то привлекаете медведей. Хорошо было бы оборудовать спальную зону, участок для мытья и хранилище припасов на расстоянии не менее 50 м друг от друга, потому что тогда вы не будете непосредственно соприкасаться с местами, которые являются для медведей самыми привлекательными. Любые невскрытые упаковки с продуктами следует подвешивать на ветках деревьев на высоте не меньше 5 м над землей. (Менструирующие женщины должны знать, что это же относится к использованным тампонам — гризли не в состоянии устоять перед ними...) Участки для приготовления пищи, хране-



ния припасов и мытья должны располагаться не только вдали от лагеря, но и с подветренной стороны от него, поэтому вы должны знать направление господствующего ветра (см. с. 55—56).

АЭРОЗОЛЬ ОТ МЕДВЕДЕЙ И ДРУГИЕ ОТПУГИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Аэрозоль от медведей, или перцовый баллончик, безусловно, является самым эффективным отпугивающим средством при нападении медведя. Он содержит капсаицины в более высокой концентрации, чем перцовые баллончики для защиты от хулиганов, и *гораздо* эффективнее защищает от агрессивных медведей, чем огнестрельное оружие. Пуля маленькая, по нападающему медведю легко промахнуться, тогда как разлет аэрозольной струи достигает 6 м на дистанции 25 м. За время путешествия по медвежьему краю вам, возможно, придется израсходовать несколько таких баллончиков.

Однако не прячьте баллончик в глубинах рюкзака. Пусть он всегда будет у вас под рукой, готовый к применению. Лучше всего держать его в петле на поясе или в кармане куртки, а не в рюкзаке, который на стоянке может быть от вас далеко. В медвежьем краю поступайте подобно солдату, у которого оружие всегда под боком.

Если вы все-таки окажетесь в ситуации, в которой придется использовать медвежий аэрозоль, необходимо сохранять хладнокровие и распылять препарат только тогда, когда медведь окажется в зоне воздействия. Потренируйтесь оперировать баллончиком еще до того, как отправитесь в путешествие, чтобы знать, чего ожидать. Испытывая баллончик, распыляйте аэрозоль по ветру. (Помню, во время испытания с президентом Обамой ветер внезапно изменился, и все получилось очень нехорошо.)

Подумайте о преимуществах дробовика перед винтовкой и даже перед ракетницей. Дробь, разлетающаяся из ствола дробо-



вика, гораздо скорее поразит движущуюся приближающуюся мишень, особенно когда вы испуганы.

Захватите с собой портативную электрическую изгородь и установите ее по периметру лагеря. Если медведь придет глубокой ночью, эта изгородь может его и не остановить, однако вы будете предупреждены. Если повезет, медведь получит такой удар электрического тока, который его отпугнет.

Если медведей вокруг очень много, постоянно поддерживайте огонь, для чего назначьте дежурного. Это означает, что дежурить у костра следует посменно. Позаботьтесь сделать хороший запас топлива до темноты. Частенько природа знает лучше, и большой огонь прекрасно отпугивает медведей и других животных. Когда речь идет о нападении медведя, профилактика *всегда* лучше лечения.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ МЕДВЕДЯ

- *Не пытайтесь убежать.* Шансы перегнать медведя равны нулю.
- *Не пытайтесь взобраться на дерево.* Медведи, особенно черные, делают это лучше вас.

- *Не притворяйтесь мертвым без крайней нужды* (если только вы не в ситуации, описанной ниже). Медведи, в особенности бурые, с удовольствием пожирают падаль. Если вы притворитесь мертвым, есть немало шансов, что они так и сделают.

ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП ПОВЕДЕНИЯ

Итак, вы не смогли избежать встречи с медведем. У вас нет отпугивающего аэрозоля. Ясно, что ситуация отчаянная. Вы знаете, чего *не следует* делать, но что *следует* делать? Как спастись?

Чтобы максимально увеличить свои шансы во время медвежьей атаки, надо распознать поведение животного: оно оборонительное или агрессивное?

ОБОРОНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МЕДВЕДЯ

Медведица, защищающая своих медвежат, скорее всего, на вас не охотится — она просто желает, чтобы вы убрались подальше. Если вы неожиданно встречаетесь с медведем, он, вероятно, попросту хочет защититься. Исходя из здравого смысла, можно считать, что любое нападение, которое следует за внезапной встречей с медведем, является, как правило, защитной реакцией.

Кроме этого, существуют определенные предупредительные знаки, которые надо внимательно отслеживать. Вероятно, атака является защитной, если медведь:

- выпячивает губы;
- издает пыхтящие и рычащие звуки;
- бьет по земле лапами;
- щелкает зубами (признак нервозности);
- приподнимается на задние лапы (пытается лучше рассмотреть и вынюхать вас и получить о вас больше информации);
- во время атаки прижимает уши.

В такой ситуации вы должны отступать, приговаривая успокаивающие слова и поводя руками, чтобы медведь распознал в вас человеческое существо, а не какую-то иную угрозу.

Если защищающийся медведь продолжает наступление, самый лучший для вас вариант — притвориться мертвым. Самое безопасное — принять положение плода в материнской утробе и для защиты прикрыть шею руками. Медведь может потрогать вас лапой и даже укусить, однако есть немало шансов, что он оставит вас в покое, когда убедится, что вы не представляете собой угрозы. (Если у вас на спине рюкзак, не сбрасывайте его, поскольку он обеспечивает дополнительную защиту.)

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ МЕДВЕДЯ

Если медведь следует за вами, делает вокруг вас круги, рассматривает вас как добычу или защищает берлогу, скорее всего, он настроен агрессивно. Вероятно, атака является агрессивной, если медведь:

- издает очень мало звуков;
- не выказывает никаких предупредительных знаков, которые могли бы ассоциироваться с оборонительным поведением;
- его уши стоят торчком, их кончики направлены вперед;
- приближаясь, смотрит вам в глаза;
- нападает на вас, когда вы в палатке.

В такой ситуации притворяться мертвым бессмысленно. У вас есть единственный вариант — дать отпор. На сравнительно открытом месте можно попробовать отвлекающий маневр, например бросить перед медведем рюкзак, чтобы он остановился для обследования неизвестного объекта. В отсутствие защитного аэрозольного баллончика используйте в качестве оружия все, что можете, — упавшие ветки, камни, словом, все, что сможете найти. Изо всех сил шумите. Деритесь так, словно от этого зависит ваша жизнь, потому что она в самом деле от этого зависит: если медвежьи зубы и когти доберутся до вашего горла, все будет кончено. Ваша цель — заставить медведя думать, что вы не являетесь легкой добычей, поскольку он будет продолжать нападение, пока сильно не испугается или не получит рану.

Если вы не можете отличить агрессивное поведение медведя от оборонительного, здравый смысл подсказывает, что если вы наткнетесь на медведя, то должны отступить; тогда как если медведь вторгается на вашу территорию, то вы должны встать во весь рост, шуметь как можно громче и постараться его отпугнуть.

Однако, если вы путешествуете по медвежьему краю, подготовьтесь заранее: аэрозоль от медведей, дробовик или ракетница и портативное электрическое ограждение являются хорошими отпугивающими средствами. Поверьте мне, вам нужна вся помощь, какую только можно получить, поскольку эта схватка относится к числу тех, избегать которых следует всеми силами.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

В медвеьем краю всегда имейте при себе аэрозоль от медведей и другие отпугивающие средства и будьте готовы их использовать.

Не пытайтесь убежать от медведя или залезть на дерево.

Оборонительная атака медведя? Спокойно отступите. Если медведь приблизился, притворитесь мертвым.

Агрессивная атака медведя? Сражайтесь так, словно от этого зависит ваша жизнь, поскольку так оно и есть. Пользуйтесь подручным оружием, от палок до камней.

Как спастись при нападении крокодила

Пресмыкающиеся отряда крокодилов, то есть собственно крокодилы, аллигаторы и кайманы, каждый год убивают сотни, а может быть, и тысячи людей. В основном эти нападения происходят в Африке и Азии, где о них зачастую просто не сообщают, однако вы обнаружите этих рептилий и в Австралии, и в Южной Америке, и на юге Соединенных Штатов.

Самыми опасными и агрессивными являются морские и нильские крокодилы. Однако все представители этого отряда являются собой потенциальную угрозу. Крокодилы и их родственники питаются практически всем. Кроме того, они крайне агрессивно защищают свою территорию. Если вы путешествуете по крокодильему краю, то должны знать, как их избежать, как от них убежать и что делать, если они атакуют.

ОПАСНЫЕ ЗОНЫ

Представители отряда крокодилов живут как в пресных, так и в соленых водах. Морские, они же эстуарные, крокодилы обитают на морских берегах и даже в открытом море. Обычно они избегают бурной воды, но не всегда. В общем, однако, крокодилы предпочитают мутную, медленно движущуюся воду с обильной растительностью. Это болотистые берега и болота, но также реки и озера. И даже небольшие пруды.

Помню, однажды на Северной территории в Австралии я наткнулся на маленький пруд со стоячей водой, покрытой тонким слоем всякого мусора. Мы были далеко от других водоемов, и команда подумала, что хорошо было бы искупаться в этом пруду. Я не был в этом уверен. Я бросил камень, и едва он успел

коснуться воды, как из глубины вынырнул огромный крокодил, щелкнул зубами и снова исчез, оставив после себя только брызги и расходящиеся волны. Это напомнило нам: крокодилам нужно, чтобы хоть раз повезло с добычей, после чего они могут поститься много дней, пока не попадет новая добыча. Да, ждать крокодилы умеют!

Итак, если у вас есть сомнения, думайте и оценивайте обстановку. Даже несколько камней, брошенных в мутную неглубокую воду перед тем, как наполнить фляги, помогут убедиться, что там вас не поджидает чудовище.

Как правило, в крокодильих краях полно предупредительных знаков. Но не всегда. Помните, что крокодилы прекрасно приспособлены к окружающей среде. Если вы их не видите, это вовсе не означает, что их здесь нет.

И не особенно доверяйте местным жителям, когда они говорят, что в этой реке, озере или заливе крокодилов нет. Они не всегда знают это наверняка. Немало людей поплатилось жизнью, доверившись местным рассказам. Если сомневаетесь, держитесь подальше!

ОПАСНЫЕ ВРЕМЕНА

В крокодильих краях вам постоянно надо быть настороже. Крокодилы активнее всего вечером и ночью. (Увидеть крокодила вам поможет ручной фонарь, поскольку его глаза хорошо отражают свет.)

Во время брачных сезонов необходимо проявлять особую осторожность. Эти сезоны варьируются в зависимости от разновидности и места обитания. Вооружитесь знаниями, почерпнутыми у местных жителей, и только потом отправляйтесь в крокодильи края.

КАК КРОКОДИЛЫ УБИВАЮТ

Возможно, вы слышали выражение «смертельный рок-н-ролл». Вот к чему оно относится. Когда крокодил, аллигатор или кайман

хватает жертву, то долго и яростно вертит ее в воде. В зависимости от величины крокодила, он может при этом отрывать от жертвы куски мяса или даже целиком конечности. Правда, это не имеет значения, потому что «смертельный рок-н-ролл» в любом случае вас утопит. Затем чудовище утащит жертву под воду, засунет под бревно и оставит, пока мясо не начнет гнить. Тогда его легко оторвать от кости и съесть небольшими порциями.

ИЗБЕГАЙТЕ НАПАДЕНИЯ КРОКОДИЛА

Чтобы избежать нападения крокодила, необходимо знать, когда его можно ожидать.

- Хотя крокодилы нападают и на взрослых людей, они предпочитают менее крупную добычу. Ни в коем случае не позволяйте детям и собакам приближаться к воде в крокодильем краю.
- Крокодилы прекрасно умеют маскироваться. Они могут прятаться в воде долгое время, поджидая добычу (при этом частота пульса у них падает до двух-трех ударов в минуту). Поэтому в крокодильем краю никогда не гуляйте у кромки воды.
- Крокодилы умны. Когда вы идете к воде, чтобы напиться, они это подмечают. Пойдите в то же место во второй раз, и они нападут. Поэтому не ходите по воду к одному месту дважды.
- Крокодилы способны вертикально выпрыгивать из воды. В крокодильем краю избегайте низких мостов, не перевешивайтесь через край лодки и не повисайте на ветке дерева над водой.
- Никогда не подходите к крокодильему гнезду. Самки делают все, чтобы защитить яйца и молодь.
- Если вы окажетесь в воде, где много крокодилов или аллигаторов, как однажды оказался я, плывите под водой. Это самое ужасное переживание, которое может выпасть

на вашу долю, однако подводное плавание не позволяет крокодилам принять вашу появляющуюся над водой голову за легкую добычу вроде птицы или черепахи.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ КРОКОДИЛА НА СУШЕ

Если вы увидите крокодила, аллигатора или каймана на суше, у вас есть хорошие шансы спастись, если только вы не подошли слишком близко. Эти животные не любят гоняться за добычей и предпочитают внезапное нападение из засады — беспокоиться вам нужно тогда, когда вы *не видите* крокодила. Поэтому:

- Медленно отступите. Не приближайтесь к нему. Крокодилы редко нападают на суше.
- Если крокодил движется к вам и выглядит агрессивным, бегите. На суше они совсем не так проворны, как в воде (там они двигаются *быстро*). Их предельная скорость составляет около 15 км/ч, и они быстро устают, так что вы должны быть способны перегнать крокодила.

Старый совет убежать от крокодила зигзагами не слишком полезен. Люди, как правило, на суше проворнее, и бег по прямой позволит вам быстрее и на большее расстояние оторваться от крокодила.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА КРОКОДИЛ НАПАДАЕТ

Что же делать, если произошло худшее и крокодил сомкнул на вас челюсти? В такой ситуации большинству людей спастись не удастся. Тем не менее есть способы повысить свои шансы.

Если крокодил кусает вас на суше, а потом отпускает, это защитное поведение. Бегите прочь как можно быстрее. (Помните, никаких зигзагов.)

Однако гораздо скорее это будет агрессивное нападение. Если крокодил укусил вас на суше, он, вероятно, постарается утащить вас в воду. Вам необходимо атаковать изо всех сил. Вам остается единственный шанс — убедить крокодила, что вы не являетесь легкой добычей. Поэтому:

- Цельтесь в самые уязвимые места. Шкуру вы никогда не пробьете, особенно если крокодил большой. Самое слабое его место — это глаза. Бейте, колите, делайте все, что можете.
- Если не можете добраться до глаз, изо всех сил бейте по голове. Кожа там тоже толстая, но большинство животных инстинктивно хотят защитить эту часть тела.
- Если других вариантов у вас нет, в пасти крокодила за языком находится нёбный клапан. Он не дает воде попасть в горло, когда крокодил погружается. Если вы сможете по нему ударить, вода потечет в легкие животного. Оно будет вынуждено вас отпустить, иначе захлебнется. (Замечу, однако, что на этой стадии вы в большой беде.)
- Если вы оказались вовлеченным в «смертельный рок-н-ролл», старайтесь вращаться вместе с крокодилом, чтобы избежать вывиха конечностей в суставах. Делайте все, что можете, чтобы не дать крокодилу увлечь вас под воду. Даже если он откусил от вас кусок мяса или даже конечность, считайте, что вам крупно повезло, и убирайтесь прочь — возможно, этого хватит, чтобы удовлетворить крокодила. *Любой ценой* старайтесь выбраться из воды.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Если вам удастся вырваться из крокодильих зубов, вы будете в плохом состоянии. Это потеря крови и жуткие раны. Кроме того, очень вероятна инфекция. В пасти крокодила есть бесчисленное

множество бактерий. Они могут убить вас с таким же успехом, как крокодильи челюсти, особенно в теплом влажном климате.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

В крокодильих краях не приближайтесь к воде: эти хищники прекрасно приспособлены к окружающей среде и умеют отлично маскироваться.

Не обманывайтесь и не думайте, что в каком-то водоеме нет крокодилов.

Если крокодил приближается к вам на суше, убегайте — вы, скорее всего, его перегоните. И не бегите зигзагом.

Если крокодил вас хватает, яростно бейте по глазам и по голове. Делайте все, что в ваших силах, чтобы он не утащил вас в воду.

Последняя попытка: бейте в нёбный клапан в задней части крокодильей глотки.

Как спастись при нападении собаки

Не надо недооценивать собак — и диких, и домашних, и служебных. В Африке, по моему мнению, во всей пищевой цепи не сыскать таких великолепных охотников, как дикие собаки. Бойцы сил специального назначения используют собак в качестве оружия. Эти внушающие страх животные обучены прыгать с самолета, нередко одеты в специальные бронежилеты и даже снабжены зубными металлическими коронками, которые делают их укусы более эффективными. Такие собаки умны, сильны и смертельно опасны.

Агрессивные представители семейства псовых, даже те, которых специально не обучают нападать, могут убивать и убивают. Знание о том, как себя с ними вести, может означать для вас жизнь или смерть.

ОПАСНА ЛИ ЭТА СОБАКА?

Согласно статистике, одни собаки опаснее других. Чаще всего люди страдают от питбультерьеров, ротвейлеров и немецких овчарок. Однако *любая* собака может быть опасной. Если с собакой плохо обращались, постоянно держали на цепи или если собаке кажется, что ей угрожают, она, скорее всего, будет агрессивной. Никогда не следует дразнить или подначивать собаку, особенно если вы с ней не знакомы.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ

Крайне внимательно следите за мордой и телодвижениями собаки. Вот знаки, указывающие на агрессивность:

- собака рычит и оскаливается;
- лай;
- голова опущена вровень с туловищем;
- вздыбленная шерсть;
- прищуренные глаза.

Если собака демонстрирует знаки агрессивности, то:

- не смотрите ей в глаза — она воспримет это как вызов;
- не улыбайтесь — она может решить, что вы показываете зубы;
- встаньте сбоку от собаки, чтобы представлять меньшую угрозу;
- постепенно отступайте;
- не делайте резких движений, когда удаляетесь из поля зрения собаки.

КОГДА НАДО УБЕГАТЬ

Если отступление не помогает и вы чувствуете, что конфликт неминуем, надо быстро принять кое-какие трудные решения.

Как правило, вы *не должны* убежать от агрессивно настроенной собаки, поскольку бегство пробуждает у нее инстинкт преследования. Однако из этого правила есть исключения. Если на вас нападает собачья стая, ваши шансы на победу в битве невелики. В этом случае для того, чтобы постараться остаться в живых, надо вспомнить, что собаки не умеют взбираться наверх. Бегите, если необходимо, и забирайтесь повыше. Влезьте на забор. Запрыгните на автомобиль.

Если это невозможно, помните, что собак можно напугать. Поднимите руки над головой, чтобы казаться выше, и громко зарычите. Если поблизости есть камни, бросайте их в собак. Заставьте их подумать дважды, прежде чем атаковать.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ НАПАДЕНИИ

Если собака продолжает наступать, ее главным оружием будут зубы. Делайте все, что можете, чтобы поставить преграду между собой и ее зубами, — это может быть палка, куртка или, скажем, рюкзак.

Если зубов избежать невозможно, нужно тщательно обдумать, какой участок тела подставить под укус. Выбор непросто, поскольку любое место будет поранено, однако вы наверняка не захотите подставлять самые уязвимые места: шею, лицо, грудь и пах. Следовательно, вы должны подставить другую часть своего тела. Если возможно, надо обернуть какой-нибудь одеждой предплечье и подставить его собаке. В руке кости составляют бóльшую долю, чем в ноге, и кровоточить она будет меньше. Этот маневр оставляет вам три свободных конечности, которыми можно драться.

Помните, однако, что, когда собака кусает, она крепко и глубоко вцепляется зубами и так просто не отпускает. Если вы попытаетесь вырвать руку из собачьей пасти, то только разорвете свою плоть. Дело закончится ужасной открытой раной.

Подставьте защищенную руку, а когда собака прыгнет, повернитесь боком, чтобы не встретиться с ней лоб в лоб. Как только собака вцепится в вас зубами, контратакуйте, пока она не отпустит вас или не убежитлизывать раны. Лучше избегать борьбы на земле, поскольку при этом вы открываете свои уязвимые части, так что оставайтесь на ногах, пригнувшись и расставив ноги, чтобы сохранять равновесие. Теперь ваша цель — как можно быстрее нейтрализовать собаку.

Свободной рукой цельтесь в глаза собаки: большим и средним пальцем вцепитесь в глазницы и давите изо всех сил. Ваша цель — ослепить, покалечить или убить. Можно также бить собаку по затылку, прямо у основания черепа, камнем или любым оружием, которое вы сможете найти возле себя. Если вы на природе и у вас с собой есть походный нож, самыми уязвимыми у собаки являются места под передними лапами и прямо над лопатками. Другие полезные приемы — накрыть голову собаки курткой, что часто усмиряет ее пыл, или поднять задние лапы над землей, что лишает собаку свободы маневра, а затем яростно выкручивать их до тех пор, пока не сломается или нога, или таз.

Еще один способ нейтрализовать атаку — навалиться на собаку всем своим весом. Собачьи ребра легко ломаются.

ЕСЛИ СОБАК НЕСКОЛЬКО

Если на вас нападают несколько собак, а убежать от них не удалось, такой прием, как наваливание на собаку всем своим весом, не работает, поскольку вы становитесь уязвимым для нападения остальных собак. В таких обстоятельствах вам надо обратить менталитет собачьей стаи против нее. Старайтесь бить по носу и глазам каждой приближающейся собаки. Используйте рассчитанные удары ногами, нацеленные в их головы. Если возможно, хватайте за ноги и тяните в разные стороны, чтобы сломать или покалечить. Если стая чувствует, что вы крепкий орешек, есть много шансов, что собаки отступят.

ОБРАБОТКА СОБАЧЬИХ УКУСОВ

Если укус сильный, вероятно, потребуется наложить швы. Сразу после стычки с собакой вам нужно как можно скорее остановить кровотечение, а потом потребуются квалифицированная медицинская помощь.

Рваные раны — не единственная проблема. Один из пяти собачьих укусов — не важно, насколько он серьезный, — заносит инфекцию. Она может убить так же верно, как собственно нападение, и это еще одна причина, почему вам надо обратиться в клинику и пройти медицинское обследование.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Никогда не считайте, что данная собака не может быть агрессивной.

Бегство от собаки пробуждает у нее инстинкт преследования — убегайте только тогда, когда собак несколько.

Если укус неминуем, оберните руку и подставьте под собачьи зубы.

В схватке старайтесь оставаться на ногах и целиться в уязвимые места — глаза, нос, конечности и пах.

Как спастись при нападении акулы

Люди куда опаснее для акул, чем акулы для людей. Каждый год мы убиваем больше ста миллионов акул. Наше отношение к ним — это трагедия. Акулы являются важным элементом экосистемы, и нам следовало бы стараться их защищать. Большинство акул не агрессивны по отношению к человеку, так что шансы быть атакованным, когда вы плаваете неподалеку от берега, очень малы.

Другое дело — открытое море. Когда военный корабль США «Индианаполис» в 1945 году был потоплен в Тихом океане японской торпедой, около девятистот матросов оказались в воде. В течение следующих четырех дней две трети из них были растерзаны океаническими акулами. Спаслись лишь 317 человек.

Смертельную опасность для человека представляют следующие виды: большая белая акула, серо-голубая акула (мако), тигровая акула, тупорылая акула (акула-бык), австралийская акула-нянька и акула-молот. Это свирепые, крайне опасные существа. Мощные челюсти акулы развивают давление 20 000 кг/кв. дюйм (для сравнения: у человека 150 кг/кв. дюйм). Они легко перекусывают плоть и кости, и есть много документированных свидетельств того, как акула перекусывала человека надвое с первой же попытки.

Акулы — это высокоразвитые естественные хищники, и они сильнее вас. Если вам грозит нападение акулы, единственная надежда на спасение заключается в использовании ваших превосходящих мозгов.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ НАПАДЕНИЕ АКУЛЫ

Многие люди знают, что акулы в состоянии чуют кровь в воде на расстоянии больше 5 км. Однако они также чувствуют экскременты.

Если вы плаваете в море и хотите помочиться, делайте это короткими струйками, чтобы моча успевала разойтись. Если вам необходимо испражниться, ловите фекалии, когда они выходят из вас, и отбрасывайте как можно дальше.

Если в воде вы не один, держитесь вместе. Акулы редко нападают на группу.

Если в окрестностях водятся акулы, предоставляйте им много свободного пространства и не провоцируйте их. Даже неагрессивная акула может напасть, если почувствует себя загнанной в угол.

СЛЕДИТЕ ЗА ЗНАКАМИ

Если невдалеке вы видите акул, но они не приближаются, а вы плывете медленно и плавно, акулы, вероятно, просто проявляют к вам любопытство.

Знаки, предупреждающие о возможном нападении, таковы:

- плавание кругами;
- опущенные грудные плавники;
- поднятые головы;
- выгнутые спины;
- плавание зигзагом;
- атака.



ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ

Не кричите, не бейте по воде руками и не паникуйте. Легче сказать, чем сделать, однако ваш ужас — музыка для ушей даже не слишком опасной акулы. В них прочно заложен хищнический инстинкт. Если акулы почувствуют слабость, они станут рассматривать вас как добычу, и шансов на нападение станет *во много раз* больше.

ВЫКАЗЫВАЙТЕ УВЕРЕННОСТЬ

Когда вы оказываетесь в воде, кишасей опасными акулами, у вас будет больше шансов на спасение, если вы не станете поощрять их инстинктивное поведение. Если поблизости есть лодка, плывите к ней как можно увереннее. Однако не торопитесь. Двигайтесь без рывков и старайтесь обходиться без всплесков — акула может интерпретировать это как панику.

Если лодки нет, а вокруг ходит кругами агрессивная акула, больше шансов на спасение будет, если агрессивность проявите вы. Это может показаться противоречащим интуиции, однако доказано, что, если вы уверенно поплывете навстречу акуле, крича на нее под водой, она, скорее всего, в последний момент отвернет в сторону. Вы показываете акуле, что не являетесь ее естественной добычей. Это вселяет в хищника неуверенность. Когда хищники не уверены, они, как правило, не нападают.

Мой друг натуралист изучает больших белых акул. Он подтверждает: это самая лучшая тактика. Когда он плавает с акулами и одна из них становится слишком резвой, он плывет к ней. Это сбивает акулу с толку и предотвращает ее агрессивность. Как-то раз он не заметил, что акула атакует его сзади и снизу. В последний момент он обернулся, и инстинктивной реакцией была паника. Однако мой друг немедленно осознал, что если не избавится от паники, а акула почует его страх, то он окажется в настоящей беде. С трудом овладев собой, он

вновь обрел присутствие духа и поплыл прямо к чудовищу. В последнюю секунду акула отвернула в сторону. Как часто случается в экстремальных ситуациях, в этот критический момент ему потребовалось проявить абсолютную уверенность в себе, чтобы с честью выйти из переделки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС УКУСИЛА АКУЛА

Помните, что большие белые акулы (на их долю приходится от трети до половины всех нападений на человека) от природы любопытны. Люди не являются их естественной добычей, и если они кусают, то это часто «пробный укус» и есть много шансов, что акула вас отпустит. Вы окажетесь в отчаянной ситуации, будете сильно ранены, однако шанс на выживание остается.

Если вы оказываетесь в пасти акулы, необходимо целить в самые уязвимые места. Это жабры и глаза. Вам надо бить акулу в эти места изо всех сил. Если у вас есть нож, вонзять его следует в эти места. Возможно, вы слышали истории о людях, пытавшихся бить акулу по носу, однако нос — не слишком чувствительное место, вдобавок он находится близко к зубам.

Некоторые виды, в частности тигровые акулы и акулы-молоты, впадают в состояние паралича (это называется «тоническая неподвижность»), если перевернуть их вверх брюхом. Сделать это нелегко, однако стоит попробовать, если акула держит вас в пасти.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОТПУГИВАНИЯ АКУЛ

Доказано, что акулы стараются избегать мест, где есть мертвые акулы. Спреи для отпугивания акул сделаны из разложившегося акульего мяса и, как заявляют изготовители, заставляют акулу

немедленно обратиться в бегство. Если вы собираетесь туда, где водятся акулы, непременно возьмите с собой такой спрей, но помните: у вас будет только одна попытка. Поэтому ждите до тех пор, пока не будете уверены, что вас атакуют и акула близко.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Акул привлекают кровь, фекалии и моча.

Большинство акул неагрессивны, но если они не передвигаются плавно, то могут намереваться атаковать.

Лучшая защита — уверенность в себе. Если вы плывете к агрессивной акуле, есть много шансов, что она перестанет атаковать.

Если вы оказались в акульей пасти, бейте или колите ножом в самые уязвимые места: глаза и жабры.

Как спастись при нападении змеи

Хотя я провел много времени в краях, где водятся змеи, укусили меня только однажды. Это случилось в джунглях острова Борнео. Я устроил стоянку на дереве, опускалась ночь, а я был голоден. Я увидел, как что-то скользит по ветке. Предчувствуя ужин, я схватил змею за хвост. Она крепко обвилась вокруг ветки, поэтому я потянул сильнее. Когда змея наконец освободилась, то извернулась и укусила меня в руку.

Мне повезло. Этот укус оказался неядовитым. Однако даже неядовитый укус может быть опасным. Солдатам в джунглях всегда напоминают, что змеи свои зубы не чистят. В их ртах полно бактерий, так что змеиный укус может легко занести опасную инфекцию, особенно в теплом влажном климате. Поэтому не делайте того, что сделал я, и не вступайте в схватку со змеей, если на то нет крайне серьезной причины.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗМЕЙ

Как правило, змеи будут вас избегать — это пугливые создания, которые хотят как можно меньше контактировать с человеком. Впрочем, бывают и исключения. В болотах Луизианы я встретился с чрезвычайно агрессивными водяными щитомордниками, которые плыли прямо ко мне с явным намерением покусать. Я вынужден был сильно ударить одного из них палкой!

Если вы находитесь в краю, где много змей, то должны предпринимать следующие меры предосторожности:

- Ходите осторожно, но старайтесь ступать тяжело — змеи чувствуют сотрясение земли на большом расстоянии (фактически они слышат челюстями).

- Если вы идете по густому подлеску, прочной палкой ощупывайте землю перед собой.
- Носите крепкие ботинки для джунглей и краги.
- Наступайте на бревна, а не переступайте через них. Змеи любят укрываться под извилиной бревна, и если вы просто переступаете через бревно, есть большой риск оказаться укушенным.

КАК КУСАЕТ ЗМЕЯ

Ядовитые змеи часто практикуют то, что называется «сухим укусом». Это означает, что они не впрыскивают никакого яда. Такое обычно случается, когда змея находится в плохом состоянии здоровья или недавно впрыснула свой яд, однако бывает, что змея таким образом делает предупреждение.

Молодые змеи, особенно детеныши гремучей змеи, могут быть более опасными, чем взрослые особи, поскольку еще не умеют контролировать количество выделяемого яда. Обычно они полностью впрыскивают в жертву свои запасы яда.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЯДОВИТА ЛИ ЗМЕЯ

Существует множество бабушкиных сказок о том, как отличить ядовитую змею от неядовитой. Ни одна из них не заслуживает доверия. Если вы знаете, что окажетесь в краю, где много змей, не пожалейте времени и выясните, какие змеи могут вам встретиться и как их распознать. Даже после этого вам следует относиться к *любому* змеиному укусу как к потенциально ядовитому.

Если вас кусает змея, постарайтесь запомнить, как она выглядит, чтобы потом рассказать об этом врачу:

- длина;
- толщина;
- цвет и рисунок на коже;

- форма головы (треугольная или нет);
- форма зрачков (круглые или продолговатые).

Если вы или ваш спутник можете сделать снимок, так и поступите. Однако не пытайтесь самостоятельно убить змею — это напрасная трата времени, а лишняя физическая нагрузка способствует более быстрому всасыванию яда в кровь.

Привожу самые распространенные симптомы ядовитого укуса:

- опухание;
- затрудненное дыхание;
- тошнота и рвота;
- расфокусированное зрение;
- потение;
- потеря чувствительности.

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ЗМЕИНЫЙ УКУС

Игнорируйте все эти штуки, которые видели в кино, об отсасывании яда из змеиного укуса. Это очень плохая идея. Вы просто откроете больше капилляров в области раны, и есть немало шансов, что яд попадет вам в рот. Также не пытайтесь надрезать место укуса и выдавить яд — дело закончится тем, что вы ускорите поступление яда в кровоток.

Если вас укусила змея, вот шаги, которые вы должны сделать:

1. Сохраняйте спокойствие. Легче сказать, чем сделать, но вам нужно поддерживать низкую частоту пульса, чтобы замедлить всасывание яда. Чем сильнее вы паникуете, тем чаще у вас бьется сердце и тем быстрее распространяется по телу яд.
2. Держите укушенное место ниже уровня сердца.
3. Промойте ранку.
4. Наложите тугую повязку (но не жгут) над укусом, чтобы остановить распространение яда.
5. Быстро, но спокойно доберитесь до ближайшей клиники.

Последний шаг наиболее важен. Всякий раз, когда вы собираетесь путешествовать по региону, в котором, как вы знаете, водятся ядовитые змеи, вам нужно иметь продуманный план эвакуации. Если яд укусившей вас змеи содержит гемотоксин или нейротоксин, вам понадобится укол соответствующего противоядия — и чем скорее, тем лучше. Однако...

ПРОТИВОЯДИЯ

Противоядие — вовсе не панацея, как думают люди. Действительно, оно может спасти вам жизнь, и чем скорее вы его получите, тем лучше. Дорога́ буквально каждая минута. Однако если вас укусила уж очень ядовитая змея, то вы по-прежнему рискуете потерей конечности или чем-то худшим. Кроме того, противоядия могут давать серьезные побочные эффекты.

Даже если вы все делаете правильно и остаетесь в живых, змеиный укус может быть весьма безобразным, как выяснил на собственном опыте один мой друг в джунглях Коста-Рики. Ямкоголовая гадюка укусила его через дырку для шнурка в ботинке. (Вот уж невезение так невезение!) Через два часа он был в больнице, но к тому времени яд уже вызвал глубокий некроз мышц, который разрушал ткани моего друга. В конце концов хирурги вынуждены были вырезать кусок из его ступни, удалить часть мышечной ткани и вместо нее вшить этот кусок. (На вид безобразно, но эта операция спасла ему жизнь и ногу.)

КАК УБИТЬ ЗМЕЮ

Лучше всего убить змею, если вы действительно вынуждены это сделать, палкой или дубинкой. Целиться надо в затылок. Если можете, сначала пригвоздите змею к земле палкой с развилкой на конце, затем нанесите удар. Раненые змеи чрезвычайно агрессивны, поэтому постарайтесь, чтобы первый же удар достиг цели, а потом отрежьте ей голову. Голова может

выделять яд даже после смерти, поэтому вы должны ее сжечь или аккуратно закопать.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

В регионах, где водятся змеи, носите подходящие ботинки и краги.

Ступайте тяжело и ворошите перед собой подлесок крепкой палкой.

Если вас укусила змея, не пытайтесь высосать яд или разрезать место укуса.

Сохраняйте спокойствие, держите укушенное место ниже уровня сердца и как можно скорее обратитесь к врачу.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Как избежать водянок

Есть старая армейская пословица: «Солдат не лучше, чем его ноги». В экстремальной ситуации это относится к каждому. Наши ступни очень чувствительны к мелким, но изнурительным проблемам. Кроме того, ступни — наше основное средство передвижения. Не имеет значения, в какой форме вы находитесь и насколько хорошо подготовлены к экстремальным природным условиям, — лимитирующим фактором зачастую являются наши ноги. Если они не в состоянии делать свою работу, все остальное уже не важно.

Что ж, водяная мозоль, или попросту водянка, может казаться сущим пустяком, но если ваша жизнь зависит от ваших ног, она вполне может обернуться смертью. Вам необходимо знать, как избежать водянок и как их лечить.

ПОДГОТОВКА

Подготовка — самый важный аспект ухода за ступнями. Если вы сможете сделать свои ступни грубыми и твердыми, они будут куда менее восприимчивы к водяным мозолям. Добиться этого можно единственным способом. Не сидите дома. Ходите.

Упражняйтесь. Чем больше вы будете это делать, тем грубее будет ваша кожа в тех местах, где она должна быть грубой.

Новые туристические ботинки — это машины для натирания водянок. Я часто вижу людей, обутых в новые, с иголочки, туристические ботинки в начале трехмесячного пешего похода, и знаю, что у них будут неприятности. Я пережил это на собственном опыте, когда имитировал основной курс подготовки во Французском легионе. В первый же день нам выдали новые кожаные ботинки и приказали совершить многокилометровый переход через пустыню. К концу дня ноги у нас кровоточили, и все крутые парни из нашей группы ковыляли, как дряхлые старухи.

Итак, если вы собираетесь в дальний поход, сначала необходимо растоптать свою обувь. Ботинки должны стать мягкими, стоптаться по ноге, несколько раз намочнуть и высохнуть. Вот хороший прием: надеть башмаки, зашнуровать и пару минут постоять в тазу с горячей водой. Затем в них надо походить, а потом высушить.

Носите высококачественные носки и часто их меняйте. Пропотевшие, влажные носки увеличивают шансы на появление водянок. В конце дня о ногах надо позаботиться. Снимите обувь и влажные носки, вымойте ноги, если возможно, присыпьте их тальком и наденьте сухие носки.

ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ

Даже если обувь сидит идеально, а ступни загрубели и отвердели, иногда появляются водянки. Поэтому мы должны крайне внимательно относиться к «горячим точкам», которые предшествуют водянкам. Вероятно, они бывали у вас и раньше — это ощущение жжения в определенных местах ступни во время ходьбы.

Чем бы вы ни были заняты, не игнорируйте эти «горячие точки». Если вы немедленно не займетесь ими, на ногах появятся водянки.

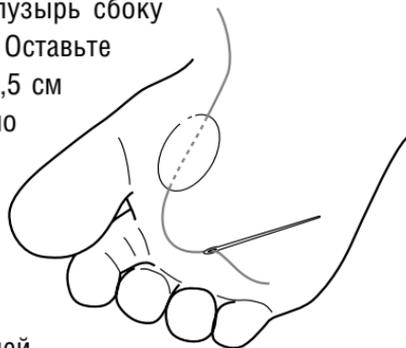
На с. 15 говорилось, что одной из важных составных частей моего комплекта для выживания является рулончик лейкопластыря с окисью цинка. Это очень липкая матерчатая лента. Альпинисты обматывают этой лентой пальцы ради защиты и хвата. Мы будем использовать ее для профилактики водянок. Снимите ботинок, найдите «горячую точку» — вероятно, это место будет покрасневшим — и наклейте на нее пластырь. Лента идет вокруг пятки, под сводом стопы и вокруг пальцев. Пусть пластырь останется на ноге до тех пор, пока он вам нужен. Однажды лента с окисью цинка держалась на моей ноге целый месяц. Отдирать ее не слишком приятно, зато никаких водянок.

ЕСЛИ ПОЯВИЛАСЬ ВОДЯНКА

В идеальном мире водянки не лопаются, поскольку жидкость над пораженным местом — это способ вашего тела держать ранку стерильной. Это не всегда возможно, особенно в экстремальной ситуации, когда вам нужно продолжать движение. Рано или поздно водянка все равно лопнет, поэтому стоит проткнуть ее иглой. Сначала стерилизуйте иглу в кипятке или над пламенем. Выступившую жидкость разотрите по здоровой коже, однако омертвевшую кожу оставьте на месте — она послужит защитным слоем.

Другой вариант — воспользоваться иглой с ниткой, если они у вас есть. Вденьте нитку в стерилизованную иглу. Воткните иглу в пузырь сбоку и вытащите с другой стороны. Оставьте с каждой стороны пузыря по 0,5 см нитки. Она послужит фитилем, по которому жидкость будет выводиться из водянки.

Водянка — это рана, и, как всякая рана, она может инфицироваться, особенно в теплой влажной среде на потеющей



ступне. Поэтому необходимо регулярно очищать водянку, особенно если она лопнула сама по себе. Чистая вода вполне для этого подходит. Еще лучше антисептический лосьон или спирт. Следите, не появился ли дурнопахнущий гной, опухание, жар и распространяющееся покраснение. Все это признаки инфекции. После очистки водянки можно заклеить ее пластырем. Делайте все, что можно, чтобы носки оставались сухими.

В крайнем случае на лопнувшую водянку можно выдавить немного суперклея. Будет очень больно, однако на ранке появится твердое защитное покрытие.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

На огрубевших ступнях появляется меньше водянок. Закаляйте их!

Не отправляйтесь в поход в новых ботинках.

Горячие точки? Быстро заклейте их пластырем с окисью цинка.

Держите лопнувшую водянку в чистоте, чтобы избежать инфекции.

Как установить очередность при оказании первой помощи пострадавшим

В чрезвычайной ситуации велика вероятность того, что ранений, угрожающих жизни, может быть несколько. И я не имею в виду порезы и ссадины. Сведения, которые я сообщаю в этой книге, относятся к экстремальным ситуациям, когда ждать профессиональной медицинской помощи не приходится. Возможно, вам придется мгновенно принимать очень трудные решения.

Иногда первая помощь может быть такой же шокирующей, как сами раны. Однако нет времени миндальничать, когда надо делать все, чтобы спасти человеку жизнь.

В экстремальной ситуации, когда вы можете стать свидетелем льющейся ручьями крови, душераздирающих стонов и криков, жутких ожогов с лохмотьями обгоревшей кожи, вывихов и переломов с костями, торчащими под невероятными углами, легко впасть в панику. Однако в таких ситуациях паника подобна смерти.

Вот почему жизненно важно иметь заранее разработанную систему приоритетов, которая устанавливает очередность оказания первой помощи раненым и пострадавшим.

Тут и появляются принципы очередности и аббревиатура ОРКОВДК.

ОЧЕРЕДНОСТЬ ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Вы находитесь на месте стихийного бедствия с многочисленными жертвами среди гражданского населения. Вам необходимо

решить, кому помогать в первую очередь. Эти решения иногда могут оказываться трудными, суровыми и безжалостными.

В таких ситуациях полезно иметь простую систему приоритетов. Существует много способов систематизации, но я бы рекомендовал разделять пациентов на четыре категории:

- **Приоритет 1:** пациент в критическом состоянии и требует неотложной помощи.
- **Приоритет 2:** пациент серьезно ранен, но помощь можно отложить до тех пор, пока не будет оказана помощь пациентам в критическом состоянии.
- **Приоритет 3:** пациент с легким ранением, который нуждается в помощи, но не срочно.
- **Приоритет 4:** пациент мертв или умирает.

Приоритет 1 требует немедленной помощи. Приоритет 4 наименее срочный.

ОРКОВДК

Традиционно сотрудники служб быстрого реагирования при определении очередности оказания помощи пользовались либо аббревиатурой ДКПО (дыхание, кровотечение, переломы и ожоги), либо аббревиатурой ВДКН (воздушные пути, дыхание, кровообращение, недееспособность).

Раньше мне больше нравилась аббревиатура ДКПО (дыхание, кровотечение, переломы и ожоги), поскольку ее легче запомнить.

Теперь, однако, я предпочитаю пользоваться аббревиатурой ОРКОВДК. Возможно, ее труднее запомнить, однако она подразумевает более целенаправленный и эффективный перечень приоритетов.

ОРКОВДК расшифровывается так:

- Опасность
- Реагирование
- Крик о помощи
- Обширное кровотечение

- Воздушные пути
- Дыхание
- Кровообращение и признаки жизни

ОПАСНОСТЬ

Если кто-то нуждается в вашей помощи, сначала надо оценить, не будет ли непосредственная опасность угрожать вам, когда вы приблизитесь к пострадавшему. Иначе вы рискуете сделать ситуацию еще хуже и для себя, и для жертвы, и для других.

РЕАГИРОВАНИЕ

Пострадавший может быть без сознания. Проверьте, реагирует ли он, когда вы спрашиваете: «Вы в порядке?» или «Можете открыть глаза?» Ущипните пострадавшего за ухо или слегка потрясите за плечи. Есть ли реакция? Если реакции нет, пациент требует первоочередного внимания, если только он не относится к категории «Приоритет 4» (мертвый или умирающий).

Помните: молчащий бездыханный пострадавший требует более быстрого принятия оперативных мер, чем стонущий пострадавший, который несомненно дышит.

КРИК О ПОМОЩИ

Криком, по радио или по телефону просите кого-нибудь поблизости о помощи, однако будьте готовы к тому, что в экстремальных условиях может не быть ни оборудования, ни помощи.

ОБШИРНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Мы говорим не о глубоком порезе. Мы говорим о следующем. Оторвана ли рука? Течет ли из человека ярко-красная артериальная кровь с такой скоростью, что он умрет, если ее не остановить? Вы обязаны научиться распознавать и лечить обширное кровотечение. В противном случае жертва может умереть в считанные минуты. О том, что надо делать, рассказывается на с. 311—314.

ВОЗДУШНЫЕ ПУТИ

Проходимы ли у жертвы воздушные пути? Если нет, вам надо удалить то, что препятствует дыханию. Если пациент без сознания, запрокиньте ему голову и поднимите подбородок, чтобы открыть дыхательные пути. Затем снова проверьте. Возможно, вам придется физически открыть дыхательные пути своим пальцем, если язык пострадавшего запал в дыхательное горло или его блокируют рвотные массы.

ДЫХАНИЕ

Дышит ли пострадавший? Это можно проверить, приблизив ухо к его рту, чтобы услышать или ощутить дыхание, и наблюдая за подъемом и опаданием груди. Если пострадавший не дышит, вы должны приступить к сердечно-легочной реанимации (см. с. 315—318).

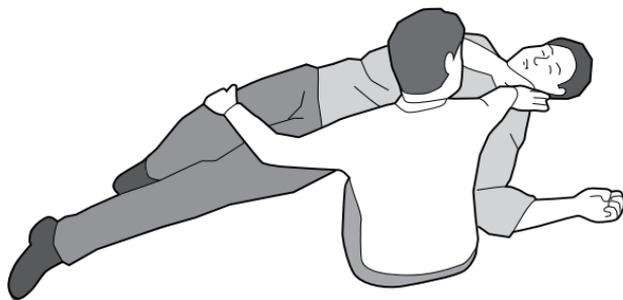
КРОВООБРАЩЕНИЕ И ПРИЗНАКИ ЖИЗНИ

Проверьте пульс, для чего положите указательный и средний пальцы на шею сбоку, на внутреннюю сторону запястья или на подмышку. Бывает, что иногда трудно найти пульс, к примеру, когда пострадавший очень слаб или был в холодной воде. Даже для опытных медиков это бывает нелегким делом. Если пульс не чувствуется, проверьте другие признаки жизни: движение глаз, венозный отток (надавите на ноготь — если он белеет, а потом снова краснеет, это означает, что кровообращение есть), ощущение тепла. Если вы не можете обнаружить ни одного из этих признаков, необходимо приступить к сердечно-легочной реанимации.

СПАСИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Если нет обширного кровотечения, пострадавший дышит, пульс у него прощупывается, однако он без сознания, придайте ему спасительное положение. Оно будет поддерживать проходимость дыхательных путей и позволит оттекать из них жидкости,

слизи и рвотным массам, пока пациент будет в бессознательном состоянии.



Непрерывно отслеживайте состояние пострадавшего, который находится в спасительном положении. Или же поручите делать это кому-то другому, если вы оказались единственным, кто знает, что надо делать. Если жертва перестанет дышать, переверните ее на спину и начните делать сердечно-легочную реанимацию.

Если вы по каким-то причинам не можете придать пострадавшему спасительное положение (например, его ноги застряли), постарайтесь, чтобы:

- грудь и живот не касались земли;
- воздушные пути были открыты;
- пострадавший находился в устойчивом положении.

Так, например, если пострадавший сидит в автомобиле с зажатыми ногами, следует сесть позади него, взяться за его голову обеими руками, осторожно запрокинуть ее назад и удерживать в таком положении до тех пор, пока не прибудет помощь.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Прежде всего думайте о собственной безопасности, чтобы не увеличить список пострадавших.

Запомните четыре категории пострадавших: четкая очередность при оказании помощи спасает жизни.

Будьте готовы принимать трудные решения: умирающий пострадавший имеет низший приоритет.

ОРКОВДК.

Помните: молчаливый бездыханный пострадавший нуждается в помощи в первую очередь.

Как справляться с обширным кровотечением

Если вы прочитали раздел об очередности при оказании первой помощи, то знаете, как важно быстро справиться с обширным кровотечением.

Не перепутайте. Обширное кровотечение — это вовсе не обязательно рана, которая выглядит ужасно, или порез настолько глубокий, что видна кость. Обширное кровотечение:

- сильное;
- непрерывное;
- неконтролируемое;
- способно привести к смерти в считанные минуты.

Как правило, это артериальное кровотечение. Артериальная кровь ярко-красная, пеннистая и часто вытекает толчками в ритме сердцебиения. Венозная кровь, то есть кровь из вены, темнее и обычно вытекает медленнее. Однако и венозное кровотечение тоже может быть сильным.

Поймите вот что: совет, который я собираюсь вам дать, не относится ни к сравнительно неглубоким порезам и кровотечениям, ни к обычной ситуации, когда необходима первая помощь, за которой можно немедленно обратиться к профессиональным медикам. Если вы можете вызвать скорую медицинскую помощь, то должны сделать это сразу же. Однако в джунглях, в зоне военных действий или где-нибудь вдали от цивилизации, когда ясно, что обширное кровотечение в считанные минуты приведет к смерти и нет никаких способов получить иную неотложную помощь, вам необходимо делать то, что советую я. Это медицина выживания в своем самом неприкрашенном виде.

Борьба с обширным кровотечением будет зависеть от того, какая часть тела пострадала.

ОТКРЫТАЯ РАНА ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Если проткнуто легкое или есть расщелина между легким и ребрами, прежде всего вы должны наложить на грудь повязку. Если вы прочитали с. 15, то знаете, что я всегда имею при себе окклюзивную повязку Ашермана. Это идеальная повязка для сосущей раны грудной стенки, поскольку она снабжена клапаном, который дает выход крови и воздуху, но препятствует их возвращению в грудную полость. Это важно, поскольку если воздух не может выходить из грудной полости, то давление в ней может повыситься, что вызовет коллапс легких.

Если специальной грудной повязки у вас нет, годится клейкая лента на тканевой основе или пластиковый пакет. Просто запомните, что может потребоваться снизить давление внутри грудной полости, для чего часть раны надо оставить открытой или удалить клейкую ленту, если вы решите, что давление нарастает. Симптомы нарастания давления следующие:

- резкое затруднение дыхания;
- вздутые вены на шее;
- посинение губ или конечностей;
- одна сторона груди выглядит больше другой.

РАНЫ ГОЛОВЫ, ШЕИ, ПАХА И ТУЛОВИЩА

Если в одной из этих областей наблюдается обширное кровотечение, вам необходимо приложить прямое давление.

Если у вас есть кровоостанавливающая повязка (типа бинта «Quikclot», который я держу в своей аптечке первой помощи — см. с. 14), ее нужно плотно вжать в рану. Если у вас имеется только обычный индивидуальный перевязочный пакет, используйте его. Если нет и его, разорвите свою футболку или достаньте из рюкзака полотенце и вложите в рану.

Теперь необходимо приложить как можно более сильное непосредственное давление. Поддерживайте давление в течение

как минимум 5 минут, пока кровотечение не станет контролируемым. Когда это произойдет, оставьте повязку в ране (это ключевой момент), наложите на рану еще одну повязку и делайте все возможное, чтобы доставить пострадавшего в больницу.

РАНЫ КОНЕЧНОСТЕЙ

В экстремальной ситуации обширное кровотечение из конечности — особенно если эта конечность была оторвана или отрезана — потребует, вероятно, наложения жгута. Это стягивающая повязка, которая останавливает кровотечение.

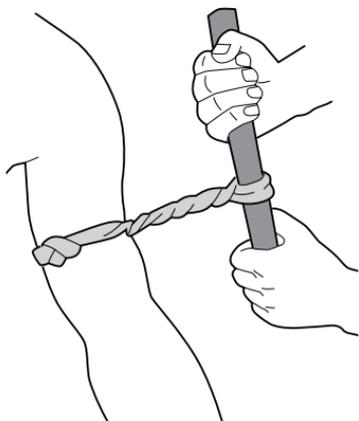
О применении жгута при оказании первой помощи есть разные мнения, и не без причины. Вряд ли вы захотите использовать жгут, если в нем нет крайней необходимости, поскольку при его применении существует большой риск последующей ампутации конечности. Несомненно, если рана не является катастрофической, лучше использовать непосредственное давление. Однако, если говорить о выживании, здесь двух мнений быть не может. Когда нет надежды на немедленную медицинскую помощь и стоит вопрос «жизнь или смерть», жгут — единственный способ остановить обширное кровотечение из конечности.

Я ношу жгут в рюкзаке. Если у вас его нет, надо импровизировать. Можете использовать поясной ремень, эластичный материал своей куртки, скрученные полоски ткани рубашки или лиану из джунглей. Что бы вы ни использовали, необходимо помнить следующее:

- Если ранено плечо или бедро, жгут следует накладывать выше раны на расстоянии не менее 5 см.
- Если рана находится ниже локтя или колена, жгут следует накладывать непосредственно над локтем или коленным суставом.
- Жгут следует затянуть как можно туже.

И когда я говорю «как можно туже», я имею в виду *очень туго*. Если он будет недостаточно тугим, это только усилит кровотечение.

Если пострадавший начинает стонать от боли, поскольку это болезненная операция, значит, вы все сделали правильно. Когда вы накладываете импровизированный жгут, ваши пальцы, возможно, недостаточно сильны, и тогда надо использовать палку, как показано на рисунке.



Если жгут затянут достаточно сильно, ярко-красная артериальная кровь должна остановиться, хотя не исключено, что темно-красная венозная кровь по-прежнему будет сочиться. Если кровотечение все еще обильное, приложите к ране непосредственное давление или наложите кровоостанавливающую повязку. Однако после остановки

артериального кровотечения не снимайте жгут, так как кровь может пойти снова.

Возможно, через некоторое время жгут придется подтянуть, так как это уменьшит опухание конечности.

Жгут препятствует кровообращению. Если вы использовали его при не очень серьезном ранении, слегка ослабляйте жгут каждые 15 минут, чтобы восстановить кровообращение в конечности.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Обширное кровотечение — сильное, непрерывное и неконтролируемое.

Ярко-красная артериальная кровь — это серьезно. Всеми силами пытайтесь остановить ее.

Открытая рана грудной клетки: наложите грудную повязку.

Рана головы, шеи или туловища: используйте непосредственное давление.

Тяжелая рана конечности: наложите жгут.

Как провести сердечно-легочную реанимацию

Сердечно-легочную реанимацию проводят, когда пострадавший не дышит. Она включает компрессию грудной клетки и искусственное дыхание. У детей и взрослых реанимацию проводят несколько по-разному.

О деталях я расскажу вам позже, однако вы должны знать, что комплекс мероприятий часто корректируют. Вместе с тем в экстремальной ситуации можете не слишком заботиться о деталях. Основной принцип таков: вам нужно восстановить у потерпевшего сердечную деятельность посредством удара в грудь ребром сжатой в кулак ладони и восстановить дыхание посредством зажатия носа потерпевшего и вдыхания воздуха в его рот.

Легче сказать, чем сделать, и дело может осложниться — нередко потерпевшему в ходе реанимации ломают ребра. Однако об этом можно позаботиться потом. Главное, чтобы пациент начал дышать.

Удивительно, как долго можно поддерживать в человеке жизнь, выполняя сердечно-легочную реанимацию. Мне не раз приходилось слышать, что если дыхание у потерпевшего не возобновилось через 10 минут, то он мертв или, по крайней мере, мертв его мозг и реанимацию следует прекратить. Не верьте этому. Другу моего товарища делали сердечно-легочную реанимацию в течение целых 35 минут, пока прибывшие медики не провели дефибрилляцию. Спустя три недели он был дома без видимых осложнений. Послание, которое стоит запомнить: когда речь идет о спасении жизни, никогда не сдавайтесь.

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ ВЗРОСЛЫХ

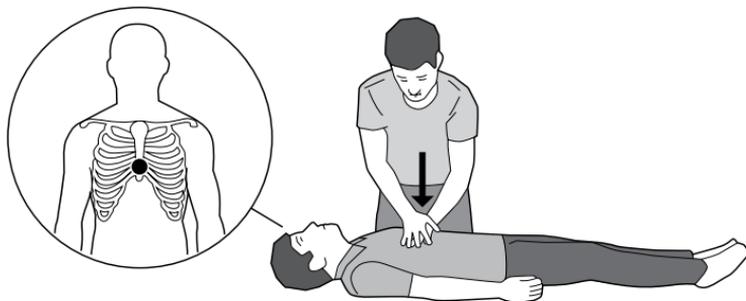
Уложите пострадавшего на спину и встаньте на колени на уровне его груди. Теперь проведите 30 нажатий грудной клетки. Для этого поступите следующим образом:

1. Поместите основание ладони на середину груди, где соединяются обе половины грудной клетки. Сверху наложите основание второй ладони и переплетите пальцы. В компрессии участвуют только основания ладоней. Пальцы должны быть свободными.

2. Встаньте на колени над грудью, выпрямите руки и нажмите всем телом на грудную клетку. Глубина нажатия 5—6 см.

3. Прекратите нажатие, но не убирайте руки.

4. Повторите 30 раз с частотой 2 нажатия в секунду. Многие люди делают это, вспоминая ритм песни «Staying Alive» группы *Bee Gees*.



Теперь надо дважды сделать искусственное дыхание. Его делают так:

1. Запрокиньте голову пострадавшего и приподнимите ему подбородок.

2. Зажмите пальцами его нос.

3. Сделайте нормальный вдох и накройте рот пострадавшего своим ртом. Позаботьтесь, чтобы не было воздушного зазора.

4. Выдыхайте, пока не поднимется грудь, — это должно занять около секунды.

5. Отведите рот и дайте груди опасть.

6. Повторите.

Продолжайте чередовать компрессии грудной клетки и искусственное дыхание до тех пор, пока пострадавший не начнет нормально дышать или пока не прибудет помощь. Если пациент начал дышать, уложите его в спасительное положение (см. с. 308—310).

Если вы подозреваете, что у пострадавшего проблемы с дыханием, например утопление или асфиксия, в первую очередь делайте искусственное дыхание. Сделайте ему 5 вдохований, затем перейдите в режим 30 нажатий / 2 искусственных вдохания.

Делая искусственное дыхание, дышите медленно и ровно и старайтесь соотносить объем легких пострадавшего со своим собственным. Если вы вдохнете в пострадавшего слишком много воздуха или сделаете это слишком быстро, некоторое количество попадет в желудок и пострадавшего вырвет (скорее всего, в ваш рот).

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ ДЕТЕЙ

Для детей процедура несколько отличается, поскольку если ребенок без сознания, то у него скорее есть проблема с дыханием, чем с сердцем. Поэтому приоритет отдается искусственному дыханию. Процедура такая же, как для взрослых, однако вы делаете 5 вдохований вместо 2-х. После этого возвращайтесь к стандартной последовательности из 30 нажатий на грудь и 2 искусственных вдохований. Процедура проведения грудных компрессий та же самая, однако вам следует пользоваться одной рукой, а не двумя, и стараться, чтобы глубина нажатия составляла около одной трети глубины грудной клетки.

При реанимации грудных детей используйте два пальца при нажатиях на грудную клетку и одно вдохождение в легкие. Выдыхайте

то количество воздуха, которое помещается у вас во рту (у младенца легкие размером с чайный пакетик). Вдыхать надо 1 секунду — этого должно быть достаточно, чтобы увидеть, что у младенца поднимается грудь.

АГОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Оно наблюдается, когда кажется, будто бессознательный пострадавший дышит, хотя его сердце остановилось. Это означает, что он умирает. Симптомами агонального дыхания являются:

- короткие резкие вдохи и выдохи с открытым ртом;
- спазматические булькающие звуки;
- грудь не поднимается и не опускается;
- отсутствие пульса.

Если вы подозреваете агональное дыхание, немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Агональное дыхание или отсутствие дыхания: делайте сердечно-легочную реанимацию.

Взрослые: 30 нажатий на грудную клетку, 2 искусственных вдохания. Повторять.

Дети: 5 нажатий на грудную клетку, затем повторяйте последовательность из 30 нажатий на грудь и 2 искусственных вдоханий.

Не сдавайтесь: делая реанимацию, вы можете долгое время поддерживать пострадавшему жизнь.

Как наложить швы на рану

Раны, из которых кровь не льется потоком, не занимают первое место в списке приоритетов. Однако в экстремальной ситуации они тоже могут привести к смерти. Возможно, из них не вытекает пол-литра крови в минуту, однако они могут вызывать большую потерю крови, которая угрожает жизни. Кроме того, они легко инфицируются, что само по себе может быть смертельным. Если же рана большая и глубокая, она может остановить ваше передвижение и не даст выбраться живым из экстремальной ситуации.

Если вы думаете, что сможете добраться до больницы в течение суток, я бы посоветовал наложить на кровоточащее место повязку. Если не сможете, знание о том, как зашить рану, будет очень полезным. Эта процедура поможет естественному выздоровлению, она может поставить вас на ноги и предотвратит осложнения, если у вас нет иного варианта, кроме как снова отправиться в путь. Особенно стоит об этом подумать, когда:

- длина пореза больше 2—3 см;
- вы не можете стянуть края раны;
- вы не можете остановить кровотечение с помощью сильного давления;
- в зияющей ране вы видите мышцу, кость или сустав.

АЛЬТЕРНАТИВЫ НАЛОЖЕНИЮ ШВОВ

Наложение швов обычно является крайней мерой. В любом случае не всегда у вас окажутся необходимые для этого материалы. Если у вас есть пластырные полоски типа «Steri-strips» для бесшовного соединения краев раны, используйте их. Если в рюкзаке у вас есть липкая лента на матерчатой основе, можете использовать ее, чтобы закрыть рану, и на этом часто дело заканчивается.

В реанимационных отделениях медики часто пользуются специальным медицинским клеем, чтобы стянуть края раны. Обычный суперклей делает аналогичную работу, и он практически стерилизован. Зачастую эти варианты лучше, чем наложение швов.

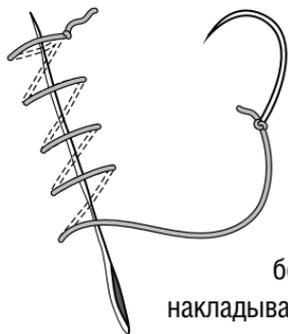
КАКИЕ МАТЕРИАЛЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Если у вас есть хирургические нитки и иглы, используйте их. Если нет, придется импровизировать. Зубные нити-флосс и рыболовное снаряжение спасли немало жизней в экстремальных условиях. Эти импровизированные материалы не идеальны, но, если это все, что у вас есть, для спасения жизни подойдут и они.

Вам потребуется игла. Постарайтесь простерилизовать ее перед использованием с помощью кипятка, огня или спирта.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Сначала необходимо как можно тщательнее очистить рану. Если этого не сделать, велика вероятность инфекции. Сделайте это посредством чистой воды, наливая ее в рану и вымывая все загрязнения. Если у вас есть шприц, используйте его в качестве оmyающего приспособления. Шприц позволяет направлять струю воды непосредственно в рану и способствует экономии воды, если ее мало.



Я могу перечислить разные виды швов и техник, однако по существу швы бывают двух типов: прерывистые и непрерывные. Прерывистые швы — это отдельные стежки, и каждый стежок требует завязывания узла, что занимает много времени и трудов. Непрерывный шов делают одной нитью, не разрезая ее на части. Этот вариант более быстрый и простой. Я бы рекомендовал накладывать простой обвивной шов.

Ваши швы не должны быть ни аккуратными, ни заковыристыми. Вы просто стараетесь закрыть рану. Обычно советуют, чтобы промежутки между стежками составляли около 3 мм. Лично я в экстремальной ситуации использовал бы минимальное число стежков, позволяющее стянуть края раны. Быть может, со временем вы захотите удалить нить собственным ножом. Чем меньше стежков, тем легче и менее болезненно пройдет эта операция.

Не делайте стежки слишком глубокими. Нацеливайтесь на слой, лежащий прямо под кожей, и не глубже. Полагайтесь на здравый смысл и руководствуйтесь тем, на какую часть тела вы накладываете шов, поскольку от этого зависит толщина кожи.

Закончив накладывать шов, завяжите на обоих концах нити простые узлы. Потом наложите на рану чистую повязку, если она у вас есть, чтобы защитить рану от инфекции. По возможности меняйте повязку не реже одного раза в день.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Если у вас нет ни пластырных полосок типа «Steri-strips», ни нитки для наложения шва, используйте клейкую ленту на матерчатой основе или суперклей.

Стерилизуйте иглу.

Используйте простой обвивной шов, не слишком глубокий.

После наложения шва наложите на рану повязку.

Что делать с ожогами

Ожоги классифицируют по четырем степеням:

- **Первая степень** — поверхностное поражение верхних слоев эпидермиса.
- **Вторая степень** — полное поражение поверхностных слоев эпидермиса.
- **Третья степень** — поражение всех слоев эпидермиса до дермы, которая может поражаться частично или полностью.
- **Четвертая степень** — поражаются все слои кожи, включая мышцы и сухожилия вплоть до кости. Такие ожоги наиболее опасны, хотя наименее болезненны, поскольку разрушаются нервные окончания.

Первая помощь при любом ожоге состоит в следующем:

- Прекратите термическое воздействие. К примеру, потушите огонь, облейте водой горящую одежду или просто вытащите человека из огня.
- Снимите всю одежду и ювелирные украшения с пораженного места, если только она не прилипла к обожженной коже. В этом случае ничего не трогайте.
- Поместите обожженное место под струю холодной воды не меньше чем на 10 минут. Если это невозможно, используйте любую холодную жидкость, какая есть под рукой.
- Наложите на ожог пищевую пленку или пластиковый пакет. Пленка не только будет поддерживать влажность пораженного места (заметим, что поливать ожог холодной водой можно и после наложения пищевой пленки), но и обеспечит чистоту раны. Если пленки нет, используйте стерильную неворсистую повязку. Не используйте ничего липкого — ни пластыря, ни ленты.

- Не используйте никаких кремов или мазей, игнорируйте бабушкины сказки о пользе сливочного масла и не прокалывайте образующиеся водяные пузыри.
- Дайте пострадавшему выпить воды. Ожоги вызывают потерю жидкости.
- Если обожжено лицо, сядьте: это уменьшает отек.

Вам необходимо как можно быстрее добраться до больницы, если:

- площадь ожога первой или второй степени больше площади ладони,
- это ожог третьей или четвертой степени (их можно распознать по побелению или почернению кожи);
- обожжено лицо, крупный сустав, кисти рук, ступни или гениталии;
- на месте ожога образовался волдырь.

Если вы связываетесь с медиками, они, возможно, захотят узнать величину ожога. Стоит запомнить следующее правило: площадь ладони составляет около 1 % площади тела, так что обожженное место величиной с пять ладоней составляет 5 %.

ХИМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Если ожог химический, вам следует:

- снять с себя или пострадавшего загрязненную химикатом одежду;
- стряхнуть оставшийся твердый химикат;
- струей холодной воды промыть обожженное место и смыть все следы химиката;
- не пытаться нейтрализовать ожог с помощью кислоты или щелочи, это может ухудшить состояние.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Немедленная помощь при электрических ожогах такая же, как при химических. Однако до оказания первой помощи вам необходимо

прервать контакт пострадавшего с источником тока. Выключите, если можете, электричество на главном щитке. Если не можете, вам нужно отсоединить пострадавшего от источника тока. Делайте это, стоя на сухой поверхности: идеально подходит резиновый коврик. Ни в коем случае нельзя стоять в воде или рядом с ней. Не применяйте ничего влажного или металлического.

Перед тем как заняться ожогом, проверьте дыхание и пульс пострадавшего. Если нет дыхания или пульса, проведите сердечно-легочную реанимацию (см. с. 315—318).

Если необходимо обработать ожоги, имейте в виду, что они могут быть и в месте входа электрического тока, и в месте выхода.

Кроме того, электричество может вызвать внутренний ожог. Даже если признаков внешнего ожога нет, немедленно доставьте пострадавшего в больницу.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Снимите одежду и ювелирные украшения, но не делайте этого, если они прилипли к коже.

Омывайте обожженное место непрерывной струей холодной воды не менее 10 минут.

Иногда самые тяжелые ожоги болят меньше всего из-за повреждения нервных окончаний.

Пользуйтесь изолирующими материалами при отделении пострадавшего от источника тока.

Как помочь при переломах костей

Переломы костей бывают чрезвычайно болезненными, однако сами по себе не обязательно опасны для жизни. Таковыми они становятся, когда вызывают серьезное внутреннее или внешнее кровотечение или препятствуют вам либо вашему товарищу выбраться из экстремальной ситуации.

В первую очередь вам надо определить, является перелом открытым или закрытым. Открытый перелом диагностировать легко, поскольку обломки костей прорывают кожу и выступают наружу. Закрытый перелом диагностировать труднее, поскольку нужен рентген. Если вы подозреваете закрытый перелом, то должны действовать, как при закрытом переломе. В противном случае обломки костей могут с легкостью прорвать артерии и вены, что вызовет смертельно опасное внутреннее кровотечение.

В экстремальной ситуации в первую очередь надо остановить кровотечение, если оно есть, а затем иммобилизовать сустав, чтобы увеличить свои шансы или шансы потерпевшего добраться до безопасного места без ухудшения состояния.

ОТКРЫТЫЕ ПЕРЕЛОМЫ

Они могут выглядеть ужасно. Крови может быть много, и ваша первоочередная задача — остановить кровотечение (см. с. 311—314). Основная проблема при открытом переломе — риск инфекции. Если будет инфицирована кость, у вас возникнет крайне серьезная проблема. Вы должны сохранять рану в чистоте. Для этого необходимо регулярно промывать ее чистой водой. Можно покрыть рану повязкой, чтобы свести загрязнения к минимуму.

ВЫРАВНИВАНИЕ СЛОМАННОЙ КОСТИ

Как правило, тревожить сломанную конечность следует как можно меньше. Однако, если пострадавший испытывает невыносимую боль, а надежды на профессиональную медицинскую помощь нет, можете попытаться осторожно совместить сломанные концы кости. Для этого медленно и в то же время твердо вытягивайте сломанную конечность так, чтобы она выровнялась. Крепко ухватитесь за конечность (возможно, вам придется тянуть несколько секунд или даже минут) и оттягивайте к себе, пока концы кости не совместятся друг с другом. *Не делайте* это рывком!

ШИНЫ

Если перелом очень тяжелый, возможно, вы захотите наложить на руку шину. Целью является стабилизация сломанной конечности. Обычно шины используют при переломах ног, однако можно наложить шину на руку, если перелом тяжелый или у вас нет материала для перевязи.

Используйте то, что есть под рукой: деревянную планку, прямую ветку дерева, палку. Скрученные в рулон газеты обладают достаточной жесткостью, чтобы справиться с этой работой, а солдаты, как известно, для этой же цели используют разряженные винтовки.

Если вы накладываете шину, то:

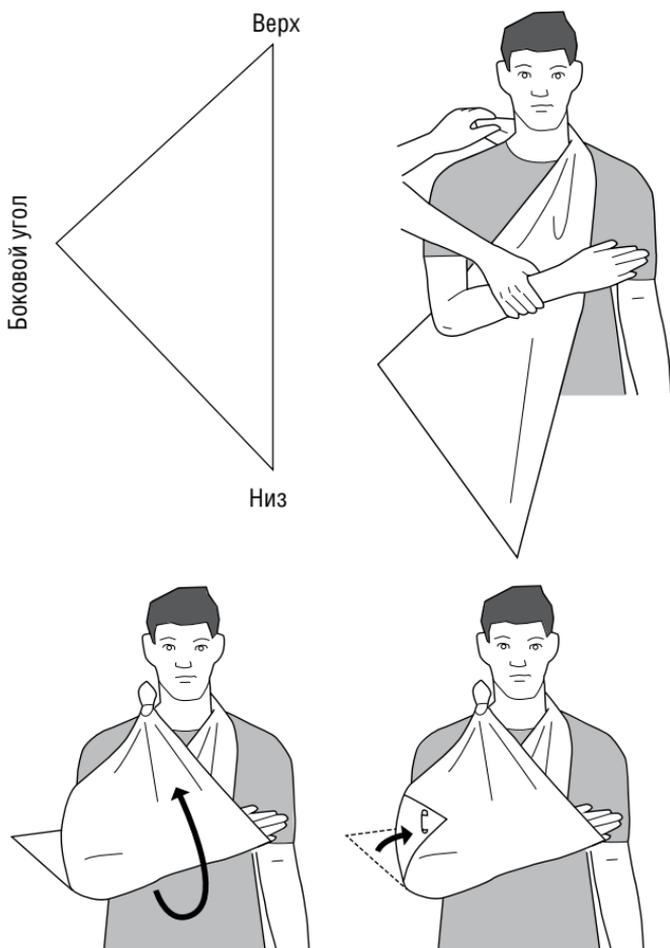
- Не пытайтесь вытянуть сломанные кости.
- Позаботьтесь о том, чтобы шина перекрывала суставы на обоих концах перелома. К примеру, при переломе голени шина должна перекрывать колено и лодыжку.
- Привяжите или примотайте клейкой лентой шину к конечности, но не слишком туго, чтобы не препятствовать кровообращению.

При переломах ног шины нужны не всегда. Можно просто привязать или примотать клейкой лентой сломанную ногу к здо-

ровой. Важно подложить мягкую прокладку под место перелома, иначе возникнут проблемы с кровообращением. Носки, трусы, головные уборы — годится все.

ПЕРЕВЯЗЬ

Перевязь — быстрый и простой способ иммобилизовать сломанную руку или ключицу посредством треугольной повязки.



Если у вас нет треугольной повязки, импровизируйте и вырежьте ее из предмета одежды. Иной вариант — использовать поясной ремень, перекрученный в форме восьмерки, как показано на рисунке.

Можно воспользоваться клейкой лентой, если она есть в вашем рюкзаке. Она достаточно прочная и гибкая, чтобы справиться с задачей. Лучше всего сложить ленту клейким слоем внутрь, чтобы она не прилипла к коже.



Аналогичным образом для перевязи можно использовать пищевую пленку.

ВЫВИХИ

Вывихи часто случаются в походе, особенно вывихи пальцев, коленей и плеч. Вы поймете, что у вас вывих, поскольку палец будет вывернут под неестественным углом и вы, вероятно, почувствуете конец кости под кожей в месте, где она выскочила из сустава, а боль будет очень сильной.

В большинстве руководств по оказанию первой помощи вы прочтете, что не следует пытаться вправлять вывихи. Правильно, эта процедура может повредить кровеносные сосуды, мышцы,

связки и нервы. В идеальном мире вы должны немедленно отправиться в больницу.

Однако, если вы находитесь в глуши, а вывихнутое плечо не дает добраться до безопасного места, вам придется взять на себя сознательный риск. Но процедура будет болезненной — например, вправление вывихнутого плеча является одной из самых болезненных процедур, какие только могут случиться.

Вправив вывихнутую кость, в дальнейшем берегите этот сустав — в будущем он будет склонен к самопроизвольным вывихам.

ПАЛЕЦ

Если для начала вы можете поместить палец в ледяную воду, сделайте это, чтобы уменьшить боль. Теперь оберните палец тряпкой, чтобы крепко за него ухватиться. Если есть возможность, пусть кто-то другой держит вас за запястье. Сильно потяните за палец. Если он не встанет на место со щелчком, тяните сильнее, но не делайте рывков: вы стараетесь растянуть сухожилия до такой степени, чтобы палец встал на место.

КОЛЕНО

При этой процедуре лучше иметь рядом помощника. Вам следует либо сесть, либо лечь и поднять бедро под углом около 30°. Теперь пусть помощник медленно поднимает ваше колено. Пока он это делает, манипулируйте коленной чашечкой. Делайте это медленно и не прилагайте усилий, иначе только ухудшите ситуацию.

ПЛЕЧО

Один мой друг сорок раз вывихнул одно плечо и пять раз другое. Чтобы вправить вывих, он обычно становился на четвереньки и старался расслабиться, после чего осторожно тряс рукой и плечом. Иногда это срабатывало. В других случаях он осторожно поднимал и опускал руку, пока она не становилась

на свое место. Делайте это медленно и никогда не прикладывайте силу. Процедура будет одной из самых болезненных, какие только вам доведется испытать.

Иной вариант — лечь на спину с вывихнутой рукой под прямым углом к телу. Пусть помощник схватит вас за запястье и станет тянуть, медленно, но настойчиво, чтобы вправление шло плавно. Помощник не должен делать резких движений. Если надо, он может опереться ногой в ваше туловище для надежной хватки. Его цель — заставить верхушку плечевой кости вернуться в сустав. Вы услышите, когда это произойдет.

После вправления плечо будет болеть меньше, однако болезненность и слабость останутся. Держите руку на перевязи и не двигайте ею, если это возможно.

ПРОСТОТА — ПОЛОВИНА СПАСЕНИЯ

Открытый перелом: в первую очередь остановите кровотечение.

Иммобилизуйте сломанную кость с помощью перевязи или шины.

Не препятствуйте кровообращению.

Вправляйте вывих только в случае, если травма препятствует добраться до безопасного места, и помните, что процедура будет болезненной.

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: выпить 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, обвешивайте 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

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

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *Н. О. Міщенко*
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: corp@bookclub.ua

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

UNISOFT

Популярное издание

ГРИЛЛС 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: corp@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT