

# **Автономное выживание**

## **Введение**

Даже в наши дни нередко случаются случаи, когда человек в результате сложившихся обстоятельств попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов. Главная задача человека в автономной ситуации — выжить. Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле — «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели». Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Но экстремальную ситуацию легче предотвратить, чем выбираться из нее. Поэтому никуда не уходите, не сообщив кому-либо свой маршрут и примерное время возвращения. Изучите, местность путешествия, отправляясь в путь; берите с собой: аптечку, удобную обувь и одежду по сезону, сотовый телефон/пейджер/рацию.

## **Выживание в автономных условиях**

### **Преодоление страха**

При любых обстоятельствах выживание человека, прежде всего, зависит от него самого. Речь идет не только о его навыках. Чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно, и первая реакция любого, кто попал в опасную ситуацию, — страх. Но обязательными условиями благополучного преодоления всех трудностей при автономной ситуации являются проявление воли, настойчивость, грамотные действия. Паника и страх резко снижают шансы на спасение.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится. Другое дело — долговременное выживание. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевков, рискованных переправ. Он не верит в

возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным, и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

*Страх* — это эмоциональная реакция на опасность, которая может сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение. Это естественная реакция, и она свойственна каждому нормальному человеку. Именно страх за свою жизнь вызывает желание действовать во имя собственного спасения. Если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если он не представляет, что нужно предпринять, испытывает боль или слабость от потери крови, тогда страх может привести к стрессу — чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия. Эти ощущения могут быть столь интенсивными, что внезапный сильный страх может привести к смерти. Существуют различные способы преодоления страха. Если человек знаком с методикой аутотренинга, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет, то мысли о чем-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься. Хороший эффект дают и дыхательные упражнения. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется, и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно — значит убедить организм, что стресс проходит, не зависимо от того, прошел он или нет.

Кроме того, человек не может действовать успешно, если у него нет четкой цели и плана ее достижения. Иногда кажется, что профессиональные спасатели, летчики, военные в сложных ситуациях действуют, не задумываясь. Но это не так: просто у них есть готовый, зачастую уже проверенный план, а то и несколько вариантов плана. Поначалу человеку может показаться, что он ничего не знает и ничего не может. Но стоит только разделить ситуацию и задачи на составные части, как обнаружится, что многое ему под силу. Вернейшим способом для преодоления страха и растерянности является организация планомерных действий по обеспечению выживания. Для этого человеку необходимо дать себе четкую установку, как действовать в возможной экстремальной ситуации.

## Оказание помощи пострадавшим

Для оказания помощи хорошо иметь аптечку, поэтому, отправляясь в путешествие, ее лучше брать с собой. Набор необходимых медикаментов зависит от климатических условий. Например, в пустыне нужна сыворотка против змеиного яда, крем от солнечных ожогов и др. В тропической аптечке должны быть репеллент против пиявок, насекомых, присыпка от грибковых заболеваний, противомаларийный препарат. В любой аптечке должны быть:

- жгут;
- индивидуальный перевязочный пакет на каждого участника путешествия;
- бинты;
- стерильные салфетки;
- пластырь (бактерицидный и простой);
- вата;
- йод;
- марганцовка;
- медицинский спирт;
- шприц, тьюбики с морфином или другое обезболивающее;
- антибиотики широкого спектра действия;
- нитроглицерин;
- корвалол/валидол;
- раствор кофеина;
- раствор адреналина;
- синтомициновая эмульсия (при ожогах/обморожениях);
- тетрациклиновая мазь (при воспалении глаз);
- пантоцид (для дезинфекции воды).

Следует иметь медикаменты, индивидуально подобранные для каждого в достаточных количествах (не менее необходимого минимума). Названия и способы применения лекарств должны быть подписаны несмываемым карандашом/краской. Аптечку следует упаковывать аккуратно, исключая возможность порчи медикаментов. Ножницы или скальпель при их отсутствии можно заменить продезинфицированным бритвенным лезвием.

Необходимо уметь использовать лекарственные травы, а так же отличать их от ядовитых растений. Применять можно только хорошо знакомые травы, поэтому, отправляясь в другую климатическую зону, лучше заранее запомнить местные ядовитые растения, и не менее 5 лекарственных/съедобных. Например,

при лихорадке помогает земляника, сельдерей, кора вяза. От малярии помогает сирень, подсолнечник, настойка крапивы с чесноком, шиповник, кора ивы.

Для оказания медицинской помощи сразу после аварии или при необходимости длительного автономного существования нужны навыки, поэтому первую помощь должен уметь оказывать каждый. При автономном выживании наиболее вероятны:

- **Ожог.** Обожженное место нужно охладить, протереть спиртовым раствором, наложить сухую повязку. Пораженное место можно растереть отваром из коры дуба, сырым картофелем, мочой. Нельзя смазывать ожог маслом, нельзя вскрывать образующиеся пузыри.
- **Кровотечение.** Поврежденный сосуд прижать (артерию — сверху, кроме артерий головы, шеи) или наложить жгут/давящую повязку из подручных средств (кроме проводов, веревок, шнуров). Рану обработать йодом/перекисью водорода/зеленкой и закрыть пластырем/бинтом. К кровоточащей ране можно приложить ягоды калины, шиповник, подорожник, алоэ. При гнойных ранах прикладывают отвар лопуха. Жгут нельзя держать дольше 1,5 часа летом и 30 мин. зимой.
- **Переломы/вывихи.** Поврежденную конечность надо обездвижить (для чего используется шина или палка/лыжа/доска). Боль можно уменьшить, приложив лед. Помогает мелко нарезанный лук (при вывихах). Нельзя принимать обезболивающие, нельзя пытаться самим вправить конечность.
- **Искусственное дыхание/массаж сердца** необходимы при клинической смерти (нет пульса и дыхания или судорожное дыхание, зрачки не реагируют на свет). Оказывающий помощь вдыхает воздух в рот/нос пострадавшего около 24 раз в минуту. Нос/рот пострадавшего при этом должен быть зажат. Кровообращение можно восстановить, нажимая на грудную клетку. Больной должен лежать на жесткой поверхности, одежду расстегнуть. Смерть наступает через 5 мин. после клинической смерти, но реанимацию надо продолжать 20 – 30 мин. Иногда это дает эффект.
- **Обморок.** Если дыхание и сердечная деятельность не нарушены, достаточно расстегнуть одежду, поднести к носу тампон с нашатырным спиртом, уложить человека так, чтобы голова была ниже ног.

При любых травмах пострадавшего лучше всего постараться доставить к врачу.

### **Ориентирование на местности**

При путешествии по незнакомой местности лучше всего иметь карту. Если ее нет, ориентироваться можно без нее.

Стороны горизонта могут определяться по компасу, небесным светилам, по некоторым признакам местных предметов. При незаторможенном состоянии стрелка компаса устанавливается своим северным концом в направлении северного магнитного полюса, соответственно другой конец стрелки будет показывать на юг. Компас имеет круговую шкалу (лимб), который разделен на 120 делений. Шкала имеет двойную цифровку. Внутренняя нанесена по ходу часовой стрелки от 0 до 360 градусов через 15 градусов. Для визирования на местные предметы и снятия отсчетов по шкале компаса на вращающемся кольце компаса закреплено визирное приспособление и указатель отсчетов. При работе с компасом всегда надо помнить, что сильные электромагнитные поля или близко расположенные металлические предметы отклоняют магнитную стрелку от правильного ее положения. Поэтому при определении направлений по компасу необходимо отходить на 40 – 50 м от линии электропередач, ж/д полотна, боевых машин и других крупных металлических предметов.

Определять стороны горизонта можно по небесным светилам.

- **По солнцу.** Солнце в 7 часов утра находится на востоке, в 13 часов на юге, в 19 часов на западе.
- **По солнцу и часам со стрелками.** Для определения направления данным способом необходимо держать часы в горизонтальном положении и повернуть их так, чтобы часовая стрелка своим острым концом была направлена в сторону солнца. Прямая линия, делящая угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 указывает на юг.
- **По перемещению тени.** Тень от вертикально поставленной палки покажет приблизительное направление восток-запад.
- Ночью стороны горизонта можно определить **по Полярной звезде.** Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через две крайние звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда — Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Стороны горизонта можно определить по некоторым признакам местных предметов.

- Кора большинства деревьев грубее на северной стороне;
- Камни, деревья, деревянные, черепичные и шиферные крыши с северной стороны раньше и обильнее покрываются мхом. На хвойных деревьях смола обильнее выступает на южной стороне. Все эти признаки бесполезно искать на деревьях в чаще. Зато они бывают отчетливо выражены на отдельно стоящем дереве среди поляны или на опушке;
- Муравейники располагаются на южной стороне деревьев и камней;
- Снег тает быстрее на южном склоне холмов и гор.

Используют магнитный азимут — горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки от 0 градусов до 360 от северного направления магнитного меридиана до определяемого направления.

Для определения магнитного азимута необходимо: встать лицом к наблюдаемому объекту (ориентир), отпустить тормоз стрелки компаса и, придав компасу горизонтальное положение, поворачивать его до тех пор, пока северный конец стрелки не встанет против нулевого деления шкалы. Удерживая компас в ориентированном положении, поворотом вращающейся крышки направить визирную линию, проходящую через прорезь и мушку в заданном направлении на данный предмет. Средняя ошибка измерения азимута компасом составляет около 2 градусов. Движение, в процессе которого выдерживается заданное направление и осуществляется точный выход в назначенный пункт называется движением по азимуту. Движение по азимутам применяется главным образом в лесу, в пустыне, ночью, в тумане и тундре и др. условиях местности и видимости, затрудняющих визуальное ориентирование. При движении по азимуту на каждой поворотной точке маршрута, начиная с исходной, находят на местности по компасу нужное направление пути и двигаются по нему, ведя отсчет пройденного пути. При движении по азимуту возникает необходимость обхода препятствий, которые невозможно преодолеть напрямую. При этом поступают следующим образом. Замечают ориентир на противоположной стороне препятствия в направлении движения, определяют до него расстояние, прибавляют его к пройденному пути. После этого, обойдя препятствие, выходят к выбранному ориентиру и определяют по компасу направление движения.

В горной местности выбирают ориентиры так, чтобы они распределялись в направлении действия подразделений не только по фронту и в глубину, но и по высоте. В лесной местности выдерживание маршрута движения, проходящего по грунтовым дорогам и просекам, требует умения безошибочно распознавать на

местности те из них, по которым проходит путь, выбранный по карте. При этом следует учитывать, что лесные дороги часто бывают мало заметны на местности, а часть из них может не показываться на картах. Вместе с тем, можно встретить непоказанные на карте, но хорошо наезженные дороги. В качестве ориентиров в лесу используют дороги, просеки, перекрестки, и развилки дорог и просек, реки и ручьи, поляны пересекающие маршрут движения. Просеки прорубаются обычно во взаимно перпендикулярных направлениях, как правило, в северном направлении, соответственно запад-восток.

Есть несколько способов измерения углов и расстояний на местности.

- **Измерение углов на местности с помощью бинокля.** В поле зрения бинокля имеется две перпендикулярные угломерные шкалы для измерения горизонтальных и вертикальных углов. Величина (цена) одного большого деления соответствует  $0 - 10$ , а малого —  $0 - 05$ . Для измерения угла между двумя направлениями надо, глядя в бинокль, совместить какой-либо штрих угловой шкалы с одним из этих направлений и подсчитать число делений до второго направления. Умножив, затем, этот отсчет на цену деления, получим величину измеренного угла в «тысячных».
- **Измерение углов с помощью линейки.** В некоторых условиях может возникнуть ситуация, когда не будет под рукой бинокля. Тогда он может измерять угловые величины с помощью линейки. Для этого необходимо линейку держать перед собой на уровне глаз на расстоянии  $50$  см. Один миллиметр линейки будет соответствовать  $0 - 0,2$ . Точность измерения углов таким способом зависит от навыков в выдерживании расстояния от глаз ( $50$  см), что требует определенной тренировки.
- **Измерение углов подручными средствами.** Вместо линейки можно использовать различные предметы, размеры которых хорошо известны: спичечный коробок, карандаш, пальцы и ладони рук. Измерить углы можно с помощью компаса. Измерение углов на местности является подготовкой для определения расстояний на местности.

Для определения расстояний на местности применяются различные способы и приборы. Часто люди вынуждены определять расстояния различными способами: глазомерно или по измеренной угловой величине предметов на местности, по спидометру машины, промером шагами, по средней скорости движения. Глазомерно — основной способ и самый простой при определении расстояний, доступный для каждого. Этот способ не дает высокой точности в

определении расстояний, но при определенной тренировке можно добиться точности до 10 м. Чтобы развить свой глазомер, нужно постоянно упражняться в определении расстояний на местности.

Одним из способов измерения расстояний на местности является использование известных по протяженности расстояний на местности (линии электропередач — расстояние между опорами, расстояние между линиями связи и т. п.).

Для грубой оценки расстояний на местности можно использовать данные из следующей таблицы:

Таблица №1

<b>Объекты и признаки</b>	<b>Расстояния, с которых они становятся видны (различимы)</b>
Отдельный небольшой дом	5 км
Труба на крыше дома	3 км
Стволы деревьев и километровые столбы, и столбы линии связи	1 км
Движение рук и ног бегущего или идущего человека.	0,7 км
Цвет и детали одежды человека, овал его лица	0,3 км

Для каждого человека данная таблица может быть уточнена им самим.

Измерение расстояний шагами. Каждому командиру необходимо знать, что шаг человека примерно равен 0,75 м., но производить вычисления при таком размере неудобно и, поэтому, принято, что пара шагов равна 1,5 м. В этом случае значительно удобней проводить расчеты. При таком методе точность определения расстояний может составить 98%.

Определение расстояний по скорости движения и по спидометру машины целесообразно производить в случаях передвижения. Одним из способов определения расстояний может быть способ по звуку, вспышкам. Зная, что скорость звука в воздухе 330 м/с, т. е. округленно 1 км за 3 сек., можно определить расстояние, проведя небольшие расчеты. В некоторых случаях расстояние можно определить по слуху.

Из опыта оценки слышимости различных звуков становится ясно, что:

- передвижение в пешем строю по грунтовой дороге можно услышать на расстоянии 300 м., а при движении по шоссе — 600 м.;
- движение автомобилей по грунтовой дороге — 500 м., по шоссе — до 1000 м.;
- громкие крики — 0,5 – 1 км.;



- вбивание кольев, рубка леса — 300 – 500 м..

Приведенные данные весьма приблизительны и зависят от слуха человека. В основе любого способа определения расстояний лежит умение выбирать на местности ориентиры и использовать их как метки, указывающие нужные направления, пункты и рубежи. Ориентирами принято называть хорошо видимые предметы на местности и детали рельефа, относительно которых определяют свое местоположение, направление движения и указывают положение целей и др. объектов. Ориентиры выбираются по возможности равномерно. Выбранные ориентиры можно пронумеровать, выбрав направление, или дать условное наименование. Для указания своего местоположения на местности относительно ориентира определяют направление и расстояние от него.

Кажущаяся схожесть обстановки — деревьев, складок местности и т. п. — может полностью дезориентировать человека, и он нередко движется по кругу, не подозревая о своей ошибке. Чтобы выдержать избранное направление, обычно намечают какой-нибудь хорошо заметный ориентир через каждые 100 – 150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградит завал или густые заросли кустарника, которые вынуждают отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы, которая усугубит и без того сложное положение терпящего бедствие.

Особенно трудно совершать переходы в зоне болот. Нелегко отыскать среди зыбучего зеленого пространства безопасную пешеходную тропу. Особую опасность на болоте представляют так называемые окна — участки прозрачной воды на серо-зеленой поверхности болот. Иногда их размеры достигают десятков метров. Преодолевать болото надо с максимальной осторожностью, обязательно вооружившись длинным прочным шестом. Его держат горизонтально на уровне груди. Провалившись, ни в коем случае нельзя барахтаться. Выбираться надо медленно, опираясь на шест, не делая резких движений, стараясь придать телу горизонтальное положение. Для кратковременного отдыха при переходе через болото можно использовать выходы твердой породы. Водные преграды, особенно речки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевают, не снимая обуви, для большей устойчивости. Прежде чем сделать следующий шаг, дно прощупывают шестом. Двигаться надо наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.

Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно

разрушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов, что в руслах рек с песчаными отмелями часто образуются натеки, которые, замерзая, превращаются в своеобразные плотины. При этом вода находит выход обычно вдоль берега под сугробами, возле коряг, скал, где течение быстрее.

В холодную погоду натеки парят, напоминая дым человеческого жилья. Но значительно чаще натеки скрыты под глубоким снегом, и их трудно обнаружить. Поэтому все препятствия на речном льду лучше обходить; в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и поэтому лед тоньше.

Часто после замерзания реки уровень воды убывает настолько быстро, что под тонким льдом образуются карманы, представляющие большую опасность для пешехода. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком. В весеннее время лед бывает наиболее тонок на участках, заросших осокой, у затопленных кустов.

Если нет твёрдой уверенности в возможности быстро выйти из создавшейся ситуации, а обстановка не требует немедленного ухода с места происшествия, лучше остаться на месте, развести костёр, построить укрытие из подручных материалов. Это поможет хорошо защититься от непогоды и в течение длительного времени сохранять силы. Кроме того, в условиях стоянки значительно легче добывать пищу. В ряде случаев эта тактика облегчит действия поисково-спасательной службы, получившей информацию о происшествии в конкретном районе. Приняв решение «остаться на месте», нужно составить план дальнейших действий, в котором предусмотреть необходимых мероприятия.

### **Сооружение укрытия**

Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

Организация ночевки — дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

При подготовке места для сна вырывают две ямки — под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды. В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить снежную простейшую хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка, чум. Выбор типа укрытия будет зависеть от умения, способностей, трудолюбия и, конечно, физического состояния людей, поскольку в строительном материале нет недостатка. Однако, чем суровее погода, тем надежнее и теплее должно быть жилище. Позаботьтесь, чтобы будущее жилище было достаточно просторным. Нет необходимости придерживаться принципа «в тесноте, да не в обиде».

Прежде чем приступить к строительству, надо хорошо расчистить площадку, а затем, прикинув, сколько потребуется строительного материала, заготовить его заранее: вырубить жерди, нарубить лапника, ветвей, собрать мох, нарезать коры. Чтобы куски коры получились достаточно большими и прочными, на стволе лиственницы делают глубокие вертикальные надрезы, до самой древесины, на расстоянии 0,5 – 0,6 м друг от друга. После этого полосы нарезают сверху и снизу крупными зубцами по 10 – 12 см в поперечнике, а затем осторожно сдирают кору топором или ножом-мачете.



Рис. 1. Шалаш, навес и костры: А — шалаш двускатный комбинированный и костер «звездный»; Б — простейший навес и костер «пирамида».

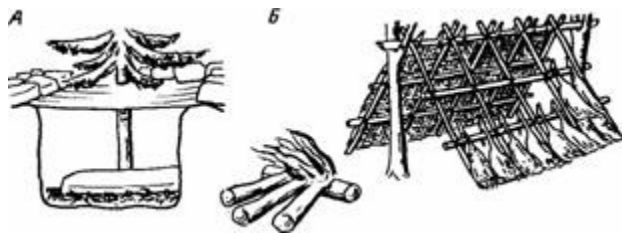


Рис. 2. Траншея, шалаш и костер: А — снежная траншея около дерева; Б — шалаш двускатный и костер «таежный».



Рис. 3. Палатка типа «чум».

В теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Два полутораметровых кола толщиной с руку с развилками на конце вбивают в землю на расстоянии 2,0 – 2,5 м друг от друга. На развилки укладывают толстую жердь – несущий брус. К нему под углом примерно 45 – 60° прислоняют 5 – 7 жердей и, закрепив их веревкой или лозой, поверх натягивают брезент, парашютную или любую другую ткань. Края тента подгибают с боков навеса и привязывают к брусу, уложенному в основание навеса. Из лапника или сухого мха делают подстилку. Навес окапывают неглубокой канавкой для защиты от воды в случае дождя.

Более удобен для жилья двускатный шалаш (Рис. 2,Б). Вбив стойки и уложив на них несущий брус, жерди на него укладывают под углом 45 – 60° с обеих сторон, и к каждому скату привязывают по три-четыре жерди параллельно земле — стропила. Затем, начиная снизу, на стропила укладывают лапник, ветви с густой листвой или куски коры так, чтобы каждый последующий слой, словно черепица, прикрывал нижний примерно до половины. Переднюю часть, входную, можно завесить куском ткани, а заднюю прикрывают одной – двумя жердями и заплетают лапником.

При высоком снежном покрове у подножия большого дерева можно вырыть «снежную траншею» (рис. 2,А). Сверху траншею прикрывают брезентовым полотнищем или парашютной тканью, а дно выстилают несколькими слоями лапника.

### **Добывание огня**

Костер в условиях автономного существования — это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер — аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Но прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара. Это особенно важно в сухое, жаркое время года. Место для костра выбирают в стороне от хвойных, и особенно высохших деревьев. Тщательно очищают пространство на метр-полтора вокруг от сухой травы, мха и кустарника. Если почва торфяниста, то, чтобы огонь не проник сквозь травяной покров и не вызвал возгорания торфа, насыпают «подушку» из песка или земли.

Зимой при высоком снежном покрове снег тщательно утаптывают, а затем сооружают помост из нескольких стволов деревьев.

Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут — сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п. Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук — из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см. и куска веревки в качестве тетивы; сверло — из сосновой палочки длиной 25 – 30 см., толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее. Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство. Для приготовления пищи и просушивания одежды наиболее удобен костер «шалаш», дающий большое, ровное пламя, или «звездный» из 5 – 8 расположенных звездообразно сухих стволов. Их поджигают в центре и сдвигают по мере сгорания. Для обогрева во время ночлега или в холодную погоду на толстый ствол веером укладывают 3 – 4 стволика потоньше. Такой костер называется таежным. Для обогрева в течение продолжительного времени пользуются костром-нодьею. Два сухих ствола укладывают один на другой и

закрепляют по концам с обеих сторон кольями. Между стволами вставляют клинья и в просвет закладывают растопку. По мере обгорания древесины пепел и золу время от времени очищают. Уходя с места стоянки, тлеющие угли необходимо тщательно загасить, залив их водой или забросав землей. Для добывания огня при отсутствии спичек или зажигалки можно воспользоваться одним из способов, издавна известных человечеству до их изобретения.

### **Добывание пищи и воды**

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2 % растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др. От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г. пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений. Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т. п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

Встречается множество деревьев и кустарников, дающих съедобные плоды: рябина, актинидия, жимолость, шиповник и др. Из съедобных дикорастущих растений можно воспользоваться стеблями и листьями борщевика и дудника, клубнями стрелолиста, корневищем рогоза, а также разнообразными съедобными грибами. В пищу можно использовать садовых или виноградных улиток. Их

обваривают кипятком или обжаривают. Они по вкусу напоминают грибы. Улиток без раковин — слизней, тоже надо предварительно варить или жарить.

Пригодны в пищу куколки одиночных пчел в стеблях ежевики, малины или бузины, куколки жука дровосека, которые можно разыскать в пнях, бревнах, дубовых поленьях. Личинки можно есть, предварительно выпотрошив, обрезав задний конец и прополоскав в воде. На дне рек и озер зимой встречаются двустворчатые ракушки беззубки и перловицы, вполне годные для еды. В стоячей воде водятся улитки с завитой раковиной катушек и прудовики. Высококалорийным источником пищи являются куколки муравьев или, как их называют, муравьиные яйца. В теплое время года муравьиные яйца, похожие на белые или желтоватые рисовые зерна, во множестве встречаются в муравейниках у самой поверхности. Для сбора «добычи» вблизи от муравейника, на участке, освещенном солнцем, расчищают площадку 1 X 1 м и расстилают на ней кусок ткани, завернув края и подложив под низ немного мелких веточек. Затем верхнюю часть муравейника срывают и рассыпают тонким слоем на ткани. Через 20 – 30 мин. муравьи перетаскают все куколки под завернутые края ткани, спасая их от солнца.

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота. Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску — из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки — из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны — из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу — с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т. к. они часто бывают ядовитыми.

Охота — наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но, в отличие от рыбалки, охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат. Мелких животных и птиц добывать сравнительно нетрудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления. Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях. Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи. Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доннышке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой. Самый надежный способ обеззараживания воды — кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни. Иногда приходится пользоваться природными указателями для выхода к водному источнику — тропами, проложенными животными к водопою. Верным указателем источника, расположенного в радиусе одного километра, могут служить пчелы. Колонны муравьев также могут свидетельствовать о том, что где-то неподалеку имеется вода. При отсутствии поблизости водоема можно добыть воду с помощью полиэтиленового пакета. Его надо надеть на толстую ветку дерева и завязать у основания веревкой. Через несколько часов на дне пакета накопится до 200 мл воды. Человеку в сутки достаточно 2 л воды.

### **Предотвращение и лечение заболеваний**

- **Солнечный удар.** Пострадавшего нужно перенести в тень, дать холодной воды, при возможности, положить на голову лед/холодный компресс, обернуть мокрой тканью, — охладить.



- **Обморожение.** Растереть обмороженное место тканью, погрузить в теплую воду, растереть спиртом, выпить горячее. Из лекарственных растений при обморожении можно использовать тертый лук (для растирания обмороженного места), настойку ежевики. Снегом, грубой тканью растирать нельзя. Понижение температуры тела до 25 градусов опасно для жизни. Человек становится вялым, безучастным к окружающим, лицо бледнеет.

- **Отравление.** Противоядиями являются сырой яичный белок, камфора (при отравлениях растительными веществами, ядах насекомых), молоко, растительное масло, марганцовка.

- **Укусы змей/насекомых.** Конечность обездвижить, постараться отсосать яд (10 – 15 мин.). При попадании в желудок он, как уверяют, безвреден, если только яд не попадет в кровь. При укусе гремучей змей помогает только удаление поврежденного участка, вплоть до отсечения конечности. При укусах других змей используют алкоголь, чеснок, лук. Нельзя прижигать, разрезать рану, нельзя накладывать жгут (кроме укуса кобры). При укусе скорпиона к ране прикладывают одуванчик, кровь клопа, разжеванный чеснок. При укусах насекомых поврежденное место смазывают соком бузины или подорожника. Опасным заболеванием является весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить и удалить присосавшегося паразита. Для этого проводятся регулярные телесные осмотры, особенно после перехода через густой подлесок, после ночного привала. Нельзя отрывать клеща руками. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его сигаретой, помазать йодом, спиртом или присыпать табачной крошкой, солью. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне, а ранка смазывается спиртом или йодом. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты. Для защиты от летающих кровососущих и клещей используются специальные отпугивающие препараты-репелленты. Они применяются в чистом виде, в растворах, мазях, пастах, лосьонах. На длительность действия репеллента влияет температура окружающей среды и влажность. Наиболее длительным действием обладают репеллентные мази и лосьоны.

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые *растения*. Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной

к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба. Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату. Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

### **Сигналы бедствия**

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах — поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т. п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей. Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

Для подачи сигнала используют сигнальные ракеты, трассирующие патроны, сигнальное зеркало.

### **Заключение**

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них — прочные знания из различных областей. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.