

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| От автора | 7 |
| Глава I. Теория выживания | |
| Будьте реалистами | 12 |
| Туризм как образ жизни | 16 |
| Стратегия и тактика выживания | 21 |
| Психология выживания | 27 |
| Выживание в составе группы | 28 |
| Конфликтология | 29 |
| Слова-кандалы | 30 |
| Разбуди своего хищника | 30 |
| Роли в жизни | 31 |
| Аутогенная тренировка (АТ) | 31 |
| Основные мотивации человека для сохранения жизни | 32 |
| Морально-этические нормы, препятствующие выживанию | 34 |
| Практические задания | 43 |
| Глава II. Практика выживания в условиях дикой природы | |
| Оказываем первую доврачебную помощь | 56 |
| Первая помощь в условиях автономного пребывания | 56 |
| Народные методы во спасение | 58 |
| Обработка раны | 65 |
| Транспортировка пострадавшего | 70 |
| Добываем питьевую воду | 78 |
| Солнечный конденсатор | 80 |
| Солнечный испаритель | 80 |
| Отстаиваем воду | 82 |
| Фильтруем воду | 82 |
| Обеззараживаем воду | 85 |
| Кипятим воду | 87 |
| Дистилляция воды | 88 |
| Добываем огонь | 91 |
| Химические способы | 92 |
| Огонь от фонарика | 93 |
| Огонь от солнца | 93 |
| Огонь из пустой зажигалки | 96 |
| Огонь от батареек и аккумуляторов | 96 |
| Огонь из металлической губки | 97 |

| | |
|---|------------|
| Огонь с помощью автомобильного аккумулятора | 97 |
| Огонь от автомобильного прикуривателя | 98 |
| Огонь от автомобильной лампочки накаливания | 98 |
| Огниво | 99 |
| Огонь с помощью трения | 100 |
| Огонь с помощью бензопилы | 104 |
| Огонь с помощью огнестрельного оружия | 105 |
| Огонь при помощи мини-ракетницы | 105 |
| «Закатай вату» | 106 |
| Складываем правильный костер | 108 |
| Типы костров | 109 |
| Как развести огонь из мокрых дров | 111 |
| Разведение костра в зимнее время | 112 |
| Безопасность при разведении костра | 113 |
| Строим временное убежище | 114 |
| Ошибки начинающего «бушкрафтера» | 119 |
| Экстремальная ночевка в туше животного | 121 |
| Советы по изготовлению импровизированных убежищ | 121 |
| Охрана периметра стоянки | 125 |
| Приводим себя в порядок | 128 |
| Строительство полевой бани | 129 |
| Автономное освещение и обогрев палатки | 131 |
| «Сибирская свеча» | 131 |
| Импровизированный факел | 134 |
| Горелка из масляных консервов | 136 |
| Старый дедовский способ | 136 |
| Обогрев палатки | 137 |
| Добываем еду | 140 |
| Подножный корм | 142 |
| Ловушки на рыбу | 148 |
| Силки и ловушки на мелких зверьков | 151 |
| Оборудование для кулинарии выживания | 154 |
| Рецепты для выживания | 155 |
| Мы с тобой одной крови, ты и я! | 160 |
| Задабриваем природных духов | 161 |
| Ошибки начинающего «Маугли» | 162 |
| Мифы и реальность при встрече с хищниками | 163 |
| Запах еды — отличная приманка | 164 |
| Опасные насекомые | 165 |
| Змеи | 168 |

| | |
|--|-----|
| Включаем режим аварийного ориентирования | 171 |
| Как не заблудиться в лесу? | 172 |
| Импровизированная карта | 172 |
| «Импровизированный компас» | 173 |
| Водяной стетоскоп | 173 |
| Определение сторон света по тени | 174 |
| Определение сторон света по часам | 175 |
| Ориентирование по звездам | 176 |
| Подаем сигналы бедствия | 177 |
| Немного о мифах | 178 |
| Разновидности сигналов | 179 |
| Подача сигналов бедствия с помощью спецсредств | 180 |
| Подача сигналов бедствия без спецсредств | 186 |
| Международные сигналы о помощи | 189 |
| Подача сигналов бедствия при авиакатастрофе | 190 |
| Преодолеваем естественные препятствия | 196 |
| Болото | 196 |
| Равнинные крутые склоны и горная местность | 198 |
| Водные препятствия | 198 |
| Полынья | 202 |
| Боремся с природными явлениями | 203 |
| Приближающаяся гроза | 203 |
| Наводнение | 205 |
| Лесной пожар | 206 |
| Лавина | 206 |
| Землетрясение | 207 |
| Используем подручные средства | 209 |
| Подручные предметы на все случаи жизни | 209 |
| Подручные предметы для самообороны | 210 |
| «Тревожный чемоданчик» | 211 |
| Изготовление емкостей для переноса | 213 |
| Ремонт лыж в полевых условиях | 214 |
| Изготовление обуви | 214 |
| Непромокаемые спички | 215 |
| Послесловие | 216 |
| Страничка идентификации | 218 |
| Страничка для автографов, пожеланий и напутствий от друзей | 219 |
| Благодарности камрадам | 220 |

ОТ АВТОРА

*Да пребудет с нами сила,
умноженная на ускорение!
Девиз физиков*

Мудрым людям часто задают вопрос: «Что вы будете делать, если окажетесь в какой-либо сложной ситуации?» Истинный мудрец ответит: «Я никогда не окажусь в такой ситуации в силу моего опыта и мудрости».

Современная действительность давно стала опасной для жизни, поэтому всех людей нужно учить искусству выживания, пространственному мышлению и поведению в агрессивной среде. Моя методика направлена в первую очередь на избегание затруднительных ситуаций. Но если человек все же сталкивается с проблемой, то я научу с достоинством ее решать. Мой лозунг:

**«Превидеть, предотвратить,
принять меры и победить!»**

Это пособие содержит максимально доступные, краткие и понятные пошаговые инструкции для разумного, но неопытного человека средних параметров. Для лучшего закрепления навыков выживания я предлагаю выполнять задания практического характера.

Вы узнаете, что делать, если вдруг заблудились в лесу или по стечению невероятных обстоятельств оказались ночью в дикой природе без палатки, спальника, теплой одежды и еды. Я расскажу вам, как развести огонь, добыть воду, обустроить место для ночлега и провести ночь в лесу с максимальным

комфортом, обеспечив себе и своим близким полную безопасность. А также многое другое.

В книге описано множество реальных событий, которые позволяют представить и смоделировать для себя возможные варианты решения вопросов личной безопасности.

Моя авторская методика — это вакцина против фобий и страхов. Приняв ее в правильной дозе, вы получите серьезный иммунитет против жизненных невзгод и передряг.

Как правило, современный горожанин не умеет ни предвидеть, ни тем более предотвращать опасные ситуации. Многие предпочитают просто не думать о том, что могут попасть в переделку. Моя методика решительно отвергает этот принцип.

Приведу простой пример. Двое приятелей отправились покорять горные вершины на лыжах. Один из них предположил, что возможен сход лавины. Он запросил метеосводку, выяснил, что нужно делать при сходе лавины, то есть по мере сил подготовился к возможным осложнениям. Другой вообще не думал ни о чем подобном — он просто собирался отдыхать и развлекаться. Приятелям не повезло: лавина таки сошла. Беспечный лыжник задохнулся под снегом. Когда спасатели обнаружили его труп, выяснилось, что он рыл ходы в плотном снегу в разных направлениях, не зная, как нужно выкапываться. Тот лыжник, что изучал вопрос, знал, что в такой ситуации нужно просто плюнуть. Слюна под силой тяжести упадет вниз — значит, надо копать ход в противоположном направлении. Это классический пример того, как человек предвидел, принял меры и победил.

Один мудрый человек сказал: «Нет плохих учителей, есть плохие ученики». Я с ним полностью согласен. Сколько раз я был свидетелем того, как нерадивый ученик не прикладывал никаких усилий для своего развития, сваливая все на некомпетентность наставника. Дескать, я заплатил деньги, вот и учите меня выживанию, а я посмотрю, как вы научите. Многие считают, что, посетив одно- или двухдневный курс по выживанию, они станут суперменами. Смешные... Чтобы добиться реальных результатов в вопросах выживания, нужно много учиться, тренироваться и постоянно совершенствовать свои умения! Впрочем, как и в любом деле.

БУДЬТЕ РЕАЛИСТАМИ

Иногда самую серьезную проверку нашей силы создают ситуации, которые на первый взгляд не кажутся опасными.
Райчел Мид. Академия вампиров

Мне часто приходится выслушивать заявления такого рода: «Я обычный городской житель, классический представитель “офисного планктона”. Зачем мне нужны навыки выживания в условиях дикой природы?»

Рассмотрим самые распространенные варианты того, как закоренелый горожанин может неожиданно для себя оказаться в условиях дикой природы.

1. Ехал в электричке, проехал (проспал) свою станцию. Решил вернуться обратно пешком, ведь перегон был совсем небольшим — электричка ехала всего несколько минут. И вот результат — кругом дичь и глушь...
2. Остановился на обочине шоссе сходить в туалет, увидел грибочек или ягодку, увлекся...
3. Гостил на даче у знакомых, пошел в соседнюю деревню — в магазин или на дискотеку. Сбился с пути в темноте, заблудился...
4. На трассе сломалась машина или кончился бензин. Пошел за помощью и решил срезать через лес...

Глава 1

ТЕОРИЯ ВЫЖИВАНИЯ

