

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОРОНЕЖ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36  
имени Ивана Филипповича Артамонова

394057 г. Воронеж, ул. Куйбышева-23, тел. (4732) 41-51-71 , факс. 41-51-71,  
E-mail: shkola36@comch.ru



**«Выживание человека в условиях  
автономного существования в природной среде»**

Авторское методическое пособие Карпова Валерия Васильевича  
преподавателя-организатора ОБЖ МОУ СОШ № 36  
Железнодорожного района города Воронежа

Воронеж - 2009



## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Введение.....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>Психологические проблемы,<br/>влияющие на возможность выживания .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>Подготовка и снаряжение.....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Жизнеобеспечение.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Выживание в условиях природных стихийных бедствий.....</b>                | <b>33</b> |
| <b>Ориентирование и передача сигналов .....</b>                              | <b>36</b> |
| <b>Оказание первой помощи .....</b>  | <b>41</b> |
| <b>Заключение.....</b>   | <b>50</b> |

## Введение

*Для того чтобы выжить в экстремальных условиях, необходимо знать основные приемы и уметь применять их. Но одно лишь знание таких приемов не гарантирует, что человек сможет выжить, если его решимость и воля к жизни недостаточно сильны.*

Каждого человека в жизни могут подстергать опасные ситуации, угрожающие не только его благополучию, но и здоровью. Чтобы выжить в экстремальных условиях, необходимо четко осознавать, как следует вести себя в такие моменты. Однако, большинство граждан философски рассуждает «чему быть, того не миновать». Мол, ну опасности, так опасности, всегда были, есть и будут, ничего не поделаешь. Периодически публикуемые социологические опросы показывают, что возможные беды природного и техногенного характера стоят не на первом месте в ряду угроз, вызывающих тревогу населения. А коль так, то «чего о них думать раньше времени – появится нужда, тогда и подумаем». Забывают люди, что «придет беда – открывай ворота», что в такой ситуации думать уже поздно, надо действовать – разумно, решительно, в известной мере автоматически. Это пособие позволит ярче и доходчивее проиллюстрировать темы учебной программы, показать, что к встрече с опасностями надо готовиться в первую очередь психологически и морально. Это учебное пособие поможет поднять уровень оптимизма у тех, кого пугают «страшилки» из разных уголков нашей страны, показать, что даже очень сложные чрезвычайные ситуации преодолимы. Многое при этом зависит от силы духа человека, его стойкости, воли и целеустремленности, жажды жизни, от физической закалки и выносливости, находчивости, смекалки, выдумки. Остальное доделают резервы организма, который следует слышать и понимать и о котором, конечно, нужно заботиться. В опасной ситуации стремление выжить является определяющим. Вы контролируете себя сознанием, и если вы перестали надеяться на спасение, то обречены на гибель, поскольку

никакие приемы и подготовка не помогут. Люди гибнут от холода зимой в лесу, не умея построить простейшее укрытие из снега, от жажды, не зная, как найти воду, от голода в тайге, где много съедобных растений. Несомненно, что главнейшими помощниками в экстремальной ситуации являются умение сохранять спокойствие и оптимизм, способность сконцентрироваться и приспособиться к новой обстановке. В экстремальной обстановке желание «выкарабкаться» может быть настолько сильным, что оно способно полностью поглотить ваше сознание. И тогда срабатывает инстинкт самосохранения. Мысли о доме, родных и близких людях переполняют сознание, и вы готовы на все, чтобы найти выход из создавшегося положения и вернуться к ним. В нормальных условиях у нас есть все необходимое. В экстремальной ситуации привычные удобства современной жизни внезапно исчезают, и мы вынуждены приспособливаться (как морально, так и физически) к примитивным условиям жизни.

Настоящее пособие предназначено для учителей, ведущих занятия по курсу ОБЖ в 5-11 классах общеобразовательных школ по темам безопасности человека в опасных и экстремальных природных условиях.

Пособие состоит из шести разделов. В каждом разделе дается подробная информация и материал для практической деятельности по выживанию в автономных условиях в природной среде применительно к средней полосе Российской Федерации.

Пособие должно способствовать повышению знаний учителей, ведущих курс ОБЖ по проблемным вопросам выживания человека в природной среде и оказать методическую помощь при планировании и проведении занятий.

## **I. Психологические проблемы, влияющие на возможность выживания**

### **Тревога**

Это ощущение надвигающейся опасности, которое может возникнуть, когда человек оказывается в непривычной обстановке. Появляются

ся учащенное сердцебиение, боли в груди, затрудненное дыхание, вызванное ощущением нехватки воздуха, мышечное напряжение, сухость во рту, понос, бессонница, икота и затрудненное дыхание. Внешне тревога может выражаться побледнением кожи, обильным выделением пота и зевотой. Если не принять никаких мер, то это ощущение может усилиться и опасно уменьшить шансы на выживание. Чтобы как можно быстрее подавить в себе чувство тревоги, необходимо попытаться определить, что именно вызвало это чувство. Чем решительнее начать бороться с проблемами, тем скорее появится уверенность в себе и отступает тревога.

## **Депрессия**

Перед лицом некоторых трудностей и неудач нарастает ощущение безнадежности и страх перед неспособностью справиться с ситуацией, в результате чего может наступить депрессия, которая может проявляться в виде заторможенности и вялости. Не следует воспринимать депрессию как нечто совершенно неизбежное. Надо убедить себя в том, что это состояние обязательно пройдет. Отнеситесь к своей депрессии спокойно и не допускайте, чтобы она глубоко укоренилась в вашем сознании.

## **Стресс**

В экстремальной ситуации стресс неизбежен, поскольку является естественной реакцией организма на возникшие проблемы. Иногда, в определенных условиях, стресс помогает быстрее и эффективнее найти нужное решение. Однако, если стрессовая ситуация продлится долго, то это уменьшает шансы выжить. Быстрее всего справиться со стрессом можно, если начать контролировать его. Прежде всего, успокоиться, перестать суетиться, определить проблемы и последовательность их решения. В опасной ситуации, когда люди напуганы, неизбежны разные настроения, поэтому старайтесь не противопоставлять себя тем, кто оказался рядом с вами в беде. Нетипичное поведение членов группы является сигналом к тому, чтобы сделать привал, отдохнуть, восстановить силы и обдумать ситуацию.

## II. Подготовка и снаряжение

Необходимо помнить, что избавиться от страха, возникающего в незнакомой обстановке без привычного окружения и удобств – без еды, без воды, крова над головой, тепла и друзей, – помогут умение и предварительная подготовка. Никогда не забывайте, что в течение веков люди выживали в условиях гораздо более сложных, чем те, в которых оказались вы.

Сохраняйте спокойствие, не давайте панике затуманить ваше сознание. Вы можете даже не подозревать, что у вас уже есть необходимые качества для выживания – решимость, настойчивость, находчивость и умение на все взглянуть с юмором. Приспосабливаясь и принимая разумные меры предосторожности по хорошо спланированному плану, вы вскоре обнаружите, что ваше сознание и тело начинают приспосабливаться к новым условиям. Ваши органы чувств, немного расслабившиеся от комфортной жизни в городе, мобилизуются, обостряются, сознание концентрируется, вы постепенно оправляетесь от шока и начинаете осваиваться в новой ситуации.

### 2.1 Первые действия

Представьте, что где-то вдали от населенных пунктов произошла автотрагедия, в результате которой пострадали люди. Вам повезло: вы остались целы. Ваши первые действия в подобной ситуации:

- Определите, сколько человек остались в живых. Соберите средства первой медицинской помощи. Начните оказывать помощь людям с наиболее опасными ранениями, а затем займитесь более легкими ранами: жизненно неопасными переломами, порезами и ушибами.
- Соберите все покрывала, одежду и снаряжения – все, что можно использовать как одеяло.
- Найдите или соорудите укрытие, способное максимально защитить вас от суровых условий.
- Соберите все, из чего можно было бы развести костер.
- Постарайтесь определить, сколько у вас имеется еды и воды.

Не ешьте много, если запасы воды не велики.

- Расслабьтесь и экономьте свою энергию. Не двигайтесь, если в этом нет необходимости.

Порядок этих действий во многом зависит от окружающей среды. Если вы не один, то можно распределить обязанности между членами вашей группы. Как только укрытие найдено, вам тепло и вы сыты, тревога отступает, и настроение в группе улучшается. Не пытайтесь мыслить глобально, решайте насущные проблемы постепенно – и тогда шаг за шагом вы сможете выбраться из сложной ситуации.

## **2.2 План выживания**

Чтобы составить план выживания необходимо спокойно и расчетливо взвесить ситуацию. От принятых решений зависит ваша жизнь, поэтому, прежде всего, соберите как можно больше информации о своем положении.

- Убедитесь в том, что вы точно знаете, где находитесь и насколько удалены от ближайших населенных пунктов. Если это неизвестно, то постарайтесь перебраться в такое место, где вас легче будет обнаружить.

- Выясните, имеется ли в вашем распоряжении, какие либо средства связи: спутниковый телефон, сигнальные средства. Это могут быть факелы, дымовые шашки, свистки, зеркало и другие средства для привлечения внимания.

- Составьте подробный перечень имеющихся съестных припасов и снаряжения. Ваша жизнь напрямую зависит от того, насколько рационально вы расходуете свои ресурсы, как умеете обходиться без того, чего нет. Максимально используете то, что под рукой. Постарайтесь определить, насколько вам хватит того, что есть, сколько у вас воды и где можно ее раздобыть.

- Проверьте физическое состояние всех людей в группе .

- Оцените погодные условия и подумайте о том, есть ли надежда на то, что вас скоро обнаружат, и не придется ли дожидаться более благоприятных условий.



Самое ценное качество, необходимое для выживания в экстремальных условиях, – это выносливость. Справиться со всеми проблемами очень сложно, и только вы можете решить, способны ли вы выдержать все и насколько хватит ваших сил.

### 2.3 Одежда может спасти вам жизнь

Если вам посчастливилось выжить после какой-либо аварии и на вас одежда, не подходящая для сурового климата, придется импровизировать. Вспомните о принципе слоистости. Несколько слоев ткани являются гораздо более эффективным теплоизолятором, чем один или два слоя толстой ткани. Многослойная одежда также избавит вас от чрезмерной потливости. Кроме этого следует знать, что в яркой одежде вы более заметны, чем в камуфляже или в одежде спокойных тонов.

**Нательное белье** может состоять из хлопчатобумажных футболок и кальсон, отлично впитывающих пот, а в жаркое время способствующих скорейшему испарению пота и охлаждению тела.

**Для среднего слоя** хорошо зарекомендовали себя рубашки из тонкой шерсти. Поверх рубашки можно одевать полувер. Хорошо если у вас в запасе будет сухой полувер. Завершает комплект одежды – куртка.

**Куртки** изготавливаются из различных материалов, самых разных фасонов, да и стоят они не одинаково. Постарайтесь не ошибиться и выбрать куртку из «дышащего» материала, чтобы влага тела легко испарялась, а атмосферная влажность не проникала внутрь. Избегайте водонепроницаемых материалов: они хороши при неподвижном состоянии. Но вот вы начали двигаться – и та одежда, которую покрывает куртка, оказывается мокрой от пота. Выбирайте куртку с глубоким капюшоном на стяжке и с карманами, защищенными от дождя и снега.

**Брюки** должны быть легкими, быстро просыхающими и защищающими вас от ветра. Хорошо, если на коленях нашиты дополнительные накладки и есть дополнительные карманы, где можно хранить разные полезные предметы.

**Обувь** выберите очень тщательно, руководствуясь соображениями прочности и надежности. В идеале, перед походом следует надевать бо-

тинки, хорошо разношенные и растоптанные по вашей ноге. При покупке новые ботинки примеряйте на толстые носки. Разумно отправляться за покупкой во второй половине дня, когда ноги разогреты и слегка отекли.

*Головной убор* является важной деталью снаряжения. У вас обязательно должна быть хотя бы одна шапка, защищающая либо от холода, либо от жары.

## **2.4 Рюкзак**

Рюкзаки бывают разными по форме и размеру, и важно не ошибиться в выборе такого, который идеально подходит к вам. Главное, чтобы он вместил все, что вы собираетесь взять с собой. Основной принцип заплечной ноши состоит в том, чтобы она располагалась на спине как можно выше и плотнее прилегала к телу, тогда тяжесть направлена вниз с наименьшей нагрузкой на спину и плечи. Чем дальше груз отстоит от спины, тем сильнее он тянет за плечи, вызывая боль в шее. Старайтесь упаковать вещи так, чтобы в случае необходимости быстро сменить одежду не пришлось распаковывать весь рюкзак. Некоторые рюкзаки изнутри обшиты яркой тканью, чтобы лучше было видно его содержимое!

## **2.5 Стремиться, чтобы одежда оставалась всегда сухой и чистой**

У эскимосов есть поговорка: «Кто потеет, тот умирает». Никогда не забывайте, что согревает сухая и чистая одежда, поэтому важно, чтобы одежда хорошо впитывала пот и позволяла ему испариться сквозь слои одежды. Старайтесь использовать каждую возможность постирать и просушить нательное белье и среднюю одежду. В жаркое время появляется соблазн скинуть с себя всю пропотевшую одежду. Никогда не делайте этого. Несмотря на то, что мокрая одежда очень неприятна, пот охлаждает воздух между слоями одежды, а вместе с ним и кожу. Это приводит к снижению потоотделения и сокращению потери воды организмом.

## 2.6 Набор предметов первой необходимости

Составьте набор предметов первой необходимости. Обычно это недорогие некрупные вещи, которые должны уместиться в небольшой жестяной коробке. Всегда держите ее при себе (в рюкзаке), ибо ее содержимое сильно увеличивает ваши шансы на выживание в любых условиях. Вот примерный перечень предметов первой необходимости:

- Спички в непромокаемой упаковке
- Свеча. Свечу, сделанную из жира, при необходимости можно съесть
- Иголки, нитки, ножницы
- Зеркальце (или старый компакт диск)
- Увеличительное стекло
- Булавки
- Компас
- Рыболовный набор
- Несколько небольших полиэтиленовых пакетов. Они пригодятся для переноски воды, а также для добывания воды
- Марганцовокислый калий (марганцовка)
- Таблетки для очищения воды
- Огниво и маленькая стальная пила. С их помощью можно высечь искру для костра, ударив огнивом по металлу или проведя пилой по камню
- Проволочный силос. Для этого лучше всего подходит медная проволока, потому что она не ржавеет и может использоваться многократно.

## III. Жизнеобеспечение

Для поддержания жизни требуется совсем немного. Однако чтобы обеспечить себя и своих товарищей этим немногим, требуются определенные умения и знание среды, в которой вы оказались, а также огромное терпение и самодисциплина.

Вода, кров, тепло, пища – основные условия для поддержания

жизни. В жаркое время крайне важно, прежде всего, найти воду, а затем кров. В холодное время гораздо важнее сначала найти укрытие и тепло.

### **3.1 Вода – источник жизни**

Без воды нет жизни, поэтому, оказавшись в незнакомой местности, вы должны в первую очередь отыскать воду. Организм человека постоянно теряет воду даже без особой физической нагрузки. Тело теряет воду в следующих случаях:

- С мочой – около 1,5 л в день
- С потом – около 100 мл в день
- С фекалиями – около 200 мл в день
- С испарениями с поверхности кожи – около 400 мл в день

С испарениями через легкие: воздух поступает в легкие почти сухим. Соприкасаясь со слизистой оболочкой легких, он насыщается влагой и выдыхается в атмосферу уже сильно увлажненным.

Запас воды в организме должен постоянно пополняться, иначе наступает обезвоживание, а через несколько дней смерть. Для нормального самочувствия потери воды обязательно должны быть компенсированы. Чтобы сократить расход воды в организме, старайтесь как можно больше отдыхать, лучше всего в тени. Откажитесь от удовольствия курить и не пейте спиртного, поскольку алкоголь выводит воду из жизненно важных органов. Старайтесь поменьше говорить и дышать через нос, а не через рот. Для процесса пищеварения необходимо много воды, поэтому ешьте поменьше. Если неизбежны нагрузки, то движения должны быть медленными и размеренными, чтобы энергия расходовалась экономно. Если возможно, основную работу выполняйте в более прохладное время суток. В экстремальной ситуации драгоценную воду нельзя пить большими жадными глотками. Жажду можно утолить полнее, если пить не спеша, маленькими глотками. Пить можно слегка подсоленную воду: 1 чайная ложка соли на 1 литр воды.

### 3.1.1 Где искать воду

Сейчас мы подробно объясним, как можно отыскать воду в различных климатических условиях:

- Ищите в низинах, оврагах и руслах высохших рек. Обычно вода собирается в самых низких местах, поэтому следует копать именно там
- Наблюдайте за перемещением животных, птиц и насекомых. Их следы или экскременты укажут путь к воде
- Ищите любые зеленые растения, присматривайтесь к облакам, прислушивайтесь к шуму грома в отдалении – и идите в этом направлении
- Если найденная вода слегка солоновата на вкус, то чем дальше вы отойдете от истока ручья, тем более пресной, окажется вода.

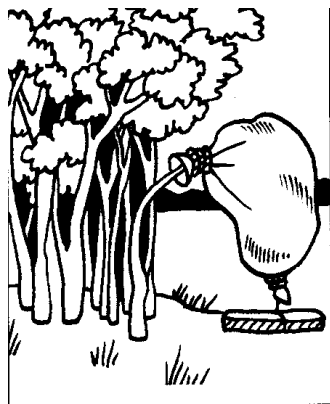
### 3.1.2. Как сделать солнечный испаритель

С помощью солнечного испарителя можно успешно добывать воду. Для этого необходим кусок прозрачного полиэтилена (пленки) размером около 1 кв. м., емкость для сбора воды, трубка. Первым делом выкопайте круглую яму глубиной приблизительно 1 м и в диаметре по размеру пленки. Посередине выкопайте еще маленькую ямку и поместите в нее емкость для воды – чем шире емкость, тем больше воды в ней соберется. Один конец трубки поместите в емкость, а другой ее конец выведите из ямы наружу. Над ямой расстелите кусок полиэтилена или пленки, придавив его края песком, землей. Полиэтилен должен провисать посередине для чего на его центр положить небольшой груз. Следите, чтобы края полиэтилена не касались краев ямы, чтобы земля не впитывала испаряющуюся влагу. За сутки в емкости может собираться до одного литра воды. Одного испарителя может быть недостаточно, поэтому необходимо соорудить три, четыре таких приспособления.



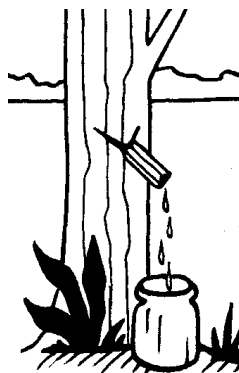
### 3.1.3. Испаритель из растений

Наденьте на зеленую ветку полиэтиленовый пакет и завяжите его, чтобы испаряемая вода стекала в угол пакета. Чтобы собрать воду таким способом потребуется немало времени, поэтому сделайте несколько испарителей. Собранная вода имеет тухлый запах, но она может спасти вам жизнь.



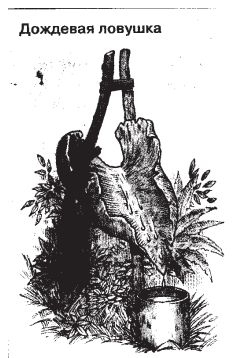
### 3.1.4. Сок растений

В средней полосе для утоления жажды можно пить сок березы или клена. Для этого в коре молодого дерева делаются поперечные, продольные или в виде буквы «V» надрезы глубиной 3-4 сантиметра. Под надрезом закрепляется желоб из бересты, сок с которого собирается в сосуд. За ночь можно получить до 1 литра сока.



### 3.1.5. Дождевая ловушка

Дождевую ловушку можно соорудить из большого листа, закрепленного под наклоном, по которому дождевая вода будет стекать в какую-либо емкость.



Дождевая ловушка

### 3.1.6. Травяная сумка

Наденьте на растение целлофановый пакет и поместите его на солнце для лучшего испарения влаги, которая будет собираться на дне пакета.

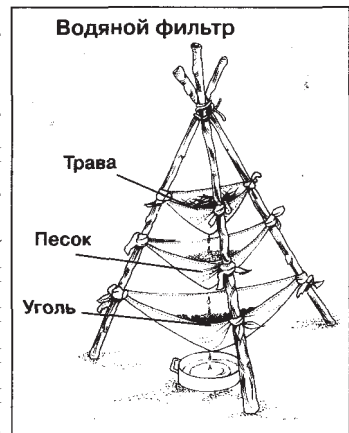


### 3.1.7. Как получить пресную воду из мочи

В качестве последнего средства можно постараться получить дистиллированную воду из мочи. Для этого нужно собрать мочу в плотно закрывающуюся емкость, вставить сверху трубку, второй конец которой находится в другой герметично закрытой пустой емкости. При нагревании полной емкости на огне вода испаряется, пар, проходя через трубку, охлаждается и собирается в пустой емкости. Собранная жидкость пригодна для питья.

### 3.1.8. Очистка воды

С плохим качеством воды в экстремальных условиях приходится мириться. Нельзя пить сырую воду, так как это может привести к различным кишечным заболеваниям (дизентерии, брюшному тифу). Как очистить воду: кипячением, добавлением марганцовокислого калия, при помощи водяного фильтра. Водяной фильтр изготавливается следующим образом. Три кола связываем в верхней части и устанавливаем в виде треугольной пирамиды. В верхней трети к колам привязываем кусок материи и кладем в нее траву. Также привязываем материю в средней и нижней части колов



и кладем соответственно в среднюю часть песок, а в нижнюю уголь. На землю ставим емкость под воду. Неочищенную воду льем сверху и получаем пригодную воду для питья.

## **3.2 Огонь – вещь очень полезная**

Огонь для человека всегда был основным помощником. Огонь – это тепло, сухая одежда, горячая пища и тепло. Он помогает отпугивать хищных животных и избавляться от насекомых. Огонь – это свет, его можно использовать как сигнальное средство. Наконец, огонь дает нам уверенность в себе.

### **3.2.1. Воспламеняющиеся материалы для костра**

Запал – необходим для того, чтобы искра разгорелась в пламя. В качестве запала годятся сухая трухлявая древесина и мох, сухой помет, сухая трава и хвоя.

Растопка – нужна для того, чтобы огонь разгорелся и стал достаточно сильным для разжигания топлива. Для растопки отлично подходят древесная кора, сухая трава, бумага и тряпки.

Топливом может послужить дерево, например сухие ветви или стволы деревьев, сухой помет животных и сухая трава.

#### ***Заготавливая топливо для костра, помни***

- Крупный, не тронутый гнилью валежник (дубовый, березовый) – отличное топливо для костра, дающее сильный жар и незначительное количество дыма.

- Ветки, лежащие на земле, годятся для костра только в сухую погоду и в сухих местах. Стволы деревьев, лежащие на земле в сырых местах, совершенно не пригодны для костра, также как и сухостойные деревья, стоящие на мокрых местах у рек, болот и озер.

- Стволы упавших деревьев, смолистые пни хвойных деревьев очень часто бывают внутри сухими, даже если снаружи они влажные.

- Сосна быстро сгорает, береза и дуб горят дольше и тепла от них больше.

- В местах, где древесная растительность встречается редко, для ко-

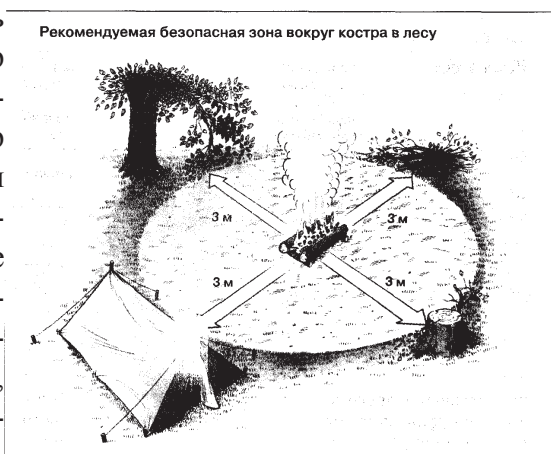


стра подойдут пучки травы (скрученной в жгуты, чтобы лучше горели), высохший помет животных, животный жир, сухой торф.

- Можно использовать для костра и плавник (выброшенные на берег стволы деревьев), часто встречающиеся в устьях рек.

### 3.2.2. Где следует разводить костры

Костер нужно разводить там, где его не задует ветер и там, где лучше всего осветит вашу стоянку. Костер можно обложить камнями (землей), чтобы дольше сохранить жар. Если на земле лежит неглубокий снег, расчисти место до земли. Глубокий снег плотно утопчи, сделай настил из сырых бревен и веток. Не рекомендует-



ся разводить костер слишком близко к укрытию. Костер должен быть с подветренной стороны и не менее чем в трех метрах от укрытия.

### 3.2.3 Типы костров

«Нодья» – безопасный ночной костер, может гореть всю ночь, не требует много места. Этот костер складывается из трех больших бревен длиной 2-2,5 метра. Два бревна (чем толще, тем лучше) положив вплотную, добиваясь минимального зазора между ними, сверху надо положить третье бревно.

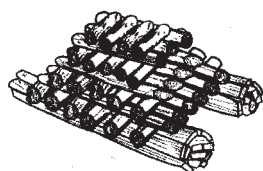
«Т-костер» – такой костер разводят в вырытой земле канавке, по форме похожей на букву Т. Он идеально подходит для приготовления пищи, поскольку основной огонь располагается в верхней части Т, а пищу можно готовить на углях в длинной канавке.

«Шалаш» – этот костер хорош и для обогрева и для подогрева пищи. Короткие сухие дрова укладываются наклонно к центру, они частично упираются друг на друга, при такой конструкции дрова выгорают в основном сверху, и пламя получается высоким и жарким.

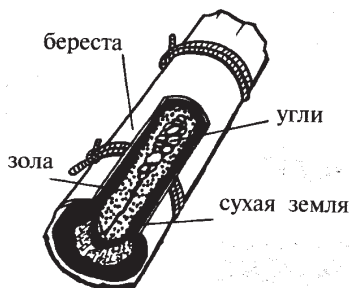
«Звезда» – костер очень экономичный: он складывается из поленьев, расположенных звездой. По мере сгорания головешки падают внутрь костра. Этот тип костра требует постоянного присмотра, иначе погаснет, поэтому он достаточно пожаробезопасен.

«Костер – поленница» – положите два полена параллельно, а поперек сверху поленья меньшего размера. Таким образом, накладывайте поленья и дальше, пока не образуется горка, где разжигается запал и растопка. Такая конструкция обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья будут гореть равномерно по всей длине. Этот костер хорош в сырую погоду.

Костер-пагода  
(поленница)



Большое значение в экстремальной ситуации имеет сохранение огня, особенно во время ежедневных переходов. Для этого из бересты или имеющихся металлических предметов: ведро, кастрюля, котелок и т.д. сооружается емкость для хранения крупных углей. На дно такой емкости кладут мелкие камни и насыпают землю (лучше песок, можно глину), сверху кладут угли, которые обильно присыпают золой, а затем землей или песком.

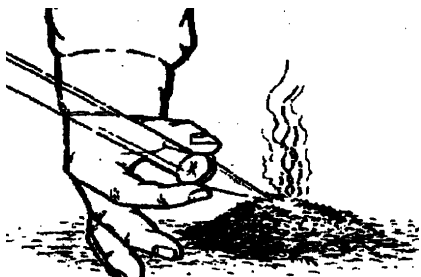


### 3.2.4 Разжигание огня

Разжигание костра в любую погоду, в любое время года – это своего рода искусство. А разжигание костра без спичек – это, пожалуй, самое сложное в экстремальной ситуации, так как от наличия огня зачастую зависит жизнь. Существует несколько способов добывание огня с помощью подручных средств. Но перед тем как ими воспользоваться,

следует приготовить сухой трут, то есть то, что может быстро воспламениться даже от небольшой искорки.

**Линза** (увеличительное стекло) – в багажнике путешественника обязательно должна находиться линза. Ее преимущество перед спичкой состоит в том, что она долговечна. Сфокусируйте линзу на легко воспламеняющемся веществе и держите так до тех пор, пока не пойдет дым и не появится огонь. Если нет линзы (увеличительного стекла), можно изготовить увеличительное стекло из двух часовых стекол, соединенных между собой при помощи лейкопластыря, глины, скотча, с налитой внутрь водой.

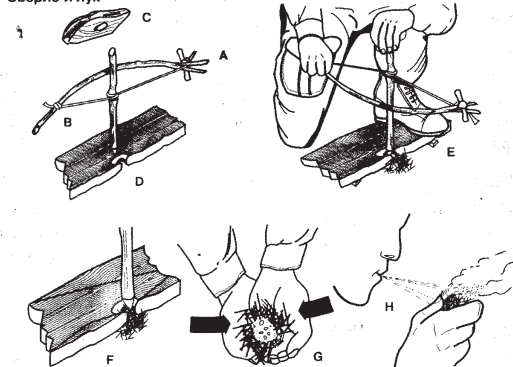


**Батарейка** – если к клеммам батарейки присоединить провода то, соединя оголенные концы проводов, можно получить искру, достаточную для разжигания огня.

**Порох** – для разжигания огня можно использовать порох патрона.

**Сверло и лук** – этим древнейшим способом, используя трение сухой древесины, люди добывали огонь в течение тысячелетий. Однако такой способ требует особой сноровки и большого терпения. Сделайте лук из ивового прута или орешника и натянутой веревки (А). Сверло можно изготовить из сухой палки (сосны), заостренной на одном конце и закругленной на другом (В). Закругленный конец должен точно входить в отверстие в небольшом куске сухого дерева (С), который должен удобно уместиться в ладони, чтобы вертикально удерживать палку. Заостренный конец упирается в отверстие в другом куске дерева, под которым лежит запал

Сверло и лук



(D). Равномерно вращайте палку с помощью лука (E). В результате быстрого трения палки о сухую древесину температура повышается, появляется дым, а потом загорается сухой запал (F). Уберите лук и палку, разожгите от горящего запала растопку (G). Раздуйте растопку, чтобы разгорелась (H).

**Плуг** – в бруске сухого дерева сделайте ложбинку и трите вдоль нее твердой сухой палочкой, соскребая трухлявую стружку, которая после долгого энергичного трения воспламеняется.



### 3.3 Устройство временных укрытий

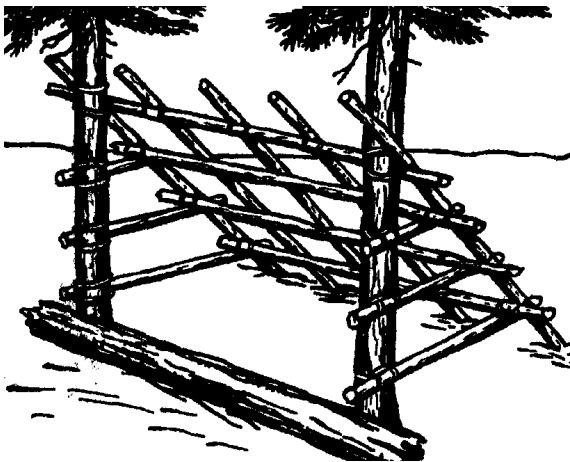
Место для строительства укрытия нужно выбирать очень тщательно. В первую очередь – это защищенность его от ветра, внезапного подъема воды в реке, наличие питьевой воды и топлива для костра в непосредственной близости от лагеря. Большое внимание следует уделять защите от кровососущих насекомых, ветра, солнца и другим факторам, влияющим на нормальный отдых и безопасность. При выборе места для строительства укрытия помни:

- Любой тип укрытия ставят «спиной» к господствующему ветру.
- При обилии кровососущих насекомых убежище оборудуют не в чаще и зарослях кустов и травы, а на открытом месте, где ветер будет отгонять их.
- Стоянка под большими деревьями опасна во время бури и грозы
- На берегах рек не ставить укрытия у самой воды
- Во время дождя вокруг укрытия следует выкопать канавку 5-8 см
- Все типы укрытий расставляются напротив костра с наветренной стороны
- Мох содержит много влаги и при надавливании выделяет ее в больших количествах;
- В очень сыром месте делается помост из жердей или веток, а также такой помост можно соорудить на нижней, крупной развилке дерева.

### 3.3.1 Летние укрытия: шалаш, навес, землянка.

**Шалаш.** В лесах довольно часто можно встретить надломленное на высоте 1-2 м дерево, сохранившее прочную связь с пнем. Именно такой вариант лучше всего изготовить для постройки одно – или двухскатного шалаша. Для этого на дерево, как на основу, в один или два наката укладываются шесты. Сначала сооружается крыша, для чего делается нечто вроде решетки. Теперь эту решетку накрывают лапником, ветвями с густой листвой, травой, словом тем, что найдешь. Очень важно утеплить пол: застелить его лапником или толстым слоем сухой травы, мха, листьев.

**Навес.** Для строительства этого сооружения необходимо найти два дерева, стоящих рядом (2-3 метра) или забить в землю два кола на таком же расстоянии. На высоте 1-1.5 метра закрепить перекладину. На нее наклонно к земле положить несколько жердей и на них наложить лапник, ветки с густой листвой или куски коры,

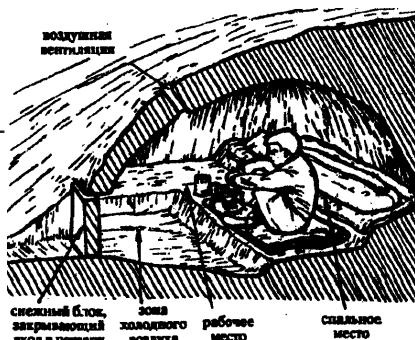


используя принцип укладки черепицы – начиная снизу так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижний примерно до половины.

**Землянка.** Отыщите углубление в земле или же выкопайте ров глубиной до 70-80 см. Сверху положите ряд жердей, прижимая их плотно, друг к другу. Сверху насыпать слой земли с уклоном в сторону. Чтобы внутрь не попадала вода, накройте крышу лапником, камышом, крупными листьями. Вокруг землянки выкопать канавку для отвода воды.

### 3.3.2 Зимние укрытия: снежная пещера, древесная шахта, нора, монолитное укрытие «мешок».

**Снежная пещера.** Снежную пещеру роют на склонах с глубоким (толщиной не менее 1,5 метра) снегом. В мало заснеженных районах подходящим для сооружения пещеры сугроб, можно найти возле каких-либо естественных препятствий: на склонах оврагов, у крупных стволов деревьев, пней. В этих местах ветер нагребает и спрессовывает снежные массы в плотный монолит. Сначала



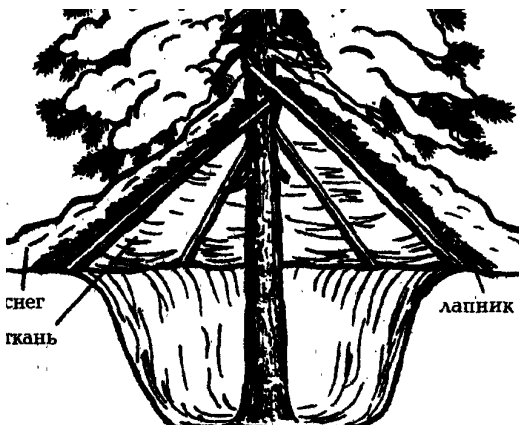
вытаптывают ногами в снегу углубление, а затем с помощью подручных средств, прорывают тоннель вглубь, расширяя пространство в тупике до нужных размеров. В верхней части пещеры необходимо сделать вентиляционное отверстие. В пещере для поддержания тепла можно жечь мини-костер.

**Древесная шахта.** Отличное естественное укрытие можно устроить под хвойным деревом. Выкопайте вокруг ствола дерева до его корней шахту так, чтобы его нижние ветви образовывали естественную кровлю над этой шахтой. Можно укрепить нижние ветви дерева дополнительными ветками и сучьями, стараясь не стряхнуть снег с ветвей.

**Нора.** Во время движения временное укрытие для ночлега может быть сделано в виде норы, когда ночевка предполагается без костра. Нору копают в сугробе не менее 3 метров в длину и 1 метра в высоту. Дно выстилают лапником, ветками, другими подручными средствами. В выкопанную нору залезают ногами вперед, головой к выходу. Отверстие закрывают от ветра и снега рюкзаком. В норе с собой обязательно иметь палку, чтобы пробить отверстие для поступления воздуха, если вход занесет снегом.

**Монолитное укрытие «мешок».** Это укрытие соорудить легче, чем пещеру. Набейте какой-либо мешок или кусок материи корой

и мелкими ветками. Навалите на него сверху сугроб снега, оставив отверстие для входа, и хорошенько утрамбуйте снег. Когда сугроб уплотнится, удалите содержимое мешка и сам мешок через оставленное отверстие, на пол настелите лапника, а отверстие закройте тем, что есть под руками.



### 3.4 Оружие

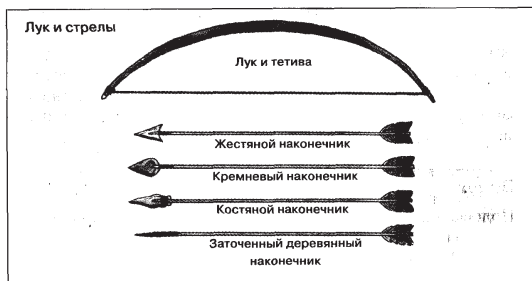
Если у вас есть хотя бы маленький перочинный нож, то это снимает много проблем, но не все. Находясь с природой наедине необходимо иметь более серьезное оружие. Таковыми могут быть: дубинка, копьё, лук и стрелы, рогатка.

**Дубинка.** Это очень эффективное оружие. С ее помощью можно добить животное, попавшее в капкан или силки; ее можно использовать для охоты на медлительных животных, да и вообще с ней чувствуешь себя в большей безопасности. Самую простую дубинку можно сделать из тяжелой палки с утолщением на конце.

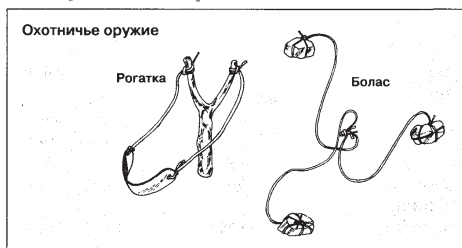
**Копьё.** Самое простое копьё делается из длинной палки, остро заточенной с одного конца, с ним охотятся на мелкую дичь. Для большей эффективности оружия можно с одного конца прикрепить кусок наточенного железа или остро отточенную кость, вставив их в расщелину и закрепив веревкой. Можно изготовить вилы, расщепив конец палки и разведя концы расщелины с помощью закрепленного между ними сучка или камешка. Они очень удобны при ловле рыбы.

**Лук и стрелы.** Постарайтесь использовать изогнутую твердую палку, у которой вес и толщина обоих концов приблизительно одинаковы. Палку можно обстругать и заточить на концах так, чтобы ее было удобно держать в руке по центру. На концах сделайте зарубки для натя-

гивания тетивы. Для лука подходит лучше всего орешник, а для тетивы любая прочная веревка. Деревянную часть лука сразу же смажьте жиром или растительным маслом для большей его сохранности. Стрелами могут послужить простые тонкие палочки с заточенными концами либо оснащенные костными, металлическими или другими наконечниками.



**Рогатка.** Для рогатки подойдет раздвоенный сучок и кусок резинки. В качестве метательных элементов могут подойти камушки, высушенные комочки глины.



## Ловля животных и птиц

В природной кладовой много пищи, но, чтобы добыть ее, требуется много труда и сноровки. Неплохо иметь представление о размерах животного, на которого вы собираетесь поставить ловушку, а также изучить его повадки, знать, где проходят его тропы и след. Это можно узнать по следам и экскрементам животного, обнаруженным норам, остаткам лнялой шерсти. Перед тем как приступить к выслеживанию животного, убедитесь, что накануне вы не пользовались мылом, пахучими средствами. Чтобы перебить любой запах постоит некоторое время в густом дыму от костра. На охоту отправляйтесь с рассветом и подкрадывайтесь к животному с подветренной стороны. Двигайтесь осторожно, ступая с пятки на носок, чтобы почувствовать под ногой любой хрупкий предмет, который может произвести шум, если сломается. При необходимости не поленитесь встать на четвереньки или проползти на животе, чтобы остаться незамеченным. Если животное смотрит в вашу сторону, замрите, пока оно не отвернется. Для ловли животных

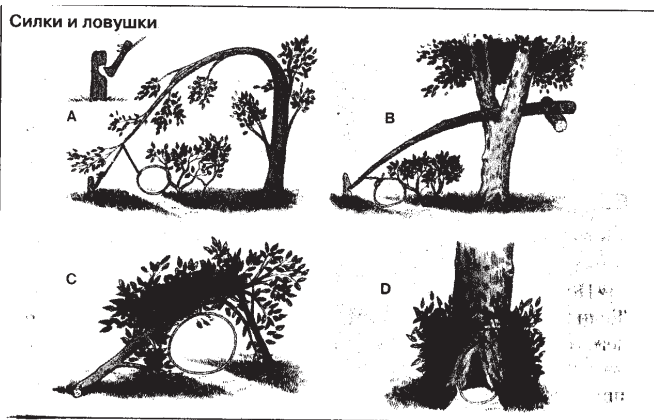


можно использовать несколько способов: яма, силки, «шатер».

**Яма.** Используется для ловли крупных животных – лосей, косуль, кабанов. Надо выкопать яму размером 2,0 на 2,0 метра, глубиной 2,5 метра. Перекрыть яму тонкими жердями и сверху наложить дерн. Тщательно замаскировать и устранить все запахи, лучше всего побрызгать разведенным в воде пометом животного или посыпать пеплом.

**Силок** – это проволока или проволочная петля, установленная таким

образом, что животное непременно просунет в нее свою голову. Как только это происходит, силок затягивается, убивая животного. Устанавливая их, постарайтесь не оставить своего запаха. Для этого смажьте руки грязью или посыпьте силок пеплом.



Силки надо ставить на тропе животного так, чтобы оно не смогло их обойти. Петля должна быть открытой, свободно доступной и на приличном расстоянии от земли. Лучше всего ставить силки на давно протоптанной тропе и там, где животное обычно кормится, или же рядом с приманкой, или у норы. Необходимо спрятать силок в гуще растений так, чтобы остался проход только через петлю силка, и не было заметно ваше присутствие. «Вздергивающий силок» крепится к согнутой ветке, или к палке с противовесом. Используйте раздвоенные деревья или палки. Другая палка вбивается в землю, на ней вырезается углубление, служащее замком. Согнутая ветка держится в замке, пока животное не тронет силок и не освободит ветку.

**«Шатер».** Шатром называется сеть, связанная из крепких ниток. Это птицеловная снасть представляет подобие колпака или ближе всего шатра. Используется для ловли крупной птицы – куропаток, тете-

резов. Квадратные ячейки сети имеют в поперечнике, вверху шатра, около 5 см., а внизу – около 8 см. Эта ширина необходима для того, чтобы накрытая птица могла свободно просунуть голову и шею до самых крыльев. Обманутая этой свободой, она постоянно лезла вперед, а никак не вздумала вынуть голову назад, и выбежать из-под шатра. Величина шатра может быть произвольная, но по большей части окружность его, когда шатер поставлен и растянут, бывает в 15-20 метров. Прежде чем ставить шатер необходимо прикормить место. В качестве прикормки можно использовать семена растений, ветки березы с почками, семена шишек. Рядом с местом кормежки необходимо сложить небольшую копну из соломы, травы. Впоследствии эта куча соломы превратится в шалаш, где будет скрываться охотник. В середине места кормежки устанавливается шест длиной 2,5 метра. Около него, правильным кругом, набиваются колышки, к которым будут привязаны нижние края шатра. Нижние края шатра привязываются на высоте примерно 0,5-0,8 м., чтобы птицам было свободно и не страшно подходить под шатер. К низу шеста привязывается веревка, протянутая в шалаш. Она должна быть засыпана землей или снегом. Когда птицы соберутся на кормежку, охотник дергает веревку, шест падает и сеть накрывает их. Необходимо помнить следующее: тетерева и куропатки очень осторожные птицы. Чтобы их не спугнуть, надо не спешить. Понадобится несколько дней, чтобы их приучить к обстановке. Для ловли более мелких птиц используется сетка меньших размеров.

### **3.5 Ловля рыбы**

Рыба является превосходным источником белка, и ловить ее можно разными способами. Обыкновенно рыба предпочитает глубокие озера и тихие заводи или тенистые участки рек.

*Ловля с помощью удильща.* Само удильще можно вырезать из любой длинной ровной ветки или тонкого деревца. Леску может заменить любая нитка, лучше капроновая. Можно сплести леску из размочаленных стеблей крапивы. Крючок можно изготовить из булавки, проволоки, обломка кости. Ловить рыбу лучше рано утром или вечером.

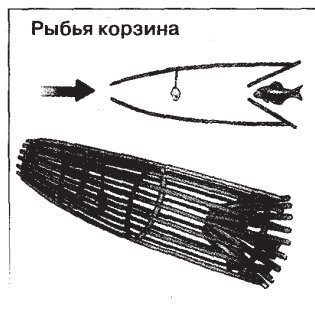
**Ловля с помощью сети.** Для начала надо сплести сеть. Сеть плетется из ниток. Для мелкой рыбешки с ячейкой 2-3 см. длиной от нескольких метров до 10-15 м. Для постановки сети надо иметь грузила и поплавки. В качестве грузил используются небольшие камни, а для поплавков можно использовать сухие ветки деревьев. Сеть устанавливают вдоль берега с вечера. Проверяют и снимают рыбу утром.

**Ловля рыбы ловушками.**

**Морда или верша** есть не что иное, как плетенный из ивовых прутьев круглый, продолговатый бочонок. Задняя часть – круглая и крепко связана, а передняя раскрыта широко. Внутри передней части сплетено из прутьев горло в виде воронки, для того чтобы рыбе было удобно войти, а назад выплыть невозможно. Для эффективности ловли, речку перегораживают жердями, сплетенными ивовыми ветками, оставляя небольшой проход, куда ставят вершу.

**Вентель** – это длинная морда, только вместо прутьев на основании деревянных обручей натянута сетка и, сверх того, по обоим бокам раскрытой передней части имеет крылья, или стенки, из такой же сетки, привязанные концами к кольям. Задняя часть или хвост вентеля также привязан к колу, и на этих трех главных кольях, втыкаемых плотно в дно водоема, вентель растягивается во всю свою ширину и длину. Ее ставят по залитым водой местам, предпочтительно тихим, имеющим ровное дно.

**Хвостуша** – это разновидность морды, по-другому рыба корзина. Она также сплетена из прутьев и от самого переднего отверстия, которое делается и круглым, и овальным, идет к хвосту все уже и уже и связывается внизу там, где оканчиваются прутья. Бока хвостуши в нескольких местах переплетаются поперечными поясами гибких прутьев. К концу хвостуши и к двум концам нижней стороны привязываются довольно тяжелые камни для погружения и плотного лежания на дне. Хвостуша может ставиться на быстром течении.



**Острога.** Острога делается из длинной ровной палки, раздвоенной на конце в виде вилки, концы которой обжигают и заостряют. Для ловли рыбы острогой выбирать лучше мелководье, где водится рыба крупнее и в изобилии. Опуская острый конец остроги под воду, медленно подведите ее к рыбе. Затем резким движением вонзите острогу в рыбу. Не следует поднимать рыбу на остроге – она может сорваться, а нужно подхватить ее рукой под водой.

**Наживка** должна быть максимально похожа на корм, которым обычно питается рыба. Это различные черви, лучше пойманные возле воды на берегу, насекомые, мелкая рыбешка, личинки или кусочки мяса. Для ловли рыбы есть несколько способов: с помощью удильщика, сетями, ловушками, острогой.

### **3.6 Выживание с помощью растений.**

В средней полосе имеется большое количество растений, пригодных для употребления в пищу. В условиях автономного существования растения могут быть единственным источником пищи, поэтому знания съедобных растений увеличивает шанс выжить в экстремальной ситуации. Кроме того, надо знать и основные ядовитые растения. Это позволит избежать не только тяжелых отравлений, но и смертельного исхода. Важно знать, чего следует опасаться:

- Любых перезревших фруктов или плодов с признаками плесени и грибков.
- Растений, листьев или семян с миндальным запахом, свидетельствующим о том, что растение содержит цианид (соли сенильной кислоты).
- Любых грибов, если только вы не уверены в их безопасности.
- Стручковых зерен, бобов, луковиц.
- Травы, похожей на петрушку, укроп или пастернак.
- Колосьев с Розовыми, красноватыми или черными верхушками.

#### ***Помните!***

1. Одна часть растения может быть съедобной, в то время как другая его часть может оказаться ядовитой или несъедобной.

2. Растение может быть съедобно лишь в приготовленном виде. Перед употреблением в пищу сырого растения проверьте его на съедобность еще раз.

3. Разные люди могут реагировать на одно и то же растение по-разному.

### 3.7.1 Съедобные растения.

**Боярышник.** Плоды боярышника, собранные после заморозков, в свежем виде употребляются в пищу.

**Брусника.** Растет в хвойных лесах, в низинах. Невысокое растение с красноватыми ягодами. Съедобны ягоды в любом виде.

**Бузина.** Листья крупные, мелкие цветы собраны в крупные соцветия кремового цвета, ягоды черные или красные. Плоды съедобны, но будьте осторожны с остальными частями растения, обладающими сильным слабительным действием.

**Дуб.** Съедобны желуди. Но перед употреблением их надо вымачивать 2-3 дня.

**Ежевика.** Невысокое растение с колючим стеблем, белыми цветками и синими ягодами. Съедобны ягоды.

**Земляника.** Растет на полянках в лесах и на лугах. Ягода красная, съедобна.

**Иван-чай (кипрей).** Произрастает в лесах. Растение высокое, цветы розовые, листья тонкие. Стебли растения и цветы съедобны, но более всего пригодны в пищу весной, пока растение не загрузело.

**Каштан.** Каштановые орехи обычно жарят на углях, чтобы лопнула скорлупа, под которой находится питательное и вкусное ядро ореха.

**Кувшинка.** Встречается на теплом мелководье, цветы желтые. Все части растения съедобны.

**Клюква.** Растение с мелкими листочками, красноватыми цветами и красной ягодой. Растет по берегам болот. Ягода съедобна.

**Крапива.** Вездесущее растение с листьями, покрытыми жгучим ворсом, варенная в течение 15 минут крапива очень питательна.

**Лопух.** У него широкие заостренные листья и ярко-малиновые цветы с колючками. Черенки листьев съедобны даже в сыром виде, корни можно есть вареными.

**Лесной орех.** Питательное ядро ореха покрывает твердая скорлупа. Орехи особенно вкусны осенью.

**Малина.** Съедобны ягоды.

**Медуница.** Она растет на полянах и опушках. Медуница содержит многие витамины. Она ценится как первая весенняя витаминная зелень, из ее прикорневых листьев можно приготовить салат, суп.

**Можжевельник.** Растение вечнозеленое с листьями в виде хвои и голубоватыми съедобными ягодами. Из обжаренных семян получается вкусный напиток, похожий на кофе.

**Мята.** Растение имеет сильный ароматно-холодящий запах. Листья и цветы заваривают как чай.

**Одуванчик.** В пищу используют почти все растение. Чтобы удалить из листьев горечь, следует вымачивать их 30 минут в соленой воде. Корни отваривают.

**Осот (заячий салат).** Молодые листья используют для приготовления салатов, супов, щей. Чтобы удалить горечь, их вымачивают в солевом растворе 30-40 минут.

**Рогоз (камыш).** В корневищах рогоза содержится много крахмала, сахара и белка. Вкусны печеные корневища, отваренные молодые побеги.

**Ряска.** В ряске содержится белок, кальций, фосфор, микроэлементы. Из ряски можно готовить салаты, варить супы и щи. Но собирать ее из водоемов можно, если на них не кормится водоплавающая птица.

**Сосна.** Сосновые семена покрыты плотной оболочкой и собраны в шишках. Ядра семян белые и нежные.

**Смородина.** Растет в сырых местах между кустарниками, а также по берегам рек все лесной зоны. Ягоды смородины – лучшие из ягод-антибиотиков.

**Тростник.** Произрастает в заболоченных местах, по берегам рек и прудов. Съедобны листья.

**Черника.** Низкий кустарничек. Ягоды черники лечит почечнокаменную болезнь, ангину, улучшают зрение. Черемша (дикий чеснок). Используют листья.

**Шиповник.** Плоды шиповника можно употреблять в пищу, предварительно удалив семена. Растет по берегам рек, в поймах, оврагах, лесах. Ягоды красновато-оранжевые, яйцевидной формы.

**Щавель.** Листья съедобны как в сыром, так и в приготовленном виде. (приложение 1)

### 3.7.2 Ядовитые растения.

**Белена.** Травянистое растение с неприятным запахом. Цветы грязно-желтые с фиолетовыми жилками. Очень ядовито. Растет повсеместно.

**Борец.** Травянистое растение с клубневидными корнями. Цветки желтые, синие или фиолетовые. Растет в лесах, на лугах, по берегам рек.

**Волчье лыко.** Невысокий кустарник с сочными ярко-красными ягодами, которые кучками лепятся на коре. В ягодах и коре содержатся сильные яды, употребление в пищу даже 5-6 ягод может оказаться смертельным для человека.

**Воронец.** Многолетняя трава. Ягоды продолговатые, крупные. У растения ядовиты и ягоды, и листья.

**Вороний глаз.** Многолетнее травянистое растение с ядовитыми ягодами.

**Дурман.** Растение с крупными листьями. Цветки белые. Растет повсеместно.

**Красавка (белладонна).** Растение с крупными листьями. Цветки фиолетовые. Растет повсеместно.

**Ландыш.** Красно-оранжевые горошины ягод ландыша очень ядовиты.

**Ясенец.** Растение высокое, листья небольшие, цветки яркие крупные. Растет на лугах. (приложение 2)

### 3.7.3 Съедобные грибы.

Если вы хорошо разбираетесь в грибах, то вполне можете обеспечить себя вкусной едой. В пищу употребляйте только те грибы, которые вы хорошо знаете.

**Лисички.** Растут в хвойных и смешанных лесах целыми семействами. Шляпка неправильной формы оранжевого или желтого цвета. Они питательны, по количеству белков приближаются к мясу.

**Дождевик гигантский.** Шарообразный кремового цвета дождевик растет в траве в тенистых местах с конца лета до осени. У него нет традиционных пластин и спор. По мере созревания оболочка становится сухой, а внутри образуется коричневый порошок, похожий на нюхательный табак. В этом виде гриб не съедобен.

**Белый гриб.** Встречается в березовых, сосновых, дубовых лесах. У гриба есть приметные спутники: муравейники, красные мухоморы, мелкие приземистые поганки. Шляпка гладкая, сухая, мякоть твердая, но нежная. Цвет шляпки разный – от легкого светлого, темно-желтого до красного к темно-бурому. По мере старения цвет шляпки становится зеленоватым.

**Опята.** Эти грибы осенью занимают первое место по количеству. Растут кучками на гнилых стволах деревьев и у пней березы, дуба, осины, орешника, реже сосны, ели, пихты. Питательность опят сравнима питательности кефира или простокваши.

**Маслята.** Появляются они во время цветения сосны. Больше всего маслята в сухом бору и сосняке, где земля покрыта мхом. Верх шляпки в клейко-слизистой оболочке, коричневого цвета, ножка – плотная, желтоватая.

**Подосиновик.** Растет в осиновом лесу. Шляпка красная, на высокой ножке белого цвета.

**Подберезовик.** Растет в березняке, на продуваемых полянках в смешанном лесу. Шляпка коричневая, на высокой ножке сероватого цвета.

**Рыжики.** Растут они в основном возле елочек, всегда семьями. Еловые рыжики любят моховые полянки во влажных местах, а сосновые,



наоборот, урожайны в сухих возвышенных сосновых лесах.

**Грузди.** Шляпка белого цвета, округлой формы с углублением к середине. Ножка плотная. Растут как в березовых, так и в хвойных лесах.

**Сыроежки.** Это самые ранние и самые поздние грибы всевозможных видов хвойного, лиственного и смешанного лесов. Шляпки от зеленоватого до красного цвета. Наиболее вкусными считаются зеленошляпочные.

### 3.7.4 Ядовитые грибы.

Потенциально ядовитых грибов насчитывается около 200 видов. У большинства из них названия весьма зловещие. Если вы не можете с уверенностью определить съедобность гриба, лучше не брать его. Наиболее верными признаками ядовитости является оборка вокруг ножки под шляпкой и утолщение или обертка в основании ножки гриба.

**Семейство мухоморов.** Эти грибы смертельно ядовиты, содержат органические токсины, поражающие центральную нервную систему, печень, почки и кровеносные сосуды. Симптомы отравления проявляются в течение 12 часов и позже. Смерть может наступить через 2-3 дня. Широко распространены во всех лесах с начала лета и до поздней осени. Шляпка яркая желтая или оранжевая с крапинками.

**Бледная поганка.** Смертельно ядовитый гриб. В ней содержится самый сильный из всех грибных ядов. Редко кто выздоравливает, отравившись этим грибом. Шляпка зеленовато-оливковая, светлая ножка, белые пластины и мякоть. Ножка у нее будто вылезает из горлышка широкого горшочка.

**Желчный гриб.** Отличается от белого гриба тем, что у них нижняя сторона шляпки не белая или желтоватая, как у боровика, а розовая или даже красная. Если разломить шляпку белого гриба, она не изменит своего цвета, а разломленная шляпка желчного гриба вначале покраснеет, потом почернеет.

**Ложные опята.** У съедобных опят шляпка коричневато-желтая, но главное – на ножке пленка, похожая на кольцо. У ложных опят желто-зеленая или красноватая шляпка, а на ножке кольца нет. (приложение 3)

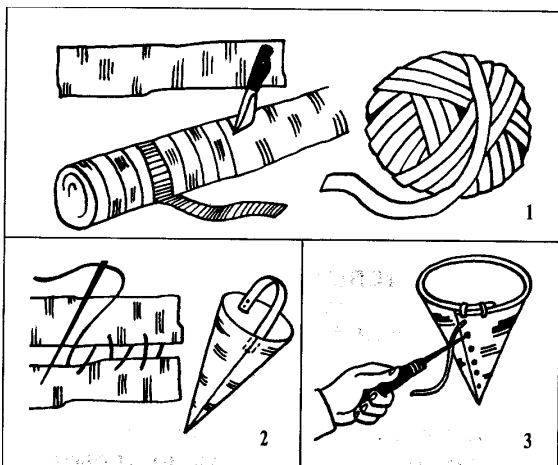
### 3.8 Обеспечение бытовых потребностей.

**Изготовление ножа.** В лесу можно применять сколы-щепки (отщепы) с крупных хвойных деревьев, упавших на землю. Их древесина достаточно прочна, а если ее еще обжечь на костре, то получится пусть не очень долговечный, но примитивный режущий инструмент. В реках следует поискать раковины двустворчатого моллюска-беззубки. Половинка такой раковины – тоже режущий инструмент.

**Изготовление ложки.** Не имея ножа, ложку можно выжечь углями, подобрав подходящий по форме кусок дровяшки.

#### **Изготовление емкости под воду.**

Для кипячения воды можно изготовить берестяной казанок, который при заполнении его водой не горит, даже если его подвесить над раскаленными углями костра. Для этого с березы снимается пластом кусок коры размером не менее 0,5 на 1,0 метра. Внутренняя и наружная стороны бересты зачищаются от коричневой подкорки до получения гладкого однородного слоя. Затем береста хорошо вымачивается и распаривается над костром. Соединять борта надо следующим образом: проткнуть отверстия и пропустить через них берестяную полоску.



Затем береста хорошо вымачивается и распаривается над костром. Соединять борта надо следующим образом: проткнуть отверстия и пропустить через них берестяную полоску.

**Самодельные веревки.** Самым распространенным прядильным растением считается крапива. Сухие стебли крапивы кладут на наклонно поставленное бревно и острым краем раковины, камня, щепы отдирают волокна. Волокна промывают в воде и развешивают сушить. Затем из них делают нитки, обладающие большой прочностью.

### **3.9 Личная гигиена.**

Соблюдение элементарных правил личной гигиены убережет от многих неприятностей, создаст ощущение некоторого комфорта. При отсутствии мыла можно использовать золу от костра: ее заливают водой, кипятят, потом сливают раствор и пользуются им как мылом. Мыло можно заменить также растением мыльнянкой, которое встречается по берегам рек и озер, на лугах и в лесу. Корни мыльнянки сушат, толкут в порошок, а потом разводят водой. После стирки в мыльнянке в одежде не заводятся насекомые, и она имеет приятный запах. Поддержание чистоты тела – это основной способ защититься от болезнетворных микроорганизмов, от вшей и клещей. Необходимо ежедневно хотя бы протирать лицо, руки, ноги, подмышки влажной тряпкой. В зимних условиях, если нет проруби, умываться следует снегом. Зубы можно чистить импровизированной щеткой-веточкой с расплюснутым концом, а в качестве зубного порошка можно использовать ту же самую золу от костра. Нижнее белье следует стирать не реже одного раза в неделю. Особое внимание необходимо уделять ногам. Мыть ежедневно вечером. Носки прополаскивать ежедневно. Обувь просушивать после каждого длительного перехода.

#### **4. Выживание в условиях природных стихийных бедствий**

В наше время мы без труда можем отправляться в отпуск в любую точку нашей страны. Поэтому было бы весьма разумно, прежде всего, хорошо узнать о потенциальных опасностях, которые могут подстеречь вас в тех местах, куда вы собрались, составить правильный маршрут, план действий и побольше почитать об этих местах. Постоянно следите за прогнозом погоды, слушая радиоприемник. Не забывайте также о том, чтобы под рукой всегда были средства для оказания помощи и все необходимое для жизнеобеспечения.

## **4.1 Как избежать удара молнии.**

Молния – это видимый электрический разряд между облаками и поверхностью земли. В мире от молний погибает гораздо больше людей, чем от других стихийных бедствий, кроме наводнений. Однако от молнии защититься можно. Хотя считается, что молнии возникают внезапно, все же вероятным их источником являются темные грозовые облака. При их приближении будьте бдительны. Молния сопровождается громом, и поскольку свет распространяется быстрее, чем звук, то можно определить расстояние до грозы, сосчитав секунды между вспышкой молнии и громом и разделив это число на 5. Не прячьтесь от грозы под одиноко стоящим деревом, потому что молния может в него ударить. Среди деревьев наименее подвержены прямому попаданию молнии береза и клен, наиболее – дуб и тополь. Если вы оказались на открытом месте, надо лечь на землю. Лучше всего для укрытия найти канаву или другое углубление в земле. Если вы вдруг почувствовали, что волосы на голове становятся дыбом, наклонитесь и обхватите колени руками. Прижмитесь как можно ближе к земле, плотно сжав ноги и закрыв уши руками, чтобы смягчить звук грома. Отбросьте от себя все металлические предметы. Сторонитесь: воды, возвышенностей, открытых мест, водонасыщенных и глинистых почв.

## **4.2 Ваши действия при урагане, буре и смерче.**

Ураганы, бури, и смерчи относятся к опасным ветровым метеорологическим явлениям. Они издавна привлекали внимание людей, а при особенно сильных проявлениях вызывали ужас. Ураганом называется ветер, скорость которого достигает свыше 120 км/час. Бурей называется ветер, скорость которого от 60 до 110 км/час, а смерч – это атмосферный вихрь, возникающий в грозовом облаке и часто распространяющийся до поверхности земли. По виду смерч похож на серую воронку, шланг или хобот слона, его скорость достигает 480-560 км/час. Ураганы, бури, и смерчи относятся к числу наиболее разрушительных явлений природы. Основным поражающим фактором этих явлений

является скоростной напор воздуха. Ураганный ветер на своем пути срывает крыши домов, обрывает линии электропередачи и воздушные линии связи, ломает крупные деревья, переносит песок, пыль или снег. Для людей опасными являются предметы, которые с огромной скоростью движутся возле земли. Отмечались случаи, когда стволы деревьев протыкались обычными щепками, набравшими невиданные скорости. Если стихия застала вас на открытой местности, то лучше всего лечь на землю, ногами к ветру, закрыв голову одеждой. В лесу спрятаться можно под деревьями, выбирая невысокие, крепкие деревья. Бойтесь старых, высоких и одиноко стоящих деревьев.

### **4.3 Лесной и степной пожары.**

Лесные пожары являются наиболее многочисленными источниками чрезвычайных ситуаций природного характера. Основной причиной их возникновения является безответственное отношение людей, которые не проявляют в лесу должной осторожности при пользовании огнем. В солнечную погоду оставленные в лесу бутылки и осколки стекла фокусируют солнечные лучи как зажигательные линзы. В некоторых случаях пожары случаются от удара молнии. Будьте очень осторожны, разжигая костры, особенно в засушливых районах. Разводите костер в яме глубиной не менее 30 см. Не разжигайте костер на корнях деревьев, в жаркую и ветреную погоду и тогда, когда кустарники очень сухие. Заметив нежелательное распространение огня, загасите его свежей веткой или другими предметами. Не разбрасывайте костер в разные стороны, помните, что, огонь распространяется быстрее вверх по склону, а горящие предметы могут скатываться вниз.

Если нет возможности убежать от пожара, постарайтесь спрятаться в луже или другом водоеме: реке, озере, или же постарайтесь выбрать на открытое место. Распластайтесь на земле, накрывшись влажной одеждой или закидав себя землей. Дышите близко от земли, чтобы не обжечь легкие или не надыхаться дыма. В крайнем случае, если стена огня не очень мощная, можно попытаться прорваться через нее туда, где земля уже выгорела. Вам понадобится исключительная ре-

шимость и мужество, чтобы не повернуть назад. Но если пламя выше головы, не пытайтесь его преодолеть. Перед тем как ринуться через огненную стену, максимально закройте свою голову и тело влажной одеждой. Если одежда успела загореться, сразу падайте на землю и катайтесь по ней, пока не собьете пламя.

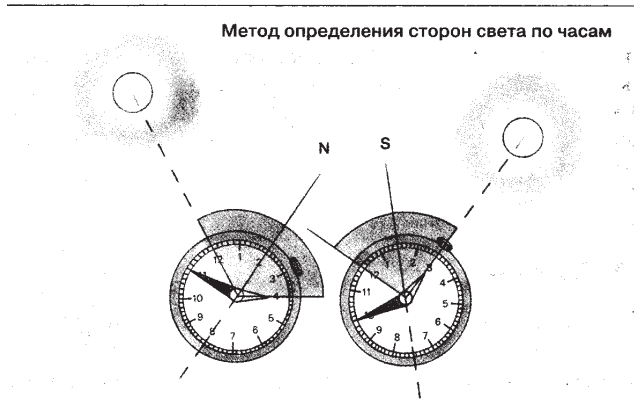
## 5. Ориентирование и передача сигналов

Покинуть укрытие можно только при полной уверенности, что вас никто не ищет, или тогда, когда находиться в этом месте опасно. Добраться до безопасного места, воспользовавшись компасом и картой или другими средствами, и суметь правильно подать сигнал спасателям может научиться каждый. Только не всегда у вас под рукой может оказаться компас или карта. В этом случае вам всегда помогут знания ориентирования на местности по местным приметам.

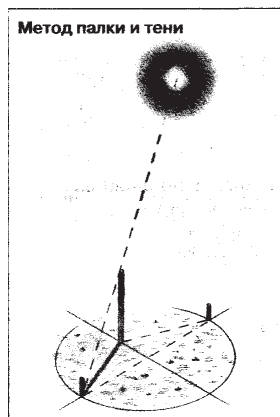
### 5.1 Ориентирование по солнцу.

Солнце, как известно, встает на востоке и заходит на западе, в полдень солнце стоит на юге. В другое время юг можно определить с помощью наручных часов со стрелками.

**Определение сторон света с помощью часов.** Направьте часовую стрелку своих часов строго на солнце. Мысленно проведите линию через цифру «1». Юг будет находиться посередине между часовой стрелкой и цифрой «1».

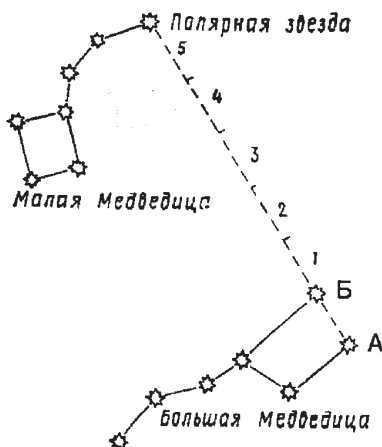


**Метод палки и тени.** Воткните в землю палку длиной около 1 метра на расчищенной ровной площадке. Отметьте край тени камешком. Спустя десять минут снова отметьте камешком край тени от палки. Прямая линия между этими точками является линией восток-запад.



## 5.2 Ориентирование по звездам

В ночное время определить направление на север можно с помощью созвездия Большой Медведицы (похожа на ковш с ручкой). Полярную звезду – последнюю в хвосте Малой Медведицы находят, продолжив линию, соединяющую две крайние звезды (А и Б) ковша Б. Медведицы, и отложив на ней расстояние, в пять раз большее, чем отрезок между этими звездами.



## 5.3 Ориентирование по местным признакам

Некоторые местные признаки могут служить простейшим, для путешественника. Перечислим некоторые из них:

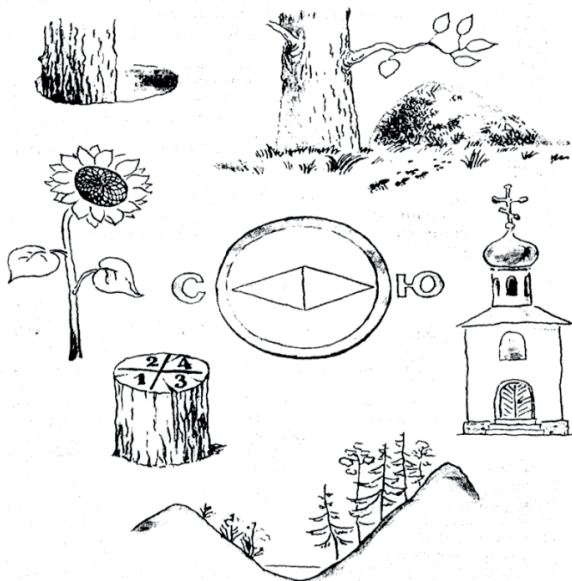
- Лишайники всегда развиты преимущественно на северной стороне.
- Южная сторона муравейника более отлогая, а северная – круче.
- Ягоды и фрукты при созревании раньше окрашиваются с южной стороны.

- Снег весной тает в первую очередь на южных склонах холмов и с южной стороны деревьев, пней, камней.

- Цветы многих дикорастущих, особенно те, у которых открытые желтые чашечки, отслеживают положение Солнца на небосводе, даже если оно закрыто облаками. Около полудня они повернуты на юг.

- Растения могут помочь вам определить время без часов:

Цветки раскрываются в 5 часов – у осота огородного и лугового; в 6 часов у одуванчика; в 7 часов у кувшинки белой; в 9 часов у полевых ноготков. Цветки закрываются в 8-10 часов у одуванчика; в 11-12 часов у осота огородного и полевых ноготков; в 17 часов у белой кувшинки.



## 5.4 Подача сигналов

Когда имеется возможность подать сигналы спасателям, ваши шансы на выживание резко возрастают, но надо уметь общаться с помощью специальных сигналов. Главное – не упустить шанс. Например, будет крайне досадно, если на ваши энергичные размахивания руками пролетающему над вами самолету или вертолету пилот, лишь дружески поприветствует вас и улетит по своим делам. Для подачи сигналов необходимо отыскать самое возвышенное место, где можно устроить сигнальную площадку.



### ***Сигнальные приспособления.***

- Красная парашютная ракета
- Ручные факелы (красные)
- Шашки оранжевого дыма
- Сигнальный пистолет
- Сигнальный фонарик
- Отражатель (старый компакт-диск, фольга)
- Свисток
- Зеркало

***Подача сигналов с помощью пиротехнических средств.*** Поскольку в экстремальных условиях пиротехнические средства могут быть очень ограничены, использовать их следует экономно и только тогда, когда вы точно уверены, что вас заметят с пролетающего мимо самолета или вертолета. Красный огонь означает тревогу, просьбу о помощи. Белый огонь используется как опознавательный или предупредительный знак. Во время поиска авиаторы используют зеленый сигнал, подаваемый каждые 5-10 минут. Если вы заметили одну или несколько таких вспышек, действуйте следующим образом:

- Дождитесь, пока самолет или вертолет закончит подачу своих сигналов, и выпустите красную сигнальную ракету, а через некоторое время еще одну
- Самолет отреагирует на первую ракету и подтвердит свой поиск после второй ракеты, подав серию зеленых сигналов, пока не доберется до места, где вы находитесь
- Дождитесь, когда самолет или вертолет окажутся прямо над вами, и выпустите третью красную ракету.

Сигнальными ракетами пользуйтесь очень осторожно. Держите пистолет на вытянутой руке и на высоте плеча так, чтобы дуло ни на кого и ни на что не было нацелено. У сигнальных патронов имеется капсула в основании, из которой спускается шнур. Перед тем как дернуть за шнур, убедитесь, что пистолет нацелен вверх и в сторону. В момент выстрела патрон может сильно нагреться, поэтому проследите, чтобы он не упал на легко воспламеняющийся предмет.

**Звуковые сигналы.** Звуковые сигналы следует посылать по 6 позывных в минуту, затем минутная пауза, снова 6 позывных и т. д. Ночью звук распространяется намного дальше.

**Световые сигналы.** Световые сигналы должны подаваться по 6 сигналов в минуту, затем пауза в течение одной минуты, снова 6 сигналов и т. д. Если самолет покачал крыльями, это означает: «Позывные приняты». Если самолет поворачивает направо, значит, пилот не понял сообщения.

**Огонь.** В международной практике знаком беды считается сигнал, когда на земле горят три костра треугольником. Трудно поддерживать огонь в трех кострах в течение долгого времени, поэтому гореть может только один костер, а два других должны быть полностью подготовлены для разведения огня.

**Зеркало.** Зеркальный блик хорошо виден на большом расстоянии. При нормальных условиях зеркальный блик виден на расстоянии 100 км. Для этой цели можно использовать любой блестящий предмет, например внутреннюю блестящую сторону жестяной банки, оберточную бумажку шоколадной конфеты или старый компактный диск.

**Наземные сигналы международного кода.** Геометрические фигуры международного кода выкладываются из лапника на снегу или вытаптыванием снега, вырубкой кустарника. Знаки делаются не менее 6 метров в длину и около 0,5 метра в ширину. (приложение 4)

**Сигналы телом человека.** Лежащая фигура человека – «нахожусь на месте, двигаться не могу, нуждаюсь в помощи»;

- Сидячая фигура человека – «нуждаюсь в продовольствии и воде»;
- Обе руки подняты вверх и слегка разведены в стороны – «покажите, в каком направлении идти»;
- Приседание на корточках с вытянутыми вперед руками – «здесь можно совершить посадку»;
- Поднятые кверху руки сложены крестообразно – «здесь садиться нельзя»;
- Поднятой левой рукой покачивание из стороны в сторону – «вас не понял, повторите»;

– Вытянута в сторону правая рука – «вас понял, выполняю».

## **6. Оказание первой помощи**

В экстремальной ситуации иногда приходится оказывать первую помощь пострадавшим, а в некоторых случаях самому себе, для чего необходимы самые общие, базовые знания и умения.

### **6.1 Быстрая оценка состояния раненого**

Основная последовательность осмотра пострадавшего, если только симптомы не очевидны, состоит в следующем: смотри, почувствуй, слушай.

При общем осмотре необходимо учитывать вес пострадавшего, цвет кожи, общее физическое и физиологическое состояние.

Начинать осмотр пострадавшего надо:

- Дыхание. Определите, дышит ли пострадавший. Убедитесь, что дыхательные пути пострадавшего свободны и открыты.

- Пульс. Проверьте, есть ли у пострадавшего пульс на сонной артерии.

- Руки. Осмотрите пальцы, ногти ладони, нет ли признаков анемии.

- Голова. Осмотрите глаза, уши, губы, полость рта. Ощупайте голову, нет ли отеков и кровотечений.

- Шея. Проверьте, нет ли повреждений шейного отдела позвоночника и каких-либо отеков и открытых ран.

- Грудь. Не сломаны ли ребра и нет ли ушибов. Проверьте, не поврежден ли позвоночник.

- Живот. Прощупайте печень, почки, нет ли у пострадавшего болевых ощущений во время вашего осмотра.

- Конечности. Осмотрите их, прощупайте, проверьте подвижность. Если имеются повреждения, спросите пострадавшего, какого они происхождения.

Постарайтесь успокоить пострадавшего, вселить в него надежду. Разговаривайте с пострадавшим, даже если он без сознания.

***Общие правила поведения с пострадавшим без сознания:***

- Человек в бессознательном состоянии сильно ослаблен, поэтому обращайтесь с ним крайне осторожно и не пытайтесь усадить его, если

в этом нет необходимости. Потеря сознания может быть вызвана травмой позвоночника.

- Не давайте человеку в бессознательном состоянии ни воды, ни пищи, это опасно, потому, что человек может подавиться.
- Продолжайте разговаривать с пострадавшим, несмотря на его бессознательное состояние, поскольку он может вас слышать, и не произносите ничего, что могло бы его расстроить или напугать.
- Помните, что в бессознательном состоянии человек не способен нормально реагировать на высокие температуры, холод и другие климатические явления. Вам придется защищать его от природных воздействий, особенно в холодное время, когда возможно переохлаждение.
- Не оставляйте пострадавшего без присмотра, пока он не придет в сознание, поскольку его состояние может измениться в любой момент.

## 6.2 Как остановить кровотечение.

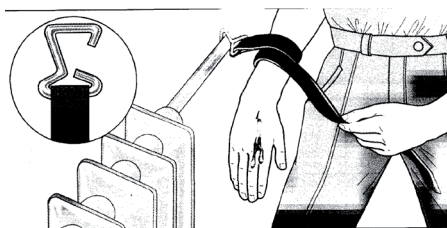
Большая потеря крови может привести к шоку. Кровотечение бывает артериальное, венозное, капиллярное и внутреннее.

**Артериальное кровотечение.** Кровь в артериях течет под давлением. Когда артерия повреждается, жизнь пострадавшего находится в опасности, поскольку есть угроза обескровливания организма. Остановить артериальное кровотечение можно: с помощью жгута, скрутки, ремня, полотенца, пальцевым прижатием артерии, сгибанием конечности. Жгут и ему подобное накладывается выше раны на 1,5-2,0 часа летом и до 1,0 часа зимой. Обязательно пишется записка с указанием времени наложения жгута.



Оказание первой медицинской помощи по остановке кровотечения

**Венозное кровотечение.** Венозная кровь темно-красного цвета, течет медленно, и такое кровотечение легче контролировать. Остановить кровотечение можно путем наложения давящей повязки.



**Капиллярное кровотечение.** Повреждение мелких кровеносных сосудов при порезах и ссадинах. Остановить кровотечение можно путем наложения повязки.

**Внутреннее кровотечение.** Признаками внутреннего кровотечения является пенистая, алая кровь, которую пострадавший отхаркивает, или алая кровь в рвотных массах. Внутреннее кровотечение распознать гораздо труднее, чем наружное. О том, что стало причиной кровотечения, можно судить потому, какого типа несчастный случай перенес пострадавший, или по характеру наружных синяков, либо по болевым ощущениям пострадавшего. К другим признакам внутреннего кровотечения относятся:

- Бледная липкая кожа.
- Учащенный или слабый пульс.
- Учащенное неглубокое дыхание.
- Болезненность в области живота.
- Другие боли и неприятные ощущения.
- Тошнота и рвота.
- Шок.

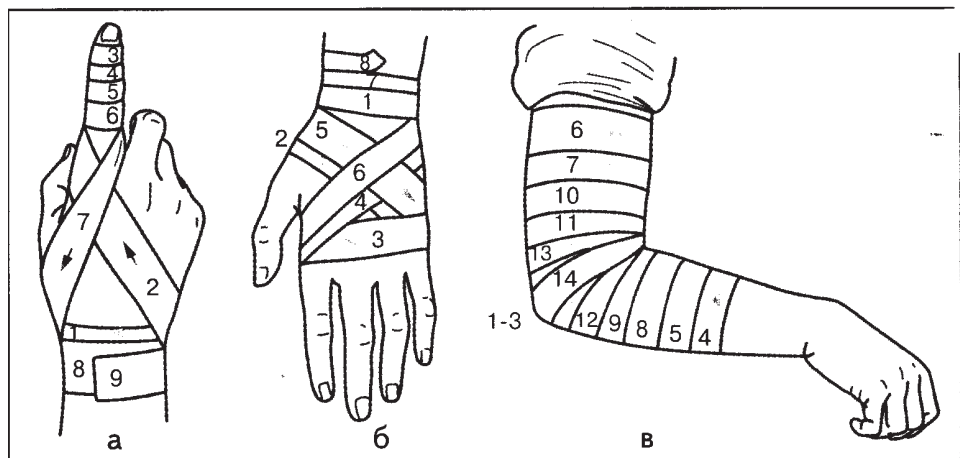
Пострадавшего необходимо положить так, чтобы ноги были немного выше и согнуты в коленях. Не давать пострадавшему ни пить, ни есть.

**Порезы и ссадины.** При небольших порезах промойте рану чистой водой и наложите стерильную повязку.

**Раны.** Открытые раны следует лечить с большой осторожностью, поскольку в экстремальных условиях всегда существует опасность заражения и проблемы со стерилизацией перевязочного материала. Удалите одежду вокруг раны. Очистите кожу вокруг раны и промойте ее. Наложите чистую повязку, которую необходимо менять каждый

день, проверяя рану на заражение. Если рана инфицирована, наложите на нее теплый влажный компресс и подержите его 30 минут. Рана должна очиститься. Затем снова наложите стерильную повязку. Если в рану попали личинки насекомых, не удаляйте их, поскольку они питаются омертвевшими тканями. Боль и покраснение свидетельствуют о том, что они начали питаться здоровой тканью. Тогда их надо немедленно смыть стерильной водой или мочой.

**Общие правила наложения повязок.** Повязка всегда должна быть шире раны. Накладывайте повязку прямо на рану так, чтобы она впоследствии не сместилась в сторону. Если повязка пропиталась кровью, не снимайте ее, а наложите поверх другую повязку. Когда у вас имеется только одна стерильная повязка, используйте ее для наложения непосредственно на рану, а для верхних повязок можно использовать что-нибудь другое.



### 6.3 Фиксация переломов.

Кости ломаются даже при обычном падении. Закрытым простым переломом считается перелом без нарушения целостности кожи. Открытым называется перелом, когда целостность кожи нарушена, и края кости выступают наружу. При осмотре пострадавшего обратите вни-

мание на отеки, деформации или выступающие кости, боль, усиливающуюся при движении.

**Лечение.** Не пытайтесь соединить сломанные кости, наложите на все открытые раны стерильные повязки. Шину следует накладывать так, чтобы сломанные кости были зафиксированы в том положении, в каком вы их обнаружили. В качестве шин можно использовать любые твердые предметы, например ветви деревьев, лыжные палки, доски и даже плотно скрученные газеты. Шина должна быть достаточно длинной, чтобы фиксировать суставы с обеих сторон перелома. Под шину надо подложить что-нибудь мягкое, чтобы не травмировать кожу. Повязка должна быть достаточно тугой, чтобы шины не сместились, но не слишком тугой, чтобы не нарушалось кровообращение. Признаком нарушения кровообращения является бледная или синюшная кожа. Кроме того, проверить кровообращение можно, надавив пальцами на кожу и проследив, как быстро она примет свой нормальный цвет.

#### **6.4 Растяжение мышц, суставов и ушибы.**

Ежедневно случаются всевозможные растяжения мышц, суставов и ушибы. Но, несмотря на их привычность, такие травмы способны причинять много неприятностей, а в экстремальных условиях могут даже оказаться опасными. Хотя ушибы и растяжения мышц и суставов случаются в различных частях тела, лечение всегда стандартное. Главное – соблюдать последовательность действий:

- Дайте травмированной части тела расслабиться.
- Приложите холодный компресс.
- Наложите тугую повязку.
- При сильной боли можно дать обезболивающее средство.

#### **6.5 Удаление волдырей.**

Волдыри случаются довольно часто, но относиться к ним следует очень внимательно. Предотвратить волдыри на ногах – самая распространенная разновидность волдырей – можно, если чаще менять носки, носить удобную обувь и во время похода регулярно проводить провер-

ку состояния ног. Как только на коже появляется раздраженное красное пятно, необходимо сразу же сменить носки или неудобную обувь. Иногда волдыри натираются основательно. При сильных волдырях действовать надо следующим образом:

- Очистите кожу вокруг волдыря с мылом, чтобы продезинфицировать.
- Иглой или бритвой, стерилизованными на огне, вскройте волдырь.
- Прокол следует сделать с одной стороны снизу, чтобы жидкость вытекла наружу, но, ни в коем случае не удаляйте кожицу волдыря, которая должна защитить внутреннюю часть мозоли от инфекции.
- Наложите на рану повязку и регулярно меняйте ее. Следите, чтобы не было воспаления, и обязательно используйте антисептический крем.

## **6.6 Лечение при отморожении.**

Обычно отморожению подвергаются выдающиеся части тела, в которых на морозе сильно ослабевает кровообращение: ступни и пальцы ног, рук и большая часть лица, особенно нос и уши.

При легком отморожении, когда промерзают самые верхние слои кожи, ощущается покалывание и зуд в пораженной зоне. Кожа становится белой или сероватой, очень холодной на ощупь. Избавиться от этого состояния поможет простое согревание.

Если промерзание кожи более глубокое, то симптомы гораздо более тяжелые и требуется более серьезное лечение. При сильном отморожении кожа становится твердой, появляются отеки и даже волдыри. На финальной стадии замороженный участок на ощупь почти такой же, как кусок мяса в морозильной камере, и пострадавший не способен двигать отмороженной конечностью.

Прежде всего, убедитесь, что пострадавший тепло одет. Накормите его, чтобы организм начал вырабатывать собственное тепло. Снимите с пораженного участка одежду и все, что могло бы затруднять кровообращение в этой зоне. Начинайте постепенное согревание пострадавшего. Опустите пораженный участок тела в теплую воду, приблизительно 25-28 градусов. Проверка температуры воды с помощью локтя. Воду постепенно нагревать, добавляя горячую. Как только пораженный



участок согрелся, попросите, чтобы пострадавший пошевелил конечностью, и наложите легкую повязку. Таблетки ибупрофена являются отличным противовоспалительным средством. Они также предотвращают образование кровяных тромбов в тканях, снимают боль в пораженных участках после согревания.

***Нельзя делать только две вещи:***

- 1) растирать отмороженный участок,***
- 2) вскрывать образовавшиеся волдыри.***

## **6.7 Другие заболевания, возможные в экстремальных ситуациях.**

В экстремальных условиях поводов для оказания первой помощи может быть гораздо больше. Это происходит потому, что в антисанитарных условиях дикой природы сильно распространены вирусные и инфекционные заболевания. Кроме того, бороться с такими заболеваниями, когда нет возможности получить квалифицированную медицинскую помощь, крайне сложно. Многие заболевания имеют инфекционное происхождение, поэтому старайтесь максимально соблюдать правила гигиены при общении с больным.

- При необходимости изолируйте больного от остальных членов группы.
- Стерилизуйте все столовые и прочие предметы, которыми он пользовался, до того как ими воспользуются другие.
- Старайтесь избегать прямого контакта с больным, его фекалиями и другими выделениями, остерегайтесь даже его слюны и выделений при кашле.
- Старательно прячьте любые его выделения и фекалии подальше от лагеря, предпочтительно все закапывать поглубже.

***Диарея.*** Определить причину диареи довольно сложно. Пищевое отравление, перемена климата, инфекция, переедание – все может стать причиной поноса. В большинстве случаев причина выясняется спустя несколько часов, а иногда и несколько дней. Если диарея не прекращается и состояние больного ухудшается, возникает серьезная угроза сильного обезвоживания организма. Чтобы предотвратить полное обезвоживание, можно давать больному специальное питье: на 1 литр ки-

пяченой воды  $\frac{1}{2}$  чайной ложки поваренной соли и 8 чайных ложек сахара. Пить надо часто маленькими глотками, но в течение суток не давать больному никакой пищи. Кормить начинайте с жидких наваристых супов (ни какой грубой и острой пищи, сырых фруктов и овощей).

**Судороги.** Случаются, когда в мышцах накапливается какое-либо химическое вещество, часто в результате физической нагрузки, когда человек сильно потеет. В походных условиях это обычное явление. Обычно судороги случаются в ногах. При сильном спазме поднимите ногу пострадавшего и выпрямите ее, если спазм в задней части бедра, или согните в колене, если спазм в передней его части. Если спазм случился в области икры, выпрямите колено и подтяните стопу к голени. Если спазмы лечить такими методами, они проходят через несколько минут.

**Оконная, или траншейная, стопа.** Такое происходит с ногами после длительного пребывания в сырости. Кожа ног поначалу становится бледной, пульс едва различим, затем наступают покраснение, отек и боль, пульс учащается. Когда ноги бледные, немного согрейте их, но не очень сильно, потому что перегрев может привести к омертвлению тканей. На стадии покраснения и отечности ноги следует регулярно охлаждать. Ни в коем случае не массируйте ноги и не прикладывайте горячее. Чтобы избежать траншейной стопы, запаситесь сухими носками и чаще их меняйте.

## 6.8 Лесная аптека.

Находясь в условиях автономного существования в природе необходимо знать растения, которые могут помочь в случае какого-либо заболевания.

**Горец птичий (спорыш).** Применять наружно свежую траву, прикладывая к ранам, язвам.

**Зверобой.** Применять в виде отвара при язвах желудка, повышенной кислотности, диарее.

**Крапива.** Применяют листья в виде водного настоя при дизентерии, простудных заболеваниях, остром суставном и мышечном ревматизмах.

**Луна.** Соцветия с прицветными листьями в виде настоя или отвара при простуде, кашле, головной боли, ангине. Измельченные почки и ли-

стья употребляют как наружное болеутоляющее, противовоспалительное и смягчительное средство при ожогах, фурункулах, язвах на коже.

**Лопух.** Листья и корни в виде отвара при сыпях, фурункулах; листья как против ревматизма.

**Малина.** Плоды и листья в виде настоев, чая при простуде, жаропонижающее.

**Мать-и-мачеха.** Молодые листья в виде настоев и отваров при бронхите, воспалении легких, ангине. Наружно – кашлица из листьев при воспалении вен, опухолях, нарывах.

**Мята.** Все растение в виде настоя при головных болях, желудочных заболеваниях. Успокаивающее средство. Против тошноты.

**Одуванчик.** Листья для салата весной, улучшает пищеварение, деятельность желудка, кишечника, печени, улучшает состав крови.

**Подорожник.** Листья в виде настоя при заболевании дыхательных путей и инфекционных болезнях. Свежий сок – как кровоостанавливающее.

**Рябина.** Плоды, положенные в воду сохраняют ее свежесть длительное время. При цынге, геморрое, болезнях печени. Мочегонное, слабительное, кровоостанавливающее.

**Тысячелистник.** Растение – останавливает наружное и внутреннее кровотечение, заживляет раны.

**Шиповник.** Плоды богаты витамином С. Применяется водный настой при язвенной болезни желудка, кишечника, при малокровии, упадке сил, переломах. ( приложение 5)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данное пособие предназначено для преподавателей, ведущих занятия по курсу ОБЖ в 5-11 классах общеобразовательных школ по темам выживания человека в природной среде. Материал поможет учителям сформировать у учащихся истинное понимание понятия «безопасность жизни», выработать навыки, направленные на преодоление трудностей автономного существования человека в природной среде.

Данная разработка была апробирована в процессе проведения занятий кружка «Школа выживания» с учащимися 6-8 классов в МОУ СОШ № 36 Железнодорожного района города Воронежа.

## Список использованной и рекомендованной литературы

1. Аксаков С.Т. «Записки ружейного охотника Оренбургской губернии» Алтайское книжное издательство, Барнаул, 1985 г.
2. Волович В.Г. «Человек в экстремальных условиях природной среды» Издательство «Мысль», Москва, 1980 г.
3. Джонсон К. «Учебник выживания. 150 способов спастись в экстремальных ситуациях» /Пер. с англ. Ю.К.Рыбаковой ООО «ТД «Издательство Мир книги», Москва, 2006 г.
4. Кудряшов Б.Г. «Энциклопедия выживания» Издательство «Советская Кубань», Краснодар, 1996 г.
5. Латчук В.Н. «Основы безопасности жизнедеятельности», 10 кл. Издательство «Дрофа», Москва, 2004 г.
6. Меньшикова З.А., Меньшикова И.Б., Попова В.Б. «Лекарственные растения в каждом доме», Издательство «Адонис», Москва, 1993 г.
7. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / пер. с англ. Е.Швецова. , Издательство «АСТ», «Астрель», Москва, 2007г.
8. Прохоров А.М., Советский энциклопедический словарь, Издательство «Советская энциклопедия», Москва, 1983 г.
9. Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности», 6 кл. Издательство «АСТ», «Астрель», Москва, 2006 г.
10. Фролов М.П., Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. «Основы безопасности жизнедеятельности», 7 кл., Издательство «АСТ», «Астрель», Москва, 2006 г.
11. Журнал «Основы безопасности жизни», № 2, 5, 6 - 1999 г., № 1, 2, 3, 7 – 2008 г., № 7 – 2009 г.
12. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности», № 9 – 1999 г., № 6 – 2001 г., № 8 – 2002 г.

## Съедобные растения



Рисунок 1. Боярышник



Рисунок 2. Брусника



Рисунок 3. Бузина



Рисунок 4. Дуб



Рисунок 5. Ежевика



Рисунок 6. Земляника



Рисунок 7. Каштан



Рисунок 8. Клюква



Рисунок 9. Крапива

## Съедобные растения



Рисунок 10. Лопух



Рисунок 11. Лук медвежий (черемша)



Рисунок 12. Малина



Рисунок 13. Медуница



Рисунок 14. Можжевельник



Рисунок 15. Мята



Рисунок 16. Иван-чай



Рисунок 17. Кислица



Рисунок 18. Лапчатка гусиная



## Приложение 1

### Съедобные растения



Рисунок 19. Огуречная трава



Рисунок 20. Одуванчик



Рисунок 21. Осот огородный



Рисунок 22. Рогоз



Рисунок 23. Сныть

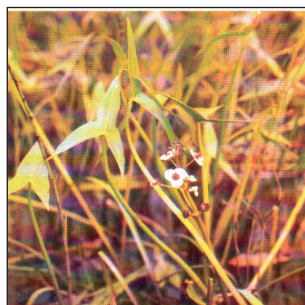


Рисунок 24. Стрелолист



Рисунок 25. Сусак



Рисунок 26. Цикорий



Рисунок 27. Щавель



## Ядовитые растения



Волчье лыко



Борец



Ясенец



Белена



Дурман



Красавка

## Съедобные грибы



Рисунок 28. Белый гриб



Рисунок 29. Лисички



Рисунок 30. Опята



Рисунок 31. Подберезовик



Рисунок 32. Подосиновик



Рисунок 33. Рыжики

## Съедобные грибы



Рисунок 34. Сыроежка



Рисунок 35. Шампиньоны

## Ядовитые грибы



Рисунок 36. Бледная поганка



Рисунок 37. Ложные опята



Рисунок 38. Мухомор

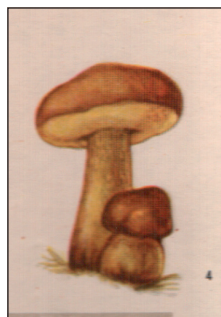


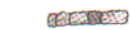
Рисунок 39. Желчный гриб

## Наземные сигналы

### Наземные сигналы



Нужен доктор



Нужны медикаменты



Не могу продолжать



Нужны пища и вода



Требуются пожарники



Нужны карта и компас



Нужны сигнальная лампа  
и радиопередатчик



Укажите куда следовать



Двигаемся в этом направлении



Попытаемся взлететь



Самолет/вертолет поврежден



Безопасное место посадки



Нужны пища и топлив



Все хорошо!



Нет



Да



Не понял



Нужен инженер

## Лекарственные растения

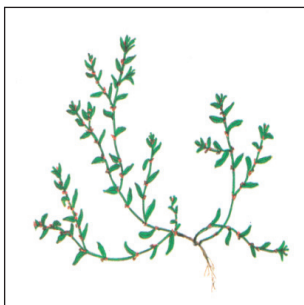


Рисунок 40. Горец птичий  
(спорыш)



Рисунок 41. Зверобой



Рисунок 42. Крапива



Рисунок 43. Липа



Рисунок 44. Лопух



Рисунок 45. Малина



## Лекарственные растения



Рисунок 46.  
Мать-и-мачеха



Рисунок 47. Мята



Рисунок 48. Одуванчик



Рисунок 49. Подорожник



Рисунок 50. Рябина



Рисунок 51.  
Тысячелистник

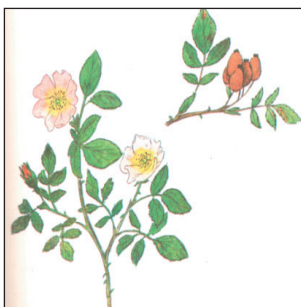


Рисунок 52. Шиповник