

**Школа выживания
УЧИСЬ У СПЕЦНАЗА!**

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

**УЧЕБНИК ВЫЖИВАНИЯ
СПЕЦНАЗА
ГРУ**

Опыт элитных подразделений

ЯУА

**МОСКВА
2026**

УДК 355.34
ББК 68.9
Б20

Баленко, Сергей Викторович.

Б20 Учебник выживания спецназа ГРУ : опыт элитных подразделений / Сергей Баленко. — Москва : Яуза-пресс, 2026. — 512 с.

ISBN 978-5-9955-1088-8

Теперь в удобном карманном формате! Уникальное издание энциклопедии полковника спецназа ГРУ, профессора Академии военных наук С.В. Баленко! Единственное на сегодняшний день пособие по выживанию в экстремальных условиях, основанное на колоссальном опыте подготовки элитных подразделений. Прежде эта информация была доступна лишь военным профессионалам!

Способы выживания в любых обстоятельствах! Ориентирование на местности, чтение следов, сооружение укрытий, преодоление препятствий, оказание первой медицинской помощи, жизнеобеспечение в условиях автономного существования — методы спецназа помогут сохранить вашу жизнь и здоровье в самой чрезвычайной ситуации.

УЧИТЬСЯ У СПЕЦНАЗА!

УДК 355.34
ББК 68.9

ISBN 978-5-9955-1088-8

© Баленко С.В., наследники, 2023
© ООО «Яуза-пресс», 2026

ВВЕДЕНИЕ

Основная задача, решаемая специальными средствами жизнеобеспечения — обеспечение жизнедеятельности людей при их пребывании в различных природных условиях, — разделяется на целый ряд частных или специальных задач.

1. Задачи повышения (улучшения) физического состояния человека:

— обеспечение ускоренной тренировки групп мышц с целью повышения работоспособности и устойчивости к длительным физическим нагрузкам;

— обеспечение ускоренного восстановления работоспособности после воздействия физических и эмоциональных (психических) нагрузок средней и повышенной интенсивности;

— снятие болевых синдромов при ушибах, травмах, ранениях и других повреждениях мягких и твердых тканей человеческого тела.

2. Задачи повышения (улучшения) психического состояния человека:

— обеспечение высокого уровня психологической подготовки;



- укрепление воли, настойчивости;
- наработка навыков владения методами аутотренинга;
- обеспечение быстрого вывода человеческого организма из шокового состояния (в случае превышения внешним воздействием болевого или психического барьера).

3. Задачи обеспечения высокого уровня полевой выучки человека:

- обученность человека действиям в экстремальных условиях автономного существования, в том числе преодолению водных преград, горных склонов, ледников, скальных участков, торосов, пустынных и полупустынных участков местности, тайги, джунглей (в зависимости от региона), организации лагерей и биваков;
- ликвидация последствий (выход из) экстремальных ситуаций, таких как падение в воду, внезапное стихийное климатическое воздействие, сильный мороз, ветер, жара, град, ливень, пыльная буря, шторм и т. п.

4. Задачи обеспечения людей продуктами питания и питьевой водой:

- обеспечение запасом продуктов питания и питьевой водой;
- обеспечение продуктами питания и питьевой водой из местных источников;
- обеспечение возможности быстрого приготовления пищи в жидком и горячем виде;
- использование в пищу растительности.

5. Задачи обеспечения деятельности человека в условиях дискомфортного воздействия внешней среды:

- обеспечение защиты человеческого тела и отдель-

ных его частей от воздействия пониженной и повышенной температуры воздуха, влаги (дождя, снега), прямой солнечной радиации, отраженного солнечного света в снежных областях и т. п.;

— обеспечение защиты от воздействия кровососущих насекомых (мошкара, гнус, комары, мухи, клещи и т. п.).

6. Задачи обеспечения навигации и ориентирования человека на местности.

7. Задачи обеспечения связи и сигнализации.

8. Задачи успешного решения медико-экологических проблем:

— оказание первой (доврачебной) само- и взаимопомощи при ранениях, травмах, ушибах, холодовых и ожоговых поражениях, пищевых отравлениях ядами животного и растительного происхождения, укусах ядовитых животных и насекомых, возникновении простудных или паразитарных и инфекционных заболеваний;

— выполнение санитарно-гигиенических процедур;

— устранение возможностей проявления психологической несовместимости между людьми и связанных с нею эксцессов.

Как вести себя в экстремальных ситуациях? Своеобразным справочником может служить английское слово «Survival» («Выживание»), содержащее советы, которых необходимо придерживаться человеку, попавшему в экстремальную обстановку, в следующей последовательности:

S — (Size up the situation) — оцени обстановку, рас-



СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

познавай опасности, ищи пути из безвыходного положения;

U — (Undue haste makes waste) — чрезмерная поспешность вредит, но решения необходимо принимать быстро;

R — (Remember where you are) — запомни, где ты находишься, определи свое местонахождение;

V — (Vanquish fear and panic) — побори страх и панику, постоянно контролируй себя, будь настойчивым;

I — (Improvise) — импровизируй, проявляй изобретательность;

V — (Value living) — дорожи средствами существования, реально оценивай пределы своих возможностей;

A — (Act like the natives) — веди себя как местный житель, умей оценивать людей;

L — (Learn basic skills) — научись все делать сам, старайся быть самостоятельным и независимым.

В книге рассматриваются приемы ориентирования, в которых используются простейшие приборы и вспомогательные случайные предметы, а также различные признаки; способы и приемы передвижения и преодоления препятствий; даются основы следопытства.

ФАКТОР ФИЗИКО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Человек в условиях автономного существования в Арктике

Борьба с холодом, с воздействием на организм низких температур — важнейшая проблема выживания человека в Арктике. Большое значение в предупреждении поражений холодом будет играть одежда. Чем она теплее, тем дольше может выдержать человек полярную стужу.

Существует прямая зависимость времени, в течение которого организм человека сохраняет тепловой комфорт, от температуры окружающей среды и теплоизолирующих свойств одежды (рис. 1). На графике видно, что человек, одетый в летний комбинезон, при температуре $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$ будет испытывать состояние теплового комфорта не более получаса (кривая А). Столько же времени пройдет, если его одеть в шерстяное белье и ватную куртку при наружной температуре $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ (кривая Б) или в комплект, состоящий из шерстяного белья, шерстяного свитера и меховой куртки

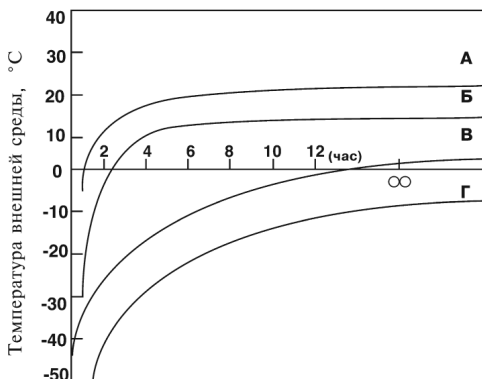


Рис. 1. Зависимость времени теплового комфорта от температуры окружающей среды

с брюками, при температуре -50°C . Если куртку покрыть водонепроницаемой тканью и снабдить теплой подстежкой, человек начнет мерзнуть через 55—60 мин (кривая Г). Даже самая теплая одежда может обеспечить поддержание положительного теплового баланса при отрицательных температурах внешней среды лишь очень ограниченное время. Рано или поздно теплопотери окажутся больше, чем теплопродукция, и начнется охлаждение организма. Этот процесс ускоряется при температуре -12°C .

Одежда обеспечивает сохранение тепла в организме лишь ограниченное время, поэтому людям, терпящим бедствие, следует поторопиться со строительством временного жилища. Лучший строительный материал в Арктике — снег. Он легко поддается обработке и имеет отличные теплоизолирующие свойства вслед-

ствие высокого (до 90%) содержания воздуха. Благодаря этому свойству температура воздуха в снежных убежищах обычно на 15–20 °С выше наружной. Обкладка из снежных кирпичей значительно утепляет любую походную палатку. С помощью такой обкладки толщиной 40–60 см можно сохранить температуру в палатке на 10–15 °С выше наружной, не прибегая к нагревательным приборам.

Толщина снежного покрова в Арктике обычно невелика, всего 25–90 см. Но снежные массы, перемещаясь под действием ветра, образуют валы-надувы, достигающие порой полутора-двухметровой высоты. Плотность их очень велика. В таком сугробе с помощью охотничьего ножа или малой лопатки можно выкопать снежную траншею. Для постройки снежной пещеры в сугробе прорывают тоннель, а затем его слепой конец расширяют до нужных размеров. Если снег неглубок, для защиты от ветра можно возвести полутораметровую стенку-заслон из небольших снежных блоков перпендикулярно к господствующему направлению ветра. Определить его направление можно по расположению заструг, своеобразных выступов и углублений в снежном покрове.

Считается, что самым идеальным снежным убежищем является эскимосская снежная хижина «иглу» (рис. 2). Для ее постройки надо отыскать ровный участок с плотным, глубоким (не менее 1 м) снежным покровом. Затем с помощью веревки (стропы), на концах которой привязано по колышку, очерчивается круг, по которому будет укладываться первый ряд снежных кирпичей. Диаметр окружности выбирается в зависимости



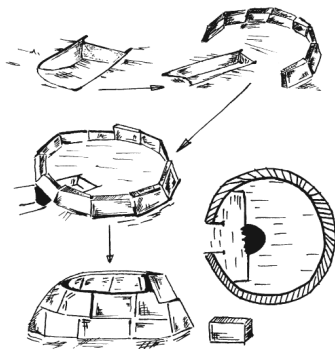


Рис. 2. Порядок постройки снежной хижины типа «иглу»
1 — траншея, 2 — укладка плит первого ряда, 3 — место для постели; 4 — дверь

от числа жителей и составляет: 2,4 м — на одного человека, 2,7 м — на двух, 3 м — на трех, 3,6 м — на четырех. С подветренной стороны лопатой (ножовкой, ножом) нарезают снежные кирпичи размером 45*60*10 см. Чтобы извлечь такой снежный блок, его подрезают с двух сторон на 5 см, а затем подводят нож под основание и раскачивают легкими движениями. Траншея, оборудованная после выемки блоков, будет служить входом для жилища.

Нарезанные 15–20 блоков по периметру окружности укладывают в первый ряд с наклоном 20–25°. Потом производят разрез по диагонали от верхней кромки одного из блоков первого ряда до ее нижней кромки. В образовавшуюся выемку укладывают первый блок второго яруса и т. д., продолжая укладку по спирали. При этом каждая глыба следующего ряда укладывает-

ся под большим уклоном, чем предыдущая. Закончив укладку стен, отверстия между блоками затирают снегом. Со стороны траншеи в стенке «иглу» прорезают входное отверстие, а напротив него сооружают лежанку из снежных глыб высотой 50–70 см. Ее покрывают брезентом, парашютной тканью или укладывают на нее надувную лодку днищем вверх. Для обеспечения вентиляции в куполе вырезают небольшое отверстие. «Иглу» можно возвести за 1–2 часа.

Другим надежным жилищем, не требующим при строительстве особых физических усилий, может стать надувной спасательный плот. При самых скромных средствах обогрева (две стеариновые свечи) в 25-градусный мороз температуру воздуха внутри убежища можно поднять с -20°C до $+1^{\circ}\text{C}$. Температуру внутри плота удастся поддерживать еще более высокой, если его дополнительно утеплить слоем снежных блоков.

Для обогрева временного убежища, приготовления пищи, таяния снега и кипячения воды используются самые различные средства — стеариновые свечи, таблетки сухого спирта, жир добытых на охоте тюленей, моржей, белых медведей, карликовые деревца, торфяной дерн, сухую траву, плавник (выброшенные на берег стволы и крупные ветви деревьев). Торфяной дерн необходимо предварительно нарезать небольшими брикетами и подсушить, а сухую траву обязательно связать в пучки.

Наиболее удобна для обогрева небольшого убежища жировая лампа. Конструкция ее проста. В доннышке консервной банки пробивается отверстие, через которое опускается фитиль из куска бинта, носового плат-

ка или другой ткани, предварительно смоченной или натертой жиром. Куски жира укладываются сверху на доньшко, и жир, плавясь, будет стекать вниз, поддерживая пламя. Приток воздуха в лампу обеспечивают 3–4 отверстия, пробитые сбоку. Лампа другого типа изготавливается из плоской консервной банки, коробки от аптечки или просто загнутого по краям металлического листа. Ее заполняют горючим, в которое опускается $\frac{1}{2}$ фитиля. Пара таких ламп может обеспечить в убежище положительную температуру при самом сильном морозе.

Человек в условиях автономного существования в тайге

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в тайге? Потеряв ориентировку, он должен сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это невозможно, лучшее, что можно предпринять, — организовать временную стоянку. Надо найти сухое место. Это нелегко, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. Для удобства размещения на человека должно приходиться примерно $2 \times 0,75$ м площади.

В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Два полуметровых кола (тол-

щиной в руку с развилками на конце) вбивают в землю на расстоянии 2–2,5 м друг от друга. На развилки укладывается толстая жердь — несущий брус. К ней под углом 45–60° прислоняют 4–5 жердей и закрепляют веревкой (стропой) или гибкими ветвями. К ним параллельно к земле привязывают 3–4 жерди-стропила. На стропилах, начиная снизу, черепицеобразно, так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины, укладываются лапник, ветви с густой листвой или кора. Из лапника или сухого мха делают подстилку. Навес окапывают неглубокой канавкой, чтобы под него не затекала вода в случае дождя.

Более удобен для жилья двухскатный шалаш. Строится он по тому же принципу, но жерди в этом случае укладываются по обе стороны несущего бруса. Передняя часть шалаша служит входом, а заднюю прикрывают одной-двумя жердями и заплетают лапником. Прежде чем приступить к строительству, необходимо заготовить материал — ветки, брусья, лапник, кору. Чтобы получить куски коры нужных размеров, на стволе лиственницы проводят глубокие вертикальные надрезы (до древесины) на расстоянии 50–60 см друг от друга. Затем сверху и снизу эти полосы надрезают крупными зубцами по 10–12 см в поперечнике и осторожно отдирают кору топором или ножом. Зимой для укрытия можно соорудить снежную траншею. Ее выкапывают в снегу у подножия большого дерева. Дно траншеи выстилают несколькими слоями лапника, а сверху прикрывают жердями, брезентом, парашютной тканью.

Человек в условиях автономного существования в пустыне

Высокая температура воздуха, интенсивная солнечная радиация, сильные ветры, отсутствие источников воды создают крайне неблагоприятные условия для выживания человека в пустыне. Известно, что в пустыне организм человека получает извне огромное количество тепла (более 300 ккал/ч).

Уменьшить поступление экзогенного тепла и теплопродукцию организма, повысить теплоотдачу — вот задача, с которой сталкивается человек, оказавшийся в пустыне. Решить ее можно тремя путями: постройкой солнцезащитного укрытия, ограничением физической деятельности, рациональным использованием имеющихся запасов воды. Поскольку основная масса тепла (до 72%) поступает с солнечным излучением, простейший солнцезащитный тент может уменьшить его приток на 72–114 ккал/ч (рис. 3). Кроме того, тент избавляет человека от поступления 100 ккал/ч, которые он получил бы за счет проведения тепла от нагревающегося песка.

Режим поведения человека в пустыне всегда однозначен и направлен на уменьшение теплопродукции организма, ибо каждая лишняя калория тепла требует для своего удаления расхода воды, а следовательно, будет способствовать потере влаги. Вот почему любая физическая деятельность в жаркое время суток должна ограничиваться до минимума. Все работы по благоустройству, поиск воды и пищи выполняются только ночью, в прохладные утренние или вечерние часы.

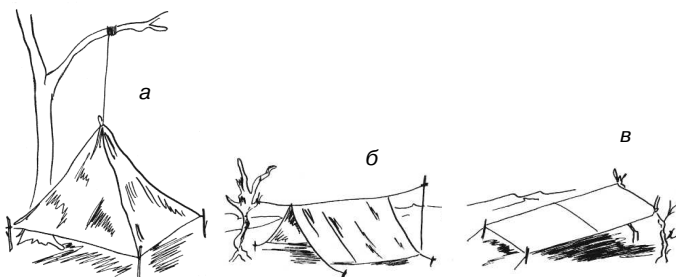


Рис. 3. Некоторые типы укрытий в районах с жарким климатом
a — навес из плащ-палатки от дождя и солнца; *б, в* — навесы из плащ-палаток для пустынной местности

В пустыне нельзя снимать одежду, потому что она не только защищает кожные покровы от прямого воздействия солнечных лучей, но и в значительной мере препятствует высушивающему и перегревающему действию горячего воздуха. При температуре выше $40\text{ }^{\circ}\text{C}$ ветер не только не охлаждает организм, но и увеличивает конвекционное поступление тепла. И хотя обнаженный человек чувствует себя более комфортно, чем одетый, поскольку испарение пота усиливается, процесс обезвоживания при этом значительно ускоряется. Водопотери обнаженного человека при температуре воздуха $35\text{--}52\text{ }^{\circ}\text{C}$ и скорости ветра $2,5\text{ м/с}$, составлявшие 515 г/ч , после одевания бурнуса снижаются до 342 г/ч , но необходимо помнить, что одежда должна хорошо вентилироваться.

ФАКТОРЫ ВЫЖИВАНИЯ

Главный постулат выживания — человек может и должен сохранить здоровье и жизнь в самых суровых климатических условиях, если сумеет использовать в своих интересах все, что дает окружающая природа.

Выжить — это значит решить следующие три задачи:

1. **Защита.** Необходимо позаботиться о том, чтобы укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

2. **Вода.** Для выживания прежде всего необходима вода. Следует сразу установить дневную норму. Неприкосновенный запас воды нужно оставить на крайний случай. Необходимо принять меры для добычи воды.

3. **Продовольствие.** Необходимо составить пищевой рацион. Следует убедиться, что имеется необходимое количество воды для приготовления и потребления пищи (при составлении дневного рациона нужно помнить, что белки при усвоении требуют больше воды, чем углеводы).

Инструментами выживания могут стать стандартные и самодельные аварийные наборы и неприкосновенные запасы. Если вы собираетесь в путешествие, укомплектовать аварийные наборы надо заранее, исходя из конкретных условий похода, местности, времени года,

количества участников. Все предметы должны быть опробованы на практике, многократно проверены, при необходимости продублированы.

Об общей физической подготовке участников путешествия говорить нет смысла. Это само собой разумеется. Другое дело — психологическая подготовка. Она должна складываться из таких понятий, как психологическая уравновешенность каждого участника группы, реальное представление условий будущего маршрута, тренировочные походы, приближенные по нагрузкам и климато-географическим условиям к реально предстоящим (естественно, должен быть запас прочности).

Одним из важных моментов является правильная организация собственной службы спасения, четкое распределение обязанностей в походном и аварийном режимах. Каждый должен знать, что делать в случае возникновения угрозы аварийной ситуации. И конечно же каждый должен владеть смежной специальностью и знать дополнительные обязанности.

Попав в экстремальную ситуацию, в первую очередь необходимо решить, какой тактики следует придерживаться — активной (самостоятельный выход к людям), пассивной (ожидание помощи) или комбинированной (по принципу: «На бога надейся, а сам не плошай»).

При пассивном выживании, когда есть абсолютная уверенность, что пропавшую группу ищут, что спасателям известно их местонахождение, и если среди вас находится нетранспортабельный пострадавший, нужно немедленно приступить к строительству лагеря, уста-

новке вокруг аварийных сигналов, обеспечению на месте продовольствием и водой.

Любые действия по выживанию должны быть организованными и строго направленными. Как правило, люди путешествуют группами. В этом случае необходимо прежде всего выбрать старшего, т. е. человека, знающего и способного предпринять все необходимые меры в чрезвычайной ситуации. Следует руководствоваться следующими правилами:

- решения принимать должен только старший группы, независимо от обстановки;
- каждый должен выполнять приказы только старшего группы.

В различных областях науки слово «выживать» употребляется в совершенно конкретном смысле, означая «остаться в живых, уцелеть, не разориться». Эта деятельность заключается в преодолении психологических стрессов, в находчивости, изобретательности, эффективном использовании аварийного снаряжения и подручных средств для защиты от непогоды, обеспечения организма пищей и водой.