

## **Искусство выживания**

### **Выживание в экстремальных условиях природы**

Современный человек, за очень редкими исключениями, живет в условиях цивилизации, то есть в многолюдных населенных пунктах, оснащенных множеством технических устройств, имеющих запасы продовольствия, медикаментов, топлива, стройматериалов и других средств существования.

Поэтому, оказываясь один на один с дикой или полудикой природой в результате всякого рода бедствий, он попадает в ситуацию, угрожающую его физическому существованию. Разумеется, военные разведчики отправляются во вражеский тыл с оружием в руках, имея при себе запас продуктов, медикаментов, различных приборов и других средств. Однако может случиться так, что все снаряжение будет утрачено (утрачено, уничтожено, израсходовано), а от группы останутся один-два человека. Чтобы выжить, они должны действовать по науке.

Наукой выживания называется совокупность приемов и методов, направленных на преодоление экстремальных ситуаций в природных условиях без ущерба для здоровья (или с минимальным ущербом). Эта прикладная дисциплина включает в себя ориентирование на местности без карты и приборов; устройство убежищ для укрытия от непогоды; добывание воды и огня; охоту и рыбалку с помощью самодельных приспособлений; употребление в пищу дикорастущих растений; врачевание ран и болезней без помощи врача; обеспечение себя различными полезными приспособлениями и т.д.

#### **Обеспечение водой**

Вода необходима человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности. Вода составляет 65% массы тела человека.

При обезвоживании организма могут возникнуть тяжелые расстройства: резко снижается масса тела, уменьшается объем крови и она становится более вязкой. При этом увеличивается нагрузка на сердце, связанная с большими усилиями на продвижение густой крови, снижаются секреции пищеварительных желез. Следует отметить, что человек почти не замечает обезвоживания организма, если она не превышает 5% массы тела, хотя уже при приближении к этой величине работоспособность начинает заметно снижаться. Если же потери воды превысят 10%, то в организме могут наступить необратимые изменения. Возрастание дефицита воды до 20-25% приводит к смерти.

В процессе движения употребляйте воду при одном важном условии: соблюдайте разумную дозировку и режим. Так, во время перехода пополнение запасов воды в организме ("ударные" заправки) должно производиться на больших привалах. Здесь в зависимости от погоды, нагрузки, темпа движения, характера пути, то есть от количества выделенной с потом на этом участке воды, рекомендуется выпить 250-500 мл воды. На малых привалах можно выпить 100-200 мл воды. Непосредственно при движении по маршруту во время кратковременных остановок, обусловленных особой трудностью преодолеваемого участка, допускается при наличии легко доставаемой воды (ручей, термос) глоток-другой жидкости или прополаскивание рта и глотки подкисленной водой.

Следует иметь в виду, что при значительной усталости резко угнетается секреция слюнных желез, в результате чего возникает сухость слизистой поверхности рта,

увеличивается густота слюны, что затрудняет ее глотание, то есть появляется чувство ложной жажды. Для ее устранения следует усилить слюноотделение, возбуждая соответствующие железы продуктами, содержащими различные органические кислоты (яблочную, лимонную, клюквенную). Хорошо удовлетворяет эту жажду мятная или кислая конфетка (леденцы, карамель), долька кураги или чернослив.

Для утоления жажды хорошо использовать слегка подсоленную воду. При этом ткани организма обогащаются необходимыми солями. Подсолка воды, особенно снежной, из расчета 0,5-1,0 г соли на литр воды почти не ощущается на вкус. Следует учитывать, что при большой усталости вкусовые ощущения человека притупляются. В таком состоянии даже большее количество соли не вызовет неприятных ощущений.

### **Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды**

Независимо от того, насколько беспокоит жажда, не пейте непригодной для питья воды. Заболевания, передаваемые водным путем, являются наиболее опасными во время борьбы за выживание. Непригодная для питья вода изобилует болезнетворными организмами.

Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой, или по течению ниже населенных пунктов. Воду из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззараживать. Самый надежный способ - кипячение (8-10 мин). Если жидкость взята из подозрительного или сильно загрязненного источника (что допускается лишь в крайних случаях), кипеть она должна полчаса. Проздезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида - 1-2 таблетки растворить в 1 л воды и выдержать в течение 30 мин. Если вода сильно загрязнена, дозу пантоцида надо удвоить. При этом муть оседает на дно, вода светлеет. Для дезинфекции пригоден и 5%-ный раствор йодистой настойки: 2-3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа.

В средней полосе для стерилизации воды можно взять молодые ветки ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника обыкновенного из расчета 100-200 грамм на ведро воды и кипятить их 30-40 мин. Затем туда же бросить несколько кусков коры ольхи, дуба, ивы или березы, еще прокипятить 10-15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

Для аналогичных целей пригодна трава ковыля, перекатиполя, тысячелистника или фиалки полевой из расчета 200-300 грамм на ведро с кипячением 20-30 мин.

Однако упомянутыми способами нельзя очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений. Употребляя непригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, лептоспирозом, шистозоматозом или проглотить пиявку.

### **Мутная, стоячая и загрязненная вода**

Если разведчики осмотрели все водоисточники и все же остались без воды, придется пить воду из водоемов с мутной и стоячей водой, если даже она с запахом.

Для очистки мутной воды надо:

- пропустить воду через емкость, заполненную песком, древесным углем и мелким гравием.

- затем прокипятить воду в течение 10 минут. Дайте воде отстояться 45 мин, после чего ее можно пить.

### **Обнаружение источников воды**

Если поблизости нет открытых водоемов, копайте землю в поисках грунтовых вод (вода после дождей и таяния снега, впитавшаяся в почву). Уровень грунтовых вод и запас воды зависят от рельефа местности и характера почвы.

Каменистая почва. Ищите родники и ключи. В известняковой почве родников больше и они крупнее. Так как известняки легко растворяются, грунтовые воды образуют в них углубления. Постарайтесь найти в этих углублениях родники.

Ключи следует разыскивать в тех местах, где сухой каньон проходит через слой пористого песчаника.

В районах скал ищите зеленую траву на склонах гор. Копайте яму в том месте, где трава наиболее зеленая, и ждите, пока не начнет просачиваться вода.

Рыхлая почва. В рыхлой почве воды обычно больше и ее легче найти, чем в почве каменистой. Ищите грунтовые воды в самых низких точках долин или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности.

Прежде чем копать землю, поищите вокруг признаки наличия воды. Ройте в долине под крутым склоном или в местах, густо покрытых травой, где в дождливое время года, возможно, был родник. В лесах, растущих в низменностях, вдоль морских побережий и в долинах рек уровень грунтовых вод близок к поверхности. Даже небольшая яма обычно становится хорошим источником воды.

Вода атмосферных осадков скапливается выше уровня грунтовых вод и образует ручьи, пруды и болота. Считайте эту воду зараженной и опасной.

Морское побережье. Воду можно найти в дюнах выше побережья или на самом берегу. Внимательно осмотрите углубления между дюнами, нет ли там воды. Если песок влажный, выкопайте углубление в песке во время отлива в 100 метрах выше отметки полной воды во время прилива. Вода может быть солоноватой на вкус, но она безопасна. Пропустите ее через фильтр из песка.

Не пейте морскую воду. В ней слишком высока концентрация соли. При питье такой воды произойдет потеря жидкости тканями организма. Можно пить сок, выжатый из рыб.

Пустыня или степь. Прежде всего ищите в этих районах признаки воды. К ним относятся: направление полета птиц, расположение растительности, сходящиеся направления звериных троп.

Рогозы, ивы, бузина, ситники и солянка растут только в тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности. Найдите эти растения и копайте в том месте.

Жители пустынь знают о местонахождении непересыхающих открытых источников воды в низинах. Они закрывают их различными способами, так что заглядывайте под кучи хвороста и в другие укромные места.

Светлой ночью собирайте росу, используя в качестве губки носовой платок. При обильной росе можно собрать около 0,5 л воды в час.

Горы. Копайте в русле пересохших рек, так как вода часто бывает под слоем гравия. В снежных полях положите снег в какую-либо емкость и поставьте ее на солнце, в защищенное от ветра место.

### **"Перегонка" воды**

Вода, которой мы пользуемся в быту, поступает главным образом из грунта. Для получения грунтовой воды сооружают колодцы. "Перегонное" устройство преследует ту же цель. Солнечное тепло повышает температуру воздуха и почвы, покрытой пластиком, до тех пор, пока воздух не станет насыщенным влагой и не сможет больше удерживать водяные пары. Тогда пар начинает конденсироваться в мельчайшие капельки на внутренней стороне пластика, поскольку он холодней, чем влажный воздух под ним. Капельки медленно стекают по пластику и падают в ведро.

Так как тепло для этого "перегонного" устройства поступает от солнца, казалось бы, с наступлением темноты получение воды прекратится. Однако после захода солнца пластик быстро охлаждается, в то время как температура почвы остается относительно высокой. Поэтому пар продолжает конденсироваться на поверхности пластика. С четырех часов вечера до восьми часов утра можно получить в полтора раза больше воды, чем за весь день.

Не рассчитывайте, что вы сразу же сможете пить воду. Понадобится, по крайней мере, 24 часа для того, чтобы собрать 0,5 л влаги; однако можно получить даже литр или больше. "Перегонное" устройство может стать также источником пищи. Ведро с водой привлекает змей и мелких животных, которые заползают на пластик и не могут выбраться оттуда.

### **Обеспечение огнем**

Огонь нужен для согревания, сушки одежды, сигнализации, приготовления пищи и обеззараживания воды кипячением. Шансы на выживание увеличиваются или уменьшаются в зависимости от того, сможете ли вы развести огонь, когда это требуется.

Костер нужно разводить умело, существует много различных способов разжигания костра. Часто от костра мало жара, но много дыма, тогда как он должен давать много тепла и быть незаметным издали. Об умении разводить костры хорошо сказал писатель Э. Сетон-Томпсон:

".. лучшая проба умения жить в лесу - это разведение костра. Для этого существует дюжина хороших приемов и тысяча плохих. Человек, который может развести 30 костров в течение 30 следующих друг за другом дней и употребить для этого только 30 спичек или 30 искр от огнива и кресала, заслуживает звание лесного жителя..."

Если имеются спички, огонь можно развести при любой погоде. Всегда носите При себе запас спичек в водонепроницаемой оболочке. Чтобы они не намокли, надо обмакнуть каждую спичку в расплавленный воск или парафин и, когда они подсохнут, сложить в гильзу и закупорить пробкой.

Маленький костер легче разводить и поддерживать, чем большой. Несколько небольших костров, разложенных вокруг, в холодную погоду дадут больше тепла, чем один большой.

Тщательно выбирайте место для костра, чтобы не загорелся лес или сухая трава. Если костер приходится разводить на влажной почве или на снегу, вначале положите прослойку из бревен или камней. Защищайте огонь от ветра отражателем. Это позволит направить тепло в нужном направлении.

Для разных целей существуют различные способы разведения костра.

Костер "колодец" (поленья, сложенные срубом) - дает низкое и широкое пламя.

Костер "звездный" (из составленных концами, в виде звезды, толстых поленьев) хорош для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер незаменим ночью: достаточно лишь время от времени пододвигать поленья к центру.

Костер "таежный" из двух уложенных одно на другое бревен горит в течение 9-10 часов, требует незначительного ухода и наиболее пригоден для устройства между больших двусторонних заслонов. Его устраивают из двух сухих смолистых бревен диаметром 25-30 см, отесанных на один кант и глубоко насеченных по отеске топором. Бревна кладут одно на другое отесанными сторонами с прокладкой между ними щепок и стружек и разжигают по всей длине; более толстое бревно кладут снизу, так как снизу бревно горит быстрее.

Костер "охотничий" из трех бревен на подкладке горит 6-8 часов без особого ухода (требуется лишь периодически продвигать вперед и сближать горящие концы бревен) и пригоден для небольших односторонних заслонов.

Костер "полинезийский" ("ямка") невидим и дает много углей и золы. Для такого костра вырывают яму, обкладывают стенки ее поленьями (или камнями), а на дне разводят огонь. По возможности место для него следует выбирать под нависшей скалой или густой кроной дерева - в этом случае он будет незаметен не только с боков, но и сверху. При отсутствии естественной маскировки такой костер легко прикрыть сверху ветками деревьев, куском жести. Костер "ямка" не требует большого количества дров. Чтобы дрова в костре хорошо горели и не дымили, рядом надо вырыть другую яму с узким каналом к костру для доступа воздуха.

Костер "очаг". В горах, где трудно выкопать яму, нужно сделать из камней очаг, оставив с наветренной стороны отверстие для притока воздуха.

Костер "нодья" разводят при необходимости длительного обогрева. Для этого нужно толстые ровные бревна. Два из них кладут рядом на землю, делают в бревнах пазы, обращенные внутрь, помещают между ними растопку (лучше всего угли другого костра) и сверху прижимают третьим бревном. "Нодья" разгорается постепенно, горит жарким пламенем (и ровно) в течение нескольких часов. Жар можно регулировать раздвигая или сдвигая нижние бревна.

В качестве топлива используйте сухостой и высохшие ветки. В костер кладите преимущественно березовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Осина, лиственница, рябина, черемуха дают мало жару. Остерегайтесь класть в костер свежую хвою: она дает густой дым. Сухая хвоя дает много искр, от которых могут загореться близко лежащие вещи и даже деревья. В дождливую погоду внутренняя часть ствола упавшего дерева

может дать сухую древесину. В районах, где нет леса, используйте траву, высохший помет животных, а иногда и лежащие на поверхности горючий сланец или торф.

Для разжигания костра используйте быстро загорающуюся растопку, такую как щепки сухого дерева, сосновые сучки и ветви, сухую траву, лишайник, папоротник, пух растений и птиц и сухие, пористые нити гриба-дождевика, который, кстати, является съедобным. Настругайте из сухого дерева стружек, перед тем как развести костер. Одним из лучших и наиболее часто встречающихся растопочных материалов являются гнилушки, полностью сгнившие кусочки бревен и деревьев. Сухие гнилушки можно найти и в дождливую погоду, удалив влажные кусочки ножом, палкой или руками. Даже в дождь древесная смола в сосновой коре или сухие пни легко загораются. Отставшая кора живой березы также содержит смолистые вещества и легко разгорается. Сложите эту растопку шатром или между бревнами.

Правильно регулируйте горение костра. Закрывайте угли от ветра. Поддержание огня требует меньшей затраты сил, чем добывание нового. На ночь костер следует гасить, но чтобы утром не тратить времени и спичек на его разведение, засыпьте угли золой. Утром они будут еще тлеть, и вы легко раздуете огонь.

### **Способы получения огня при отсутствии спичек**

Трут. Приготовьте немного очень сухого трута перед тем как начать добывать огонь при отсутствии спичек. Приготовив его, укройте трут от ветра и сырости. Самые лучшие труты - гнилушка, корпия из материи, мелко раздробленная сухая кора, сухая порошкообразная древесина, птичьи гнезда, ворсистый растительный материал и древесная пыль, образуемая насекомыми, которую можно найти под корой засохших деревьев. Для того чтобы сохранить трут для дальнейшего использования, храните его в водонепроницаемой упаковке.

Солнце и стекло. Линзу фотоаппарата, бинокля, подзорной трубы или ручного электрического фонарика можно использовать для того, чтобы сфокусировать лучи солнца на труте.

Стальная проволока. Способ заключается в том, чтобы быстро перетягивать отрезок стальной проволоки через деревянный брусок, проволока нагревается, и от нее можно зажечь порох, фото пленку, другие легковоспламеняющиеся материалы.

Кремни и сталь. Это лучший способ для поджигания совершенно сухого трута, если нет спичек. Кремень можно заменить куском твердого камня. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте по нему лезвием ножа или другим маленьким кусочком стали. Ударяйте так, чтобы искры попадали на самую середину трута. Когда трут начнет тлеть, осторожно раздуйте его до пламени. Понемногу добавляйте топливо к труту или перенесите горящий трут к топливу, сложенному для костра. Если вы не сможете получить искру от одного камня, попробуйте другой.

Если у вас имеются патроны, то для разведения костра приготовьте в закрытом от ветра месте кучку сухих растений и веток. Сыпьте порох из нескольких патронов у основания кучки. Возьмите два камня и насыпьте на один из них порох. Затем быстро трите камни друг о друга над порохом у основания кучки. От трения загорится порох на камне и в свою очередь порох растопки.

## **Огонь для варки пищи**

Небольшой костер в углублении или самодельная печь - наилучший очаг для приготовления пищи. Переносная печь, сделанная из жестяной банки, поможет экономно расходовать топливо и особенно удобна зимой.

Очаг в земле имеет одно или несколько поддувал с наветренной стороны. Они создают тягу для огня, над которым варится пища, что во многом напоминает плиту с дымоходом. В том случае, если необходимо соблюдать строгую маскировку, этот способ разведения костра наиболее приемлем, так как он значительно уменьшает дым и пламя, а также воздействие сильного ветра.

## **Предсказание погоды**

В целях заблаговременного планирования своих действий необходимо уметь предсказывать погодные условия на ближайшее будущее. Предсказать погоду или ее изменение можно по различным местным признакам. Таких признаков много. Это оптические явления в атмосфере, характер облаков, температура воздуха, направление ветра, поведение животных, птиц, насекомых, растений и многие другие признаки. Чем больше признаков подтверждают одно и то же состояние погоды, тем вернее прогноз.

Для определения погоды можно использовать простейшие приспособления. Одно из них приготовила сама природа - это высушенный ковыль. Он чутко реагирует на все изменения в атмосфере, при ясной погоде его метелка скручивается в спираль, а при увеличении влажности воздуха распрямляется.

При необходимости можно изготовить самодельный барометр. Для этого нужно отрезать небольшую часть (10-15 см) ствола молодой ели вместе с веткой и очистить от коры. Ствол закрепляется неподвижно, а ветка остается свободной. Ветка будет реагировать на изменения погоды, опуская конец перед дождем, и поднимая его вверх перед ясной погодой. Амплитуда движения ветки зависит от ее длины, при длине в 30-40 см она может достигать 10-15 см. Изучив способности ветки, надо рядом с ее концом сделать пометки "ясно", "переменно", "пасмурно" и пользоваться как обычным барометром.

### **Признаки устойчивости ясной погоды:**

- давление в течение нескольких дней непрерывно повышается или остается неизменно высоким;
- температура воздуха сохраняет устойчивый суточный ход: летом днем жарко, ночью прохладно; зимой - ночью сильный мороз, днем мороз ослабевает, к вечеру снова усиливается;
- ветер также сохраняет устойчивый суточный ход: ночью безветрие, днем ветер усиливается, а к вечеру стихает, дым поднимается столбом вверх;
- облачность отсутствует или рваные кучевые облака движутся по направлению приземного ветра, к вечеру исчезают;
- ночь ясная, небо усеяно звездами, луна яркая, заря золотистая или бледно-розовая;
- ночью выпадает обильная роса (зимой иней); утром сильный туман, исчезающий после восхода солнца;
- лягушки громко квакают;
- ласточки летают высоко, чайки сидят на воде, лесные птицы громко поют;
- муравьи проявляют высокую активность; на траве и кустах обильная паутина; мошки

вьются столбе"; - цветы растений широко раскрыты; - угли в костре быстро покрываются золой.

#### **Признаки перемены ясной погоды на пасмурную:**

- давление понижается и чем быстрее, тем вернее признак;
- температура воздуха в зимнее время повышается, в летнее - уменьшается разница между дневной и ночной температурой;
- ветер усиливается, меняет направление, суточные колебания ослабевают или исчезают совсем; дым стелется по земле;
- облачность увеличивается, появляются перисто-кочистые или кучевые башневидные облака; движение облаков не совпадает с направлением приземного ветра;
- солнце садится за тучи, заря красная, ночью звезд и луны не видно или вокруг них наблюдается венец;
- ночью росы нет, туман с восходом солнца не рассеивается;
- лягушки молчат;
- ласточки летают над землей, чайки собираются на берегу и купаются в пыли, звуков лесных птиц не слышно;
- муравьи прячутся в муравейники, насекомых в воздухе и на растениях не видно, пчелы возвращаются в ульи, черви выползают на поверхность земли;
- цветки растений закрываются, в пазухах листьев видны капельки воды; запахи растений усиливаются;
- угли костра ярко тлеют, соль отсыревает.

#### **Признаки устойчивой ненастной погоды:**

- давление низкое, в течение суток не меняется;
- температура воздуха постоянная с малой суточной амплитудой;
- направление ветра не изменяется, скорость остается значительной;
- небо сплошь затянуто слоистыми и слоистодождевыми облаками;
- ночью луны и звезд, а днем и солнца не видно;
- осадки (снег или дождь) умеренные, непрерывно идущие в течение долгого времени, или сильные, идущие с перерывами;
- животные, птицы и насекомые прячутся в укрытиях;
- соцветия растений закрыты и опущены.

#### **Признаки перемены ненастной погоды к ясной:**

- давление повышается;
- температура воздуха понижается;
- направление ветра изменяется, его скорость уменьшается;
- в слоистых облаках образуются просветы, появляются перистые облака, которые исчезают к вечеру;
- осадки временами усиливаются; во время дождя появляется радуга;
- птицы садятся на землю, в лесу слышны их звуки;
- пауки вечером спускаются по своей паутине, появляются комары и мошки; пчелы вылетают собирать мед;
- листья папоротника закручиваются вниз, соцветия растений раскрываются.

Кроме этих признаков существует много других, которые соответствуют только определенным районам местности. Их необходимо изучать и запоминать с целью использования как в экстремальных условиях, так и в повседневной жизни.

#### **Оборудование укрытий от непогоды**



Безопасный, полноценный отдых в условиях автономного существования возможен только в оборудованном укрытии. При подборе места укрытия учитываются такие факторы, как защита от ветра и холода, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей. В то же время оно должно позволять вести наблюдение за подходами и воздушным пространством.

Вид укрытия зависит от имеющихся средств и наличия времени. Однако в любом случае оно должно решать основную задачу - укрывать людей от неблагоприятных погодных условий и сохранять тепло костра и тела человека. В связи с этим укрытие должно быть небольшим, обеспечивать водонепроницаемость и непродуваемость ветром. Необходимо также обеспечить в укрытии соответствующую вентиляцию, чтобы не задохнуться от скопления углекислого или угарного газа. О наличии угарного газа в укрытии говорит синеватый цвет пламени на углях костра, о скоплении углекислого газа - желтоватый цвет пламени.

При кратковременном пребывании на одном месте (до 7-10 дней) разведчики сооружают простейшие укрытия (шалаша, навесы, чумы), устанавливают палатки, используют пещеры. Укрытия должны быть замаскированы, обеспечивать быстрый и скрытный уход в случае обнаружения противником.

Для устройства и оборудования временных укрытий применяют местные материалы, плащ-палатки, парашюты. Плащ-палатки используют для устройства палаток и навесов.

Палатка на одного человека устраивается из одного комплекта плащ-палатки. Полотнище подпирают с одной стороны стойкой и оттяжкой и прикрепляют во всех углах приколышами. Походная палатка на шесть человек вырытым котлованом оборудуется из пяти комплектов плащ-палаток в следующем порядке:

- отрывают котлован прямоугольной формы размером по низу 2,5 x 3,3 м, глубиной 0,6 м с отсыпкой вынудой земли по краям высотой 0,3 м; с короткой стороны отрывают лаз шириной 1,3 м;
- тремя веревками сшивают пять полотнищ таким образом, чтобы с одной стороны было два полотнища, а с другой - три; одно крайнее полотнище служит для закрытия лаза;
- сшитый намет устанавливают над котлованом на стойки, укрепляемые оттяжками; края намета крепят по углам и в середине концами шнуровочных веревок к приколышам.

Походная палатка на шесть человек установкой на поверхности земли устраивается из шести комплектов плащ-палаток в следующем порядке:

- двумя веревками сшивают четыре полотнища двускатной части палатки, а также пришнуровывают к ней сложенные треугольниками остальные два полотнища, образующие торцы палатки; полотнище со стороны входного торца делают откидным, пришнуровывая только одну его кромку;
- поднимают сшитый намет на три собранные стойки и крайние из них укрепляют оттяжками;
- растягивают намет и привязывают его концами шнуровочных веревок и приколышами.

В жарких районах из плащ-палатки можно соорудить простейшие навесы, которые защитят от палящих лучей солнца и в то же время будут хорошо проветриваемы. В жаркое время не рекомендуется размещаться на отдых в глубоких ямах, впадинах, где нет свободной вентиляции воздуха. Не следует размещаться в развалинах, у дувалов, в пещерах - в таких местах обычно имеется много клещей, укусы которых могут вызвать заражение.

В лесу устроить и замаскировать укрытие несложно как в зимнее, так и в летнее время. Из веток, жердей, наваленных деревьев сооружают шалаши, заслоны-навесы.

Заслоны-навесы устраивают по возможности возле деревьев, используя их в качестве опор для остова. На деревьях укрепляют горизонтальный прогон из накатника, опирают на него наклонные жерди на расстоянии 1 м одна от другой и укладывают поперечную обрешетку. При отсутствии деревьев остов навеса опирают на козелки, связываемые из жердей. Навес покрывают ветками, камышом, соломой или полотнищами плащ-палаток.

Шалаши лучше, чем заслоны, защищают от непогоды, дают больше удобств для отдыха и возводятся на стоянках длительностью более суток. Шалаши устраивают из жердей, лыж, ветвей и хвороста. Они бывают двускатные и конусные. Для зимнего времени наиболее пригодны конусные, так как в них можно разводить костры.

Двускатный шалаш устраивают так:

- на расчищенной площадке отрывают две параллельные канавки длиной по 5 м на расстоянии 5 м одна от другой;
  - связывают из жердей две прямоугольные рамы размерами в осях крайних жердей 4,5 x 3 м, устраивают обрешетку и для жесткости каждую раму изнутри скрепляют диагональной схваткой;
  - устанавливают рамы длинными сторонами в открытые канавки и, наклонив их одну к другой, соединяют вверху, образуя конек;
  - канавки засыпают землей, а на конек укладывают жердь, скрепляя материал кровли по обрешетке рам прижимными жердями, располагаемыми наклонно, чтобы обеспечить сток воды;
  - заделывают торцы шалаша плетнем, оставив в одном из них входной проем;
  - нижнюю часть шалаша обсыпают землей, закрывают проем плащ-палаткой;
  - оборудуют места для отдыха, выстилая их соломой, лапником, мелкими ветвями.
- Конусный шалаш жердей и хвороста устраивают в таком порядке:
- на расчищенной площадке вычерчивают окружность радиусом 3 м и на ней, на равных расстояниях одна от другой, выкапывают ямки для установки нижних концов жердей шалаша;
  - заготавливают 15-20 жердей длиной 4,5-5 м, толщиной 6-7 см (в тонком конце) и на каждой из них в 5-6 см от вершины делают кольцевую зарубку;
  - заготовленные жерди укладывают по радиусам вершинами к центру и по зарубкам перевязывают их веревкой, образуя веревочное кольцо с промежутками между жердями 5-6 см;
  - связанные жерди одновременно поднимают так, чтобы нижние их концы стали в ямки на окружности, а веревочное кольцо приняло горизонтальное положение;
  - одновременно вращают жерди в одну сторону так, чтобы вверху образовалась горловина, а остов получил устойчивое положение;
  - оплетают жерди ветвями или хворостом и по этой обрешетке устраивают покрытие из веток или парашюта; зимой низ шалаша на высоту 1 м обсыпают снегом;
  - оборудуют лежанки из хвороста и веток и завешивают вход плащ-палаткой;
  - в центре шалаша откапывают ямку для костра; чтобы костер не чадил, устраивают подвод наружного воздуха к ямке, откапывая для этого канавку 20 x 20 см; канавка перекрывается хворостом, по которому укладывают дерн или землю.

Неплохим кратковременным укрытием, обеспечивающим в то же время хорошую маскировку, могут служить снежные пещеры и ямы. Для устройства пещеры в сугробе выкапывают тоннель длиной около 1 м, который затем расширяют в стороны. Вход в

пещеру закрывается снежным блоком или плащ-палаткой. Ямы накрывают каркасом из жердей или плащ-палатками (брезентом) и заваливают снегом.

Не устраивая шалашей и хижин, можно организовать ночлег охотничьим способом. Для этого нужно разгрести снег, развести костер и хорошо прогреть землю. После этого сдвинуть костер в сторону, на прогретую землю уложить ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накрыть сверху плащ-палаткой. Укладываться следует одетыми, плотной группой, накрыться брезентом или плащ-палатками.

При выборе мест укрытий в горах нужно учитывать возможность схода лавин, камнепады, дождевые потоки и др. При установке горной палатки из снежных блоков выкладывается ветрозащитная стенка.

В сырой болотистой местности временное укрытие для отдыха устраивается таким образом, чтобы его пол (место для отдыха) находился выше уровня болота на 40-60 см.

Рассмотренные виды укрытий по силам оборудовать только группе людей, на их сооружение необходимо затратить значительное время. Для человека, оставшегося в одиночестве, требуются более простые в сооружении укрытия. С этой целью он должен максимально использовать возможности рельефа и растительности.

Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное ветром дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником. Быстро построить укрытия с помощью небольших жердей и веток деревьев можно используя вывороты и толстые стволы деревьев.

С помощью плащ-палатки можно соорудить своеобразный спальник. Для этого надо выкопать небольшое углубление в земле, на дно уложить слой лапника, а сверху укрыть его полотнищем. Лечь в образовавшуюся постель, укрыться второй половиной плащ-палатки и закопать себя землей. Даже в холодную погоду это укрытие позволяет полноценно отдохнуть, так как неплохо сохраняет тепло человеческого тела.

При наличии в районе хищных животных или ядовитых змей для безопасного отдыха можно оборудовать укрытие на ветвях дерева. Для того, чтобы обезопасить себя от падений во время сна, необходимо привязываться к стволу дерева.

В качестве постели можно использовать и плащпалатку, натянув ее между деревьями в виде гамака, вместо перины внутрь ее нужно набросать сухие листья или траву.

### **Обеспечение продуктами**

При голодании приспособительные реакции организма выражаются в первую очередь в сокращении энергозатрат, снижении интенсивности обмена веществ. Лишенный поступающего извне питания организм после соответствующей перестройки начинает расходовать свои внутренние тканевые запасы. Они достаточно велики. Так, при весе 70 кг человек имеет около 15 кг жировой клетчатки.

Прежде чем наступит гибель организма, он может израсходовать 40-45% этих резервов. Тканевых запасов должно хватить на 37-42 суток полного голодания в состоянии покоя. А ведь стоит задача - дойти до цели. Ходьба - это работа. Она требует затрат в три раза больше, чем в состоянии покоя, значит, тканевых запасов хватит на 13-20 дней. Это возможно только в том случае, если человек умеет управлять своим организмом в

условиях голодания. Лучше пораньше вставать и пораньше ложиться спать. Обязательно разводите костер. Это и теплая вода, и теплый ночлег, и сухая одежда. Все это очень важно, так как чувство теплового дискомфорта при голодании проявляется сильнее.

Следует знать, что голод будет наиболее мучительно ощущаться лишь в первые 3-5 дней, в течение которых организм перестраивается на питание собственными тканевыми запасами (так называемое эндогенное питание). Отмечается, что основные потери массы тела при голодании приходятся на первый и второй дни, причем в районах с жарким климатом величина потерь выше, чем в районах с умеренным климатом. Уже на четвертый, пятый дни самочувствие начинает улучшаться, чувство физической слабости уступает место некоторой общей приподнятости, даже бодрости.

Оказавшись в одиночестве в безлюдной местности, выполняйте следующие правила:

Учтите весь запас имеющихся у вас продуктов и воды. Постарайтесь хотя бы примерно определить, какой срок придется быть одному. Разделите запас продовольствия: две трети - на первую половину одиночества и одну треть - на вторую.

Планируйте так, чтобы плотно поесть один раз каждый день, и, если есть возможность, ешьте горячее. Варка делает пищу более безопасной, усвояемой, вкусной. Кроме того, во время приготовления пищи вы сможете отдохнуть. Всегда будьте внимательны: не встретится ли что-нибудь съедобное. За небольшим исключением, все, что растет на земле, ходит по ней, ползает или плавает - это возможный источник пищи. Учитесь существовать за счет самой природы.

Пережевывайте все гораздо дольше, чем обычно, для лучшего переваривания и усвоения пищи.

### **Растительная пища**

Хотя растительная пища не обеспечивает полноценного состава питательных веществ, однако она может поддерживать силы даже в Арктике, где калорийность мяса имеет особое значение.

Дикорастущие растения. В лесу, тундре, в пустыне можно отыскать множество дикорастущих съедобных растений. Некоторые из них распространены повсеместно, другие имеют точный географический адрес. В пищу идут разные части растений: плоды, корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки, цветы, орехи.

Обычно можно безопасно использовать в пищу те растения, которые едят птицы и животные. Однако редко встречаются такие растения, все части которых съедобны. У большинства из них только одна или несколько частей пригодны для еды или утоления жажды.

Культивируемые растения. Поля даже после уборки овощей и хлебов остаются богатым источником пищи. В Европе и в странах Азии с умеренным климатом ищите поля, на которых выращивался картофель, зерновые или турнепсовые культуры, а также участки из-под гороха.

Если вы обнаружили картофельное поле, поищите на нем картофель, который остался в земле после уборки урожая. Ешьте картофель сырым или вареным, но предварительно очистите его.

Ищите поля, на которых после уборки урожая остались в земле турнепс, брюква, морковь, свекла и редька. Их можно есть в сыром или вареном виде. Однако перед употреблением овощи всегда следует чистить, чтобы исключить опасность, связанную с воздействием удобрений.

Попад на заброшенные поля зерновых, найдите участки с опавшими колосьями. Ешьте зерна сырыми, сваренными или слегка поджаренными.

### **Пища животного происхождения**

Пища животного происхождения более питательна по сравнению с растительной, но ее труднее добыть. Если вы знаете, какие животные съедобны, где они обитают и как их поймать, то шансы на выживание повышаются.

В некоторых странах мира считают деликатесом кузнечиков, гладких гусениц, личинок и куколок жуков-короедов, пауков и муравьев, улиток. Все эти насекомые, гусеницы и личинки не только съедобны, но и достаточно калорийны, поскольку содержат питательные вещества и витамины. Может наступить такое время, когда не будет выбора, и придется есть подобных насекомых. В этом случае учтите, что они будут намного вкусней, если их подсушить над огнем или приготовить в жареном, печеном и тушеном виде. Едят в основном брюшко и грудь, удалив крылья, ножки, голову. Не рекомендуется использовать в пищу волосатых гусениц, взрослых бабочек, жуков, а также земных моллюсков, лишенных раковин.

Пресноводные озера, пруды, речки и реки являются богатым источником пищи. В них на меньшем участке площади бывает больше живых организмов, чем на берегу, и их легче поймать. В прибрежных водах или вокруг таких водоемов можно поймать рыбу и таких животных, как лягушки, змеи, раки.

### **Рыба**

Пожалуй, из всех представителей животного мира, обитающих в пресноводных водоемах или вокруг них, труднее всего поймать рыбу. Но если вы терпеливы и знаете, где, когда и как ловить рыбу, ее можно поймать при помощи самых простых приспособлений.

Когда ловить рыбу. Трудно установить время, когда лучше всего ловить рыбу, поскольку различные виды рыб питаются в разное время. Как правило, надо ловить рыбу на рассвете или сразу после захода солнца, когда надвигается гроза, ночью в полнолуние или когда луна убывает. "Играющая" рыба и прыгающая молодь также говорят о том, что рыба вышла на кормежку.

Где ловить рыбу. Выбор места для рыбной ловли зависит от водоема и времени суток. В реках с быстрым течением в жаркое время дня лучше рыбачить в глубокой заводии, ниже переката. На заходе солнца или ранним утром наживку пускайте по течению в тех местах, где есть затопленные бревна, крутые берега или выступающие над водой кусты. На озере в летнюю жару ловите на глубоких местах, поскольку рыба ищет прохладу в глубокой воде. Вечером или ранним летним утром лучше ловить на мелководье, куда рыба выходит кормиться. Весной и поздней осенью ловить рыбу лучше у берега озера, в мелких местах, так как там рыба или стоит или ищет теплую воду.

Нажива. Как правило, рыба клюет на наживку из того же водоема. Ищите раков, икринки, мальков в воде около берега, а червей и насекомых на берегу. Если вы поймали рыбу, проверьте ее желудок, чтобы знать, чем она питается, а затем попробуйте применить такую же наживку. Можете использовать в качестве наживки кишки и глаза рыб, если все другие способы не дают результатов. Пользуясь червями, насаживайте их на весь крючок. Насаживая мальков, проденьте крючок сквозь тело рыбки, под хребтом у основания спинного плавника. Будьте осторожны и не повредите хребет малька.

Импровизированные приспособления для рыбной ловли. Если у вас нет крючков, сделайте их из гвоздей, булавок, костей или из твердой древесины.

Крепкую лесу можно сделать из луба дерева или из волокон материи. Используя луб дерева, свяжите вместе концы двух прядей и надежно закрепите их.

Возьмите по пряди в каждую руку и ссучивайте их по часовой стрелке, одновременно свивая вместе против часовой стрелки. В случае надобности для удлинения лесы свяжите вместе несколько таких нитей. Если есть парашютные стропы, используйте их для лески. Маленькие гвоздики тоже могут пригодиться.

Может случиться, что несмотря на хорошо сделанную лесу и подходящую наживку, вы не поймаете ни одной рыбы. Не падайте духом, так как есть другие способы ловли, которые могут оказаться более продуктивными.

Перемет. С помощью неподвижного перемета можно ловить рыбу в том случае, если есть время остаться у озера или реки подольше. Привяжите к лесу несколько крючков, насадите наживку и прикрепите лесу к свисающей над водой ветке, которая будет сгибаться, если на крючок попадет рыба. Перемет можно оставить в воде на весь тот период времени, в течение которого вы будете находиться в этом районе. Периодически проверяйте, не нужно ли снять рыбу и заменить наживку на крючках.

Лучшим крючком для перемета является так называемая "разворачивающаяся шпилька". Вставьте ее в кусочек наживки. После того как рыба проглотит наживку, шпилька становится поперек и застревает в желудке, удерживая рыбу на леске.

Ловля рыбы на блесну. Для ловли рыбы этим способом необходимы: гибкий камыш или шест длиной 23 м, крючок, кусочек блестящего металла в форме обычной блесны, кусочек мяса, или кишечник рыбы, леса длиной примерно 25 см. Прикрепите крючок к концу короткой лесы точно под блесной и привяжите лесу к концу шеста. Выбрав место лова у зарослей речной травы или лилий, болтайте крючком и блесной под водой у самой поверхности. Время от времени шлепайте по воде концом шеста, чтобы привлечь к наживке внимание крупной рыбы. Этот метод особенно эффективен ночью.

Ловля рыбы руками. Этим способом хорошо пользоваться в небольших речках с обрывистыми берегами или в мелких прудах, образовавшихся после половодья. Опустите руки в воду и дайте им привыкнуть к температуре воды. Медленно запустите руки под выступающий над водой берег, держа их как можно ближе ко дну. Слегка шевелите пальцами, пока не прикоснетесь к рыбе. Затем осторожно передвигайте руки по брюху рыбы до тех пор, пока не дойдете до жабр. Схватите ее крепко позади жабр.

Ловля рыбы в замутненной воде. Небольшие изолированные водоемы, образовавшиеся после половодья, обычно изобилуют рыбой. Поднимите со дна ил ногами или палкой, и

рыба начнет искать чистую воду на поверхности. Тогда выбрасывайте ее руками из воды на берег или глушите ударом палки.

Ловля сеткой. У берегов озер и рек, а также в их притоках обычно много рыбы. Однако она слишком мелка для того, чтобы ловить ее на крючок, но достаточно велика для ловли сеткой. Выберите молодое деревце, имеющее форму рогатки, и сделайте из него круглый каркас сачка. Чтобы затянуть дно каркаса, приметайте или привяжите к нему нижнюю рубашку или воспользуйтесь тканеподобным материалом. Черпайте этим приспособлением воду против течения вблизи камней и в заводях.

Ловушки. Этот способ пригоден для ловли рыбы как в пресной, так и в соленой воде, особенно если рыба ходит стаями. В озерах и крупных реках рыба обычно приближается к берегу и к мелководью утром и вечером. Морская рыба, идущая большими стаями, регулярно подходит к берегу с приливом и часто движется параллельно берегу, держа курс на препятствия, находящиеся в воде.

Если вы находитесь на берегу моря, выбирайте место для ловушки во время прилива, а сооружайте ее во время отлива. Находясь среди скал, используйте для этой цели естественные заводи между ними. На песчаном берегу используйте для ловушек отмели и углубления между ними. Ловите рыбу с подветренной стороны.

В небольших мелких речках делайте ловушку, перекрыв речку палками, кустами, камнями, оставив узкое отверстие в небольшой загончик, сделанный из камней или кустов. Загоняйте рыбу в ловушку. Глушите, или ловите ее, когда она входит в мелководье.

На реках самые лучшие ловушки - по типу вентера. Но изготовить их не так-то просто.

Ловля рыбы с помощью оружия. Если у вас есть достаточное количество боеприпасов, попробуйте стрелять по рыбе. Цельтесь немного ниже рыбы на глубине не более 1 м.

Взрывом ручной гранаты или тротиловой шашки в стае рыб вы обеспечите себя пищей на несколько дней. Сушите и храните рыбу, если не можете съесть ее всю в свежем виде.

Подледный лов. Зимой рыбу ловят, делая лунки во льду. Лунку можно сохранить, закрыв ее ветками кустарника и засыпав сверху рыхлым снегом.

Рыба обычно собирается в глубокой части водоема, поэтому прорубайте лунки над самым глубоким местом. Поместите над каждой лункой приспособление, изображенное на рис. 250. Если флажок поднялся вверх, снимите рыбу и смените наживку.

Возьмите шест длиной в 1 м и веревку настолько длинную, чтобы она могла достать до дна в том месте, где вы ловите рыбу.

Сделайте из консервной банки или из любого другого кусочка блестящего металла небольшую, наподобие блесны, вертушку. Прикрепите крючок к лесе, а чуть выше его - вертушку. Во время ловли двигайте удочку то вверх, то вниз, чтобы блестящий кусочек металла колебался. Ловите рыбу в тех местах, где дно образует обрыв, около зарослей тростника или у скал.

**Лягушки, тритоны и саламандры**

Эти небольшие земноводные обитают вокруг пресноводных водоемов в странах как теплого, так и умеренного климата.

Лягушек ловите ночью, когда их легко обнаружить по кваканью и убивайте палкой, а более крупных ловите на крючок с леской. Ешьте их целиком, предварительно сняв кожу.

Тритонов и саламандр можно обнаружить под сгнившими бревнами или под камнями в тех же местах, где обычно бывает много и лягушек.

### **Моллюски**

К ним относятся беспозвоночные, обитающие в пресной и соленой воде: улитки, мидии, хитоны.

Большинство представителей этой группы съедобны, однако всегда следите за тем, чтобы моллюски были свежими. Их надо отваривать. Если их съесть в сыром виде, можно занести в организм паразитов.

В пресной воде ищите моллюсков в мелких местах, особенно с песчаным или илистым дном. Находясь у моря, ждите отлива и собирайте моллюсков в лужах, образованных отливом, или в песке.

### **Ракообразные**

К этому классу относятся пресноводные и морские крабы, раки, лангусты, омары, креветки. Большинство из них съедобны, но они очень быстро портятся, а некоторые являются носителями паразитов. Ищите ракообразных во мху под скалами или ловите сетками в заводях, образованных отливом. Пресноводные виды ракообразных следует варить; морских ракообразных можно есть и сырыми.

### **Рептилии**

Не пренебрегайте змеями, ящерицами и черепахами как возможным источником пищи.

Все они съедобны. Снимите с них чешуйчатую кожу, а затем сварите или поджарьте. Прежде чем снять шкуру, подержите над огнем, что облегчит их обдираание.

Морские, пресноводные и наземные черепахи съедобны, они встречаются на суше и в водах умеренного и тропического климата. Небольших пресноводных черепах можно ловить руками или на удочку. Будьте осторожны с более крупными и сильными из них, так как они могут укусить.

### **Насекомые**

Личинки жуков, кузнечики, муравьи и большинство других насекомых даже вкусны, если их правильно приготовить. Их можно заготовить для приготовления супа или в качестве белковой добавки к другим видам пищи.

Кузнечиков следует варить, чтобы уничтожить находящихся на них паразитов.

### **Птицы и млекопитающие**



Все млекопитающие и птицы съедобны, но являются самой трудной добычей. Поэтому не забывайте об источниках пищи, упомянутых выше, даже если вы собираетесь заполучить более крупную дичь.

Охота на животных и птиц - нелегкое занятие для самых опытных охотников, поэтому используйте засады. Разыщите место, где проходят животные - тропу, место водопоя или кормежки. Спрячьтесь вблизи, ниже по ветру, чтобы животные не учуяли вас по запаху. Ждите до тех пор, пока зверь не окажется в зоне действия вашего оружия или не попадет в ловушку. Оставайтесь абсолютно неподвижным.

Подкрадывайтесь к животным против ветра, двигайтесь медленно и бесшумно только тогда, когда они едят или смотрят в другую сторону. Замрите на месте, если животное смотрит в вашу сторону.

Выходите на охоту ранним утром или в сумерках, ищите признаки, указывающие на пребывание животных: следы, тропы, примятые кусты, помет.

Птицы видят и слышат исключительно хорошо, но у них отсутствует обоняние. Во время гнездования они меньше боятся человека. Благодаря этому их легче поймать весной и летом. Птицы гнездятся на обрывах, в зарослях, на болотах и на деревьях. Наблюдая за взрослыми птицами, вы можете обнаружить их птенцов или яйца.

## **Охота**

Как обнаружить зверя. Без некоторых охотничьих навыков, даже имея огнестрельное оружие, попытки добыть зверя окажутся безуспешными. Секрет успешной охоты состоит в том, чтобы увидеть животное раньше, чем оно увидит вас. Замечайте признаки, говорящие о присутствии животного.

Тщательное изучение следов и помета поможет определить не только разновидность и количество животных, но и их размеры, направление движения.

Приближаясь к гребню горы, озеру или открытому месту, двигайтесь неторопливо, сначала осмотрите местность вдаль, а затем вблизи от себя. У водопоя, где есть следы зверей, спрячьтесь и ждите появления животного, заранее зная, что на это может уйти несколько часов. Лучшим временем для охоты считаются ранние утренние часы и сумерки.

Охота с огнестрельным оружием. Если у вас есть оружие и вы увидели зверя, пронзительно свистните, чтобы животное остановилось и у вас была неподвижная цель. Охотясь на крупных животных, цельтесь в шею, грудь или голову. Если вы ранили животное и оно бежит, идите по кровавому следу не спеша, но настойчиво. Тяжело раненый зверь скоро ляжет, если его не преследовать; обычно он обессиливает и уже не может подняться. Приближайтесь к нему медленно и прикончите его. Сразу же после того как вы застрелили крупное животное, например оленя, выпотрошите его и спустите кровь. Вырежьте мускусные железы, находящиеся между задними ногами в паху; будьте осторожны и внимательны, не разорвите мочевой пузырь и кишечник при их удалении.

## **Ловля зверей ловушками**

Знайте, на кого охотитесь. Если вы хотите добиться успеха, то сначала должны решить, какое животное надо ловить, продумать, как оно будет реагировать и какую лучше всего использовать приманку.

Крысы, мыши, кролики и белки легко попадают в ловушки. У этих небольших млекопитающих привычки постоянны, а зона их обитания ограничена. Найдите лаз или ход, поставьте приманку и ловушку.

Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и поворачивайте ее так, чтобы на нее могла намотаться шкурка находящегося в дупле животного. Вынимая палку из дупла, держите ее крепко.

Выкуривайте землеройных животных из их нор. И как только добыча появится, ловите ее петлей, прикрепленной к концу длинной палки.

Насадите на рыболовный крючок мелкую рыбешку и положите на берегу около воды. Возможно, ее схватит птица.

Ставьте силки или ловушки ночью на тропе со свежими следами или пометом. Устанавливайте их в тех местах, где раньше разделяли убитых животных. В качестве приманки используйте их внутренности. Поставив ловушку на тропе, соорудите барьеры по обеим ее сторонам. Эти барьеры должны быть сделаны из сухих веток, палок и сухих листьев в форме большой буквы V, они будут направлять животное. Если зверь движется немного в стороне от тропы и натолкнется на барьер, он не перепрыгнет его и не наступит на него, а пойдет вдоль барьера и подойдет к ловушке. Соорудив барьер, побрызгайте вокруг него кровью или мочой животного. Это уничтожит человеческий запах. Если это невозможно, разведите костер и окурите дымом вокруг. После этого животное не почувствует запах человека.

Подвесной силок. Привяжите скользящую петлю к концу согнутого молодого деревца. Сделайте петлю настолько широкой, чтобы в нее могла пройти голова зверя, но не могло проскользнуть туловище. Соорудите сторожок таким образом, чтобы молодое деревце держалось в согнутом положении. Делайте сторожок очень чутким, чтобы малейший толчок петли мог его спустить.

Простая затяжная петля. Эта простейшая ловушка - важное средство выживания. Она эффективна для ловли мелких животных и птиц.

Неподвижная ловушка. Эта ловушка особенно удобна для ловли кроликов. Привяжите петлю к бревну, дереву или к воткнутой в землю рогатине и установите ее около куста или ветки.

Ловушка для ловли добычи за ногу. Это приспособление годится для ловли мелких животных и птиц. Закройте ловушку листьями или травой.

Западня. В западню можно ловить средних и крупных животных, однако пользуйтесь этим способом только в тех местах, где наблюдается достаточное количество крупных животных, чтобы не зря тратить время и силы на сооружение западни. Стройте западню около звериной тропы или на ней, вблизи речки. Проверьте, чтобы дерево, которое должно будет упасть, беспрепятственно проходило между вертикальными столбами, а приманка была достаточно далеко от нижнего бревна, чтобы обеспечить падение бревна до того, как животное отдернет голову.

Возьмите камень или тяжелое бревно, установите его под углом на сторожок. Привяжите к нему приманку. Когда животное прикоснется к приманке, груз упадет.

## **Приготовление пищи**

### **Чистка и разделка туши**

**Рыба.** Как только вы поймали рыбу, вырежьте жабры и крупные кровеносные сосуды у хребта. Соскоблите чешую. Чтобы выпотрошить рыбу, разрежьте брюшко и выньте внутренности. Если вы не будете насаживать рыбу на вертел, отрежьте ей голову. Некоторая рыба, например сом, не имеет чешуи, с него надо снять кожу. Мелкую рыбу (меньше 10 см) потрошить не следует, с нее надо соскоблить чешую или снять кожу.

**Дичь.** Дичь надо ощипать и варить с кожей. После того как выщипали птицу, отрежьте ей голову ближе к туловищу и выньте внутренности. Вымойте тушку чистой свежей водой. Шею, печень и сердце оставьте для тушения. Дичь легче ощипывать после того, как ее ошпарить. Водоплавающая птица в этом отношении является исключением. Ее легче ощипывать сухой. После того как дичь сварена, с нее можно снять кожу для улучшения вкусовых качеств. Однако в этом случае дичь частично теряет питательную ценность.

Птиц, питающихся падалью, например, ворон, следует кипятить, по крайней мере, в течение 20 минут, чтобы уничтожить микробов.

**Животные.** Блохи и паразиты покидают остывшую тушу животного. Поэтому прежде чем снять шкуру и разделать тушу, подождите, пока она остынет. Разделять тушу надо, по возможности, около проточной воды, чтобы хорошо ее промыть.

При обработке туш мелких и средних животных следует соблюдать следующие правила:

- подвесить тушу головой вниз. Надрезать горло и спустить кровь в какую-нибудь емкость. Хорошо прокипятить ее. Кровь является ценным источником энергии и соли;
- сделать кольцевой надрез на коленных и локтевых суставах; сделать V-образный разрез кожи по задним конечностям и по животу до горла;
- продолжить разрез кожи по животу вниз к каждой передней конечности;
- сделать круговой разрез кожи вокруг половых органов;
- снять шкуру сверху вниз; с только что убитого животного шкура снимается, как перчатка;
- вспороть брюшину. Края брюшины завернуть и закрепить деревянными шпильками; удалить внутренности от дыхательного горла и выше, а половые органы удалить, сделав соответствующий круговой вырез;
- сохранить почки, печень и сердце. Собрать жир с кишок. Все части туши животного съедобны, включая мягкие части головы: головной мозг, глаза, язык. Проверьте, нет ли глистов или пятен в сердце, почках, печени и кишечнике. При обработке мяса крупного животного существует опасность заражения. Если у вас есть перчатки, наденьте их при разделке туши. Они помогут избежать заражения. Если мясо хорошо проварено, риск заболевания незначителен, даже если животное было больным;
- не выбрасывайте ни одной части туши. Железы, внутренности, а также половые органы могут быть использованы в качестве приманки в ловушках и наживки для рыбы;
- при разделке туши крупных животных подвесить тушу иногда невозможно из-за трудности ее подъема, но руководствоваться вышеизложенными правилами обязательно.

Крысы и мыши. Мясо крыс и мышей становится вкуснее, если его потушить после варки. С этих грызунов надо снять шкурку, выпотрошить их и сварить. Варить надо не менее 10 минут после закипания воды. Вареное мясо грызунов можно есть с листьями одуванчика.

Кролики. Мясо кроликов вкусное, но нежирное. Кроликов легко ловить и убивать. Чтобы снять с кролика шкурку, надо сделать разрез на шее или удалить кусок кожи, чтобы ввести пальцы и снять шкурку сверху вниз. Чтобы выпотрошить тушку, сделайте разрез на животе, расправьте и хорошенько встряхните. Большая часть кишок выпадет. То, что осталось, можно вытащить, а тушку обязательно промыть.

Другие съедобные животные. Все млекопитающие съедобны. С собак, кошек, ежей, дикобразов, барсуков надо снять шкуру и выпотрошить их, прежде чем приступить к приготовлению пищи. Тушите мясо с большим количеством листьев одуванчика.

Пресмыкающиеся. Удалите голову и шкуру. Мясо пресмыкающихся лучше жарить.

### **Способы приготовления пищи**

После тепловой обработки пища становится более вкусной и усвояемой. В процессе обработки пищи уничтожаются токсины, бактерии и вредные вещества, содержащиеся в животных и растениях.

Кипячение (варка). Если мясо жесткое или пища требует много времени на приготовление, то лучшим способом обработки является варка, после которой мясо можно тушить, поджаривать, запекать и т.д. Повидимому, варка является лучшим способом приготовления пищи, поскольку при варке сохраняются естественные соки пищевых продуктов. Бульон, получаемый при варке, является отличным питательным продуктом, содержащим необходимые соли и жиры.

Посуда для варки. В качестве посуды для варки можно использовать любую емкость, удерживающую пищу и воду. Например, воду можно вскипятить в углублении, сделанном в глине, или в полом бревне, опуская в воду раскаленные камни.

Обжаривание на огне. Это один из быстрых способов приготовления пищи из диких растений и нежного мяса. Насадите мясо на палку и держите его над тлеющими углями. Можно пользоваться рогулькой. При обжаривании мясо снаружи покрывается коркой, под которой сохраняются соки.

Запекание. Обычно запекание - это приготовление пищи в духовке на равномерном слабом огне. В качестве духовки можно использовать яму под кустом или закрытый котелок. Кроме того, пищу можно завертывать в листья или обмазывать глиной. Чтобы приготовить пищу в яме, прежде всего заполните ее горячими углями. Поставьте закрытый котелок с водой и продуктами. Положите на него слой углей, а сверху покройте тонким слоем земли. Если есть возможность, выложите внутри ямы камнями, чтобы в ней задерживалось больше тепла. Приготовление пищи в такой печи предохраняет ее от мух и других паразитов, кроме того, ночью не будет видно огня.

Легкое поджаривание. Некоторые продукты питания, особенно орехи и зерна, желателно приготавливать именно этим способом. Для этого положите продукт в металлическую посуду и медленно нагревайте до тех пор, пока пища как следует не

поджарится. Если нет соответствующей посуды, можно воспользоваться нагретым плоским камнем.

### **Приготовление растительной пищи**

Для улучшения вкуса растительной пищи ее вымачивают, варят или размягчают кипятком. Выбор способа зависит от обстоятельств и характера продуктов питания. Так, например, желуди размельчают, кладут на сито и обваривают кипятком.

Зелень. Варите листья, стебли и почки до тех пор, пока они не станут мягкими. Если пища горькая, смените несколько раз воду.

Корни и клубни. Их можно варить, но легче печь на огне или тушить. Некоторые корни надо обязательно варить, чтобы удалить вредные вещества.

Орехи. Большинство орехов можно есть сырыми, но некоторые лучше размельчить, а потом обварить. Каштаны вкусно есть жареными и печеными.

Зерна и семена. Зерна и семена становятся более вкусными, если их слегка поджарить, однако их можно есть сырыми. Из зерен и семян можно приготовить муку.

Сок. Из любого сока, содержащего сахар, можно приготовить сироп, если выпарить воду.

Фрукты. Жесткие фрукты с толстой кожурой можно есть печеными или жареными. Однако большинство фруктов лучше есть сырыми.

### **Приготовление мясной пищи**

Прежде чем поджарить или запечь мясо животного величиной больше домашнего кота, его следует прокипятить. Для приготовления жареного мяса необходим сильный огонь, так как на слабом огне мясо становится жестким. Если животное крупное, разрежьте тушу на несколько частей. Если мясо очень жесткое, тушите его с овощами. Поджаривая или запекая любое мясо, по возможности используйте жир. При приготовлении печеного мяса положите жир сверху, чтобы он топился и стекал по мясу.

Мелкая дичь. Небольшую дичь и тушки млекопитающих можно готовить целиком или кусками, но прежде необходимо удалить внутренности и половые органы. Крупную птицу обмажьте глиной и запекайте. Вместе с глиной удаляются и перья, когда вы разбиваете обмазку. Мелкую дичь лучше всего варить, так как при этом способе приготовления меньше отходов. Приятный вкус пище могут придать орехи, ягоды, зерна, корни (луковицы) и зелень.

Рыба. Рыбу можно поджарить на импровизированном шампуре либо испечь в листьях или глине. Ее можно также приготовить непосредственно на жару, пользуясь специальным сооружением в виде палки на рогульке. Все виды пресноводной рыбы и других пресноводных животных необходимо разделять очень тщательно, поскольку в них могут содержаться болезнетворные организмы.

Пресмыкающиеся и земноводные. Лягушек, небольших змей и ящериц можно жарить на палке. Крупных змей и угрей лучше сначала сварить. Черепах надо варить до тех пор, пока не сойдет панцирь. Нарезьте мясо и смешайте его с клубнями растений и зеленью и

сварите суп. Саламандры, поджаренные на палке, съедобны. Прежде чем приготовить пищу из змей и лягушек, снимите с них кожу. Кожа змей неядовита, однако после ее удаления улучшается вкус пищи.

Ракообразные. Крабов, речных раков, креветок и других ракообразных необходимо варить, чтобы уничтожить болезнетворные организмы. Однако они быстро портятся и их следует варить сразу же после отлова. Варить ракообразных надо живыми, бросая в кипящую воду.

Моллюски. Их можно сварить или запечь в раковине. Можно приготовить чудесное тушеное блюдо из улиток с зеленью или клубнями.

Насекомые. Кузнечиков, цикад, крупных гусениц, муравьев и других насекомых ловить легко. В крайнем случае они могут служить источником пищи.

Яйца. Яйца относятся к наиболее безопасным продуктам питания, они съедобны на всех стадиях развития эмбриона. Сваренные вкрутую яйца можно хранить в течение нескольких дней в качестве запаса продовольствия.

### **Хранение продуктов питания**

Создание аварийного запаса пищи - очень важное мероприятие. Оно устраняет у человека страх умереть голодной смертью. Заготавливать и хранить продукты - задача не из легких. Но это вполне осуществимо, если соблюдать определенные правила.

**Замораживание.** В холодном климате и зимой сохраняйте продукты, замораживая их.

**Высушивание.** Продукты растительного происхождения можно высушивать на ветру, на солнце, на воздухе, огне или сочетая то и другое. Цель такой обработки заключается в том, чтобы испарить воду.

Вяленое мясо получают, нарезаая тонкие (6 мм) ломтики мяса и высушивая их на ветру или над дымом. Положите ломтики мяса на деревянную решетку и высушивайте до тех пор, пока они не побуреют и не станут хрупкими. Для разведения огня пользуйтесь ивой, ольхой, березой, тополем, поскольку смолистые дрова, например, сосновые и еловые, делают мясо невкусным. Хороший дым можно получить, если в палатке или шалаше закрыть верхние отверстия. Подвесьте мясо повыше и разведите под ним тлеющий костер.

Быстро закоптить мясо можно следующим способом: выкопайте в земле яму глубиной в один метр и шириной полметра. На дне ее разведите небольшой костер (для образования дыма используйте сырые ветки). Поместите самодельную деревянную решетку на высоте примерно 0,75 м от дна. Закройте яму палками, ветками, листьями или еще чем-либо. После интенсивного копчения в течение одной ночи мясо будет сохраняться около 5-7 дней. Если есть возможность коптить мясо в течение двух ночей, то оно будет съедобно не менее 2-4 недель или даже дольше. При правильном копчении мясо должно выглядеть наподобие темной, хрупкой изогнутой палки, оно очень вкусно и питательно.

Если мясо при хранении заплесневело, нужно тщательно удалить плесень, а затем промыть его в проточной воде.

Подготовка к хранению рыбы и дичи. Для сохранения пойманной рыбы ее потрошат, но при этом не моют в воде и не солят, а лишь насухо протирают травой или тряпкой. Затем,

вставив в брюшко распорки, рыбу распластывают и на 15-20 минут вывешивают на ветру. Слегка подвяленные тушки перекалывают крапивой или свежей (но обязательно сухой) осокой.

Рыбу можно также высушивать, разложив на горячих камнях. Когда рыба высохнет, побрызгайте на нее соленой водой, чтобы подсолить; не пытайтесь хранить рыбопродукты, если они как следует не высушены и не засолены.

Чтобы приготовить рыбу для копчения, надо отрезать голову и вынуть хребет. Затем разверните ее и насадите на вертел. В качестве вертела могут служить тонкие прутья с удаленной корой.

Ягоды и дикорастущие фрукты можно сушить на воздухе, на солнце, на ветру и огне с дымом или без него. Нарежьте фрукты тонкими ломтиками и положите их на солнце или около костра.

### **Гигиена в полевых условиях**

Обычно на походе и во временном укрытии отсутствуют возможности для мытья горячей водой с мылом, стирки белья, стрижки волос и бритья. Тем не менее, соблюдение некоторых правил гигиены является строго обязательным.

Во-первых, уходя в рейд (поход) необходимо коротко подстричься, сбрить усы (если они были), обрезать как можно короче ногти на пальцах рук и ног. Надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки (портянки) оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно во время привалов (ночлега) вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой или протирать их дезинфицирующими веществами (спирт, бензин, марганцовка, крем после бритья и т.д.). Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

Во-вторых, следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнутой обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от неумения накручивать портянку, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные.

Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Уходя в учебный рейд, а тем более на боевое задание, лучше обувать хорошие кроссовки, чем сапоги. Хорошие, это значит прочные, с крепкой шнуровкой (никаких "липучек") и высокие. Каждый разведчик должен иметь не менее двух пар кроссовок в своем личном имуществе (ведь не приходится ожидать приобретения их за счет командования воинской части).

Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным. С больными ногами разведчик уже не разведчик, а обуза для других членов группы. На войне из-за такого "инвалида" можно просто-напросто погибнуть всем. Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0,5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой. Можно также пересыпать складки кожи растертым в пыль сухим грибом-трутовиком, пухом кипрея (иван-чая), мхом сфагнумом.

Мох сфагнум широко распространен на болотах, он имеет красный или желтый оттенок. Его рвут, очищают от грубых нижних частей стебля, отжимают руками и сушат на воздухе. Затем растирают, чтобы сделать как можно мягче и нежнее. Этот мох хорошо впитывает влагу и содержит вещества, убивающие микрофлору нагноившихся ран, царапин, порезов.

Если ноги все же оказались стертными, надо проткнуть кожные пузырьки с жидкостью продезинфицированной иглой, выдавить чистыми руками жидкость и не срывая кожу смазать пораженные места мазью Вишневского или синтомициновой мазью. Потом наложить сверху мягкую прокладку-тампон и забинтовать (либо заклеить лейкопластырем). Кровоточащие потертости обрабатывают марганцовкой либо борной кислотой, на худой конец тройным одеколоном (немного разбавленным кипяченой водой) и присыпают стрептоцидом. Кстати о прокладках. Желательно иметь в своей индивидуальной аптечке несколько женских гигиенических пакетов, имеющих сегодня в продаже повсюду. Многие образцы таких пакетов очень удобны для использования в полевых условиях в качестве перевязочных средств и тампонов. Особенно при потертостях ног, плеч или в районе промежности.

В-третьих, не забывайте о плечах. Разведчику приходится нести на себе десятки килограммов груза: оружие, боеприпасы, взрывчатку, продовольствие, приборы (например, радиостанцию или видеокамеру), снаряжение. Поэтому надо как можно более тщательно подгонять к телу ремни, пряжки, рюкзак, под сумки и все остальное. Целесообразно "усиливать" обмундирование в области плеч и шеи специальными накладками сверху и подкладками изнутри (можно подшивать упомянутые выше женские прокладки). На каждом большом привале проверяйте состояние своих плеч. Меры профилактики в отношении их те же, что и для ног.

### **Гигиена одежды и обуви**

За обувь всегда нужно тщательно следить, особенно при действиях в сырых климатических условиях и зимой. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви нагретой (так, чтобы не обжигало) галькой, песком, мелкими камешками. Обувь можно набить бумагой, сухим сеном или мхом - это способствует сушке и препятствует деформации. Допустимо в крайнем случае надевание сырых сапог (ботинок) на сухие носки и портянки, но не наоборот.

Регулярно смазывайте обувь тонким слоем сапожного крема. Сапожный крем можно заменить несоленым салом, дегтем, жиром водоплавающих птиц (рыбы), сырым мылом, растительным маслом. Для получения дегтя нужно нагревать бересту в банке на огне до тех пор, пока не отгонится темная жидкость.

При переноске грузов правильно заполняйте рюкзак (ранец): мелкие предметы нужно укладывать к спине, твердые и тяжелые - в нижней половине ранца. Лямки ранца подгоняйте по росту так, чтобы его нижний край (прикрепленный груз) прилегал к крестцу. Подогнанный таким образом ранец не бьет по спине и не слишком оттягивает плечи. При тяжелом грузе (более 20 кг) необходимо позаботиться о мягких прокладках под наплечные ремни (из поролона, войлока, мха и т.д.).

Зимой нужно особенно тщательно следить за исправностью одежды, содержать ее сухой и оберегать от прожигания. Наиболее частой причиной увлажнения одежды является



сильное потоотделение. При его появлении снимите лишнюю одежду (обязательно сохранив верхний ветрозащитный слой), уменьшите физическую нагрузку, если есть возможность. Обмундирование при длительных действиях, особенно в холодных климатических условиях, следует просушивать, вывешивая в верхней части убежища, предварительно вытряхнув. При невозможности выстирать необходимо белье и одежду вытрясти, а затем повесить на 1,5-2 часа на открытом воздухе. Чтобы в метель (пургу) к обмундированию не прилипал снег и оно не намокало, рекомендуется поверх одевать халаты, накидки, изготовленные из парашютной ткани. Этим же обеспечивается маскировка.

Помните, что:

- плотно прилегающая одежда уменьшает зону неподвижного воздуха вокруг тела и препятствует свободному кровообращению;
- потение опасно, поскольку оно понижает изоляционную способность одежды, насыщая воздух влагой. Когда влага испаряется, тело охлаждается. Предупреждайте перегревание, снимая часть одежды и расстегивая ее у шеи, запястий и на груди;
- руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и на них следует обращать большее внимание. Закрывайте руки, насколько это возможно. Руки можно согреть под мышками, на внутренней части бедра или на груди. Так как ноги быстро потеют, согревать их трудно. Лучше носить обувь большего размера, чтобы можно было надеть не менее двух портянок (носок). Теплый двойной носок можно сделать, если положить между парой носков сухую траву, мох или птичьи перья;
- самые большие теплопотери происходят в районе головы. Никогда не забывайте о хорошем головном уборе.
- В субтропиках, а также в средней полосе на болотах и в лесу жарким летом разведчик подвергается нападению полчищ насекомых (комаров, оводов, слепней, мух, ос, шершней, мошкар и т.д.). Поэтому он должен иметь:
  - одежду такой прочности, чтобы она не рвалась во время движения сквозь густые заросли кустарника и подлеска;
  - сетку и перчатки для защиты от насекомых;
  - рукава и брючины, достаточно свободные для заправки их в перчатки и в носки;

Сетка-накомарник должна быть светлой, т.к. комары и многие другие насекомые боятся светлого цвета. Темные тона их привлекают.

В пустынных и степных районах закрывайте тело и голову днем. Носите длинные штаны и рубашку с длинными рукавами. Куском материи закрывайте шею от солнца. Если необходимо выбросить что-либо из одежды, учтите, что в пустыне ночи холодные. Одежда должна быть свободной. Снимайте ее только в тени, так как даже отраженный солнечный свет может вызвать ожог.

Вытряхивайте песок и насекомых из обуви и носков, даже если для этого приходится делать частые остановки.

Если у вас нет сапог, сделайте обмотки поверх ботинок из любого подручного материала. Для этого отрежьте две полосы шириной 7-10 см и длиной 120 см. Оберните ими ноги в виде спирали поверх имеющейся у вас обуви. Это предохранит от попадания в нее песка.

Не пытайтесь идти босиком. Песок может натереть ноги. Кроме того, передвижение босиком по солончакам или грязи может вызвать щелочные ожоги.

Для защиты глаз от солнечной радиации следует носить очки темного цвета. В случае их отсутствия (потери) можно сделать ленту с прорезями для глаз из любой плотной материи (например, из брезента). Края прорезей можно зачернить сажей от костра, а ленту завязывают на затылке узлом, либо закрепляют тесемками.

### **Гигиена питания**

Остерегайтесь желудочно-кишечных заболеваний и расстройств. Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками (как минимум, тщательно обтирайте руки перед едой чистой сухой травой или листьями). Не пейте грязную воду (ее надо прокипятить или обработать специальными таблетками, а затем профильтровать). Предохраняйте пищу и воду от мух и прочих насекомых, своевременно удаляйте пищевые отбросы и отходы. Избегайте употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, немытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью, забродившие, протухшие и т.д.). Пищевое отравление, дизентерия в полевых условиях означают срыв боевого задания и, вполне вероятно, гибель разведчика.

Чистка зубов. Зубы надо чистить зубочисткой и полоскать водой после каждого приема пищи. А вечером, готовясь ко сну, зубы следует чистить зубной пастой или порошком. При отсутствии пасты (порошка) зубы можно чистить толченым древесным углем, к нему примешать высушенные и измельченные листья мяты. Лучший уголь для чистки зубов получают из липы. Зубную щетку легко сделать из веточек ели, сосны или из свежей веточки липы или осины. Палочку с одной стороны расщепить на мелкие части и погнуть для большой мягкости.

### **Медицинская помощь в полевых условиях**

На занятиях по полевой медицине разведчики должны научиться следующему:

- останавливать кровотечения;
- обрабатывать раны;
- вправлять вывихи и лечить переломы;
- лечить ушибы, ожоги, обморожения;
- спасать утонувших и угоревших;
- нейтрализовать укусы змей и ядовитых насекомых;
- лечить простудные заболевания.

Хороший разведчик должен обладать медицинскими знаниями, умениями и навыками в объеме подготовки фельдшера районной больницы, имеющего дело со всем спектром наиболее распространенных болезней и травм. Всегда следует помнить о том, что в поле (тем более во вражеском тылу) никто не поможет, кроме самих себя.

Источник: Заруцкий Ф. Д., Федор Тарас, "Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ" (глава 9)

На правах дайджеста в надежде, что эти знания помогут сохранить здоровье и жизнь человека

Это пособие принесет пользу сержантам, прапорщикам и офицерам специальных войск, членам военно-спортивных и военно-патриотических клубов, учащимся школ выживания, туристам, охотникам, рыбакам и вообще всем, кто хочет научиться преодолевать любые опасности.

От себя добавлю. Хотя в некоторых статьях сайта активно упоминается "турист", "ролевой реконструктор", в других - "разведчик" и т.п., это еще не значит, что материал дифференцирован и его можно проигнорировать, не прочитав. Дикой природе абсолютно все равно, кто перед ней - цивилизованный человек, турист, заблудившийся путешественник, потерпевший бедствие экипаж самолета или военнослужащий. Сейчас стали доступны очень хорошие материалы, посвященные искусству реального выживания в условиях дикой природы, и мы искренне надеемся, что эти совокупные материалы помогут Вам сохранить жизнь и здоровье в экстремальных условиях. Поскольку наш сайт независимый, мы не делаем никаких различий между категориями граждан, а просто публикуем важные и полезные материалы, которые имеют информационную ценность и реально помогут Вам.