

**Д. ПАЙВЕН, Д. БОРГЕНИХТ**

# **ВЫЖИВАНИЕ в наихудших ситуациях**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТОВ**



**Издательство АСТ**

**Москва**

УДК 614.8  
ББК 68.9  
В92

Copyright 1999–2019 by Quirk Productions, Inc. All rights reserved.  
No part of this book may be reproduced in any form  
without written permission from the publisher.

WORST-CASE SCENARIO® AND THE WORST-CASE SCENARIO SURVIVAL  
Handbook™ are trademarks of Quirk Productions, Inc.

Печатается с разрешения издательства Quirk Productions Inc.  
Все права защищены.

Перевод с английского Ю. Сулова

**Пайвен, Джошуа; Боргенихт, Дэвид**  
В92 Выживание в наихудших ситуациях. Рекомендации экспертов / Джошуа Пайвен, Дэвид Боргенихт; пер. с англ. Ю. Сулова. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 320 с.: ил. — (Эксперт по выживанию).

ISBN 978-5-17-133962-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-1-4521-7218-7 (англ.)

УДК 614.8  
ББК 68.9



*Научно-популярное издание*

**Джошуа Пайвен, Дэвид Боргенихт**

**ВЫЖИВАНИЕ В НАИХУДШИХ СИТУАЦИЯХ.  
РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТОВ**

СЕРИЯ «ЭКСПЕРТ ПО ВЫЖИВАНИЮ»

Перевод с английского Ю. Сулова

Руководитель направления *Р. Дурлевич*. Редактор *А. Арефьева*.

Технический редактор *Н. Чернышева*. Верстка *В. Брызгалова*. Корректор *Н. Хотинский*

Подписано в печать 08.12.2021. Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 20,00.

Печать офсетная. Гарнитура Caslon 540 BT. Бумага офсетная. Тираж 2000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2022 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. 1, 7 этаж [www.ast.ru](http://www.ast.ru), e-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)  
[instagram.com/ast\\_nonfiction](https://www.instagram.com/ast_nonfiction), [facebook.com/astnonfiction](https://www.facebook.com/astnonfiction), [vk.com/ast\\_nonfiction](https://www.vk.com/ast_nonfiction)

«Баспа Аст» ЖШҚ, 129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru). Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорртаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО«РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кенсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2022. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей. Сертификация – қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-133962-3 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-1-4521-7218-7 (англ.)

© Text Joshua Piven, David Borgenicht  
© Designed by Liam Flanagan.  
© Illustrations by Brenda Brown.  
© ООО «Издательство АСТ»

Когда жизнь в опасности или сложилась катастрофическая ситуация, безопасных решений может и не быть. Для того чтобы действовать в максимально неблагоприятных условиях, которые описаны в этой книге, мы настоятельно рекомендуем — фактически настаиваем — в качестве лучшего способа действий консультацию эксперта с практическим опытом. Но поскольку высокопрофессиональные специалисты не всегда доступны, когда безопасность человека подвергается риску, то мы попросили экспертов в различных областях описать приемы действий, которые они могли бы использовать в таких чрезвычайных ситуациях. **ИЗДАТЕЛЬ, АВТОРЫ И ЭКСПЕРТЫ НЕ ПРИНИМАЮТ НА СЕБЯ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ** за любой вред, который может быть нанесен в результате использования — правильного или неправильного — информации, содержащейся в данной книге. Вся информация в этой книге исходит непосредственно от экспертов по рассматриваемым ситуациям, но мы не гарантируем, что информация, описываемая далее, является полной, безопасной или абсолютно точной, она также не должна считаться заменой разумным суждениям и здравому смыслу. И, наконец, ничто в этой книге не должно толковаться или интерпретироваться в ущерб правам других лиц или нарушать уголовное законодательство: мы призываем вас подчиняться всем законам и уважать все права других, включая имущественные.

Авторы



# СОДЕРЖАНИЕ

- 10 **Введение**
- 14 **Предисловие**

## **Глава первая** **АВАРИЙНЫЕ СИТУАЦИИ**

- 18 **Как взломать дверь**
- 23 **Как посадить самолет**
- 30 **Как выжить в экстремальной ситуации в полете**
- 40 **Как проникнуть внутрь авто**
- 45 **Как сделать быстрый автомобильный разворот на 180 градусов**
- 49 **Как таранить автомобиль**
- 52 **Как выжить в автоаварии**
- 54 **Как выбраться из тонущего автомобиля**
- 57 **Как выжить при крушении поезда**
- 60 **Как выжить, если погребен заживо**

## **Глава вторая**

### **КЛЫКИ И КОГТИ**

- 66 Как выжить при нападении змеи
- 71 Как защититься от акулы
- 76 Как спастись от медведя
- 81 Как спастись от пумы
- 85 Как освободиться от аллигатора
- 89 Как спастись от пчел-убийц
- 94 Что делать при нападении быка

## **Глава третья**

### **ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА**

- 98 Как выиграть бой на мечях
- 102 Как держать удар
- 106 Как отбить нападение пиратов
- 110 Как выжить при захвате заложников
- 114 Как выжить при угоне самолета
- 119 Как обнаружить бомбу
- 124 Как выжить в массовых акциях
- 135 Как выжить на линии огня
- 139 Как узнать, что вам лгут
- 144 Как распознать клоуна-убийцу

## **Глава четвертая**

### **ПРЫЖОК В НЕИЗВЕСТНОСТЬ**

- 150 Как прыгнуть в реку с моста или скалы
- 153 Как спрыгнуть с дома в мусорный контейнер
- 156 Как перемещаться сверху идущего поезда и попасть внутрь
- 159 Как выпрыгнуть из движущегося автомобиля
- 161 Как перепрыгнуть с мотоцикла в автомашину
- 164 Как перепрыгнуть из машины в машину

## **Глава пятая**

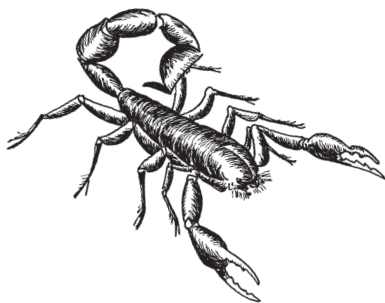
### **ПРОБЛЕМЫ С ТЕХНИКОЙ**

- 168 Как пережить возгорание сотового телефона
- 170 Как пережить падение сотового телефона в унитаз
- 173 Как ориентироваться без GPS
- 178 Как пережить атаку дрона
- 182 Как пережить несанкционированный доступ
- 189 Как выжить, если умный дом хочет быть умнее вас
- 193 Как выжить в потерявшем управление беспилотном автомобиле
- 195 Как выжить при крахе системы электроснабжения
- 198 Как победить киберхулигана
- 200 Как определить фейковые новости

## **Глава шестая**

### **КРИТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 204 Как применять дефибриллятор для восстановления сердцебиения
- 207 Как сделать трахеотомию
- 210 Как спастись, если у вас сердечный приступ
- 212 Как принять роды на заднем сиденье автомобиля
- 216 Как выжить при землетрясении
- 221 Как выжить при торнадо
- 226 Что делать, если упал провод электропередачи
- 229 Как выжить при пожаре в природе
- 232 Как выжить при сильном паводке или прорыве плотины
- 234 Как пережить цунами
- 238 Как пережить вспышку вирусного заболевания или супергрипп
- 242 Как выжить при радиоактивном заражении
- 245 Как пережить перегрев
- 247 Как обращаться с обморожением
- 251 Что делать при переломе ноги
- 255 Что делать с пулевым или ножевым ранением



## **Глава седьмая**

### **ВЫЖИВАНИЕ В ПРИКЛЮЧЕНИЯХ**

- 262 Как выбраться из зыбучих песков
- 265 Как выжить при дрейфе в море
- 269 Как выжить, заблудившись в пустыне
- 278 Как выжить, заблудившись в горах
- 282 Как избежать удара молнии
- 288 Как ампутировать собственную конечность
- 291 Как выжить при лавине
- 295 Как выжить, если ваш парашют не раскрылся
- 299 Как выплыть на поверхность,  
если в баллоне кончился воздух
- 302 Как разжечь огонь без спичек
- 309 Как выжить при нехватке воды
- 311 Как очистить воду

316 **Эксперты и источники**

326 **Об авторах**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

*«Гора» Мел Девис («Mountain» Mel Deweese)*

Я — инструктор Программы SERE<sup>1</sup> по выживанию, обучаю, как избегать чрезвычайных ситуаций, как вести себя в них и как из них выходить. Я разработал, написал, посещал и преподавал курсы по выживанию по всему миру более чем 100 000 слушателям — гражданским лицам, морским летчикам и элитным командам «морских львов»<sup>2</sup>. У меня более чем 30-летний опыт обучения приемам выживания в районах от полярного круга до дикой природы Канады, от филиппинских джунглей до австралийской пустыни. Коротко говоря, с годами я кое-что узнал о выживании.

В любой ситуации, будь вы в горах, на борту самолета или на машине в глухом месте, «выжить» означает пережить, остаться живым или жить дальше. Продолжить существовать или жить дальше. В конце концов, все сводится к одно-

---

<sup>1</sup> Программа SERE — система подготовки по выживанию в различных экстремальных условиях и ситуациях; ее разработка начата после Второй мировой войны для ВВС США, а затем она была распространена в целом на военные и воензированные институты Соединенных Штатов. — *Примеч. перев.*

<sup>2</sup> «Морские львы», «морские котики» — подразделения сил специальных операций ВМС США. — *Примеч. перев.*

му — к продолжению существования, какими бы ужасными ни были обстоятельства.

- **Вы должны быть готовы — ментально, физически и технологически.**

Я должен назвать мою подготовку в арктическом регионе самым экстремальным приключением по выживанию. Это исключительно жесткая и безжалостная окружающая среда, и все же эскимосы не только выживают, они живут там, на макушке мира. Основную массу предметов, которые вам нужны для выживания в Арктике, необходимо брать с собой, когда туда отправляетесь, — Арктика предлагает мало возможностей для импровизации.

Однажды утром, когда мы всей командой сидели в нашем иглу и пили теплый чай, я заметил, что наш старший эскимосский проводник выпил на несколько больше чашек, чем все остальные. «Его, должно быть, мучает жажда», — подумал я. После нашего утреннего маршрута по замерзшему ландшафту и возвращения в лагерь старший проводник подошел к небольшому холмику. Наш молодой эскимосский проводник перевел его слова: «Сюда придет песец в поисках высокого пункта наблюдения. Здесь хорошо поставить ловушку». Затем проводник постарше взял свой стальной капкан, установил его, уложил цепь и, к моему удивлению, помочился на конец цепи, которая намертво примерзла к земле! Молодой объяснил: «Вот почему он пил столько чая сегодня утром — чтобы приморозить его!»

Урок: ресурс и импровизация равно выживанию.

- **Нельзя игнорировать важность ментальных аспектов выживания — в частности, сохраняйте спокойствие и не паникуйте.**

Помните, что сила воли является самым сильным инструментом выживания, — не заразитесь страшной болезнью

«Сдаюсь». Психологический аспект играет особенно большую роль, когда совершается, что практически неизбежно, какая-то ошибка.

В одном походе в джунглях Филиппин наш старый проводник Ганни собрал различные растения во время движения. Вернувшись в лагерь, Ганни умело подготовил бамбук для использования в качестве труб для готовки пищи. К растениям он добавил листья, моллюски (старики ловят моллюсков, потому что они медленные, он сказал, молодые ловят быстрых креветок) и несколько долек зеленого манго. Он также добавил несколько вещей, которые я не мог определить. Накрыв все это несколькими листьями таро, он добавил воды и поставил трубы на огонь.

После нашего лесного пира мы устроились спать. Ночью я испытывал боли, спазмы и зуд в горле. Мы в кромешной темноте, вдали от цивилизации, а мои дыхательные пути начали перекрываться. На следующее утро состояние ухудшилось. У инструктора были те же проблемы, и это помогло определить источник нашей беды: мы недостаточно проварили листья таро. Оправившись через много часов, я мысленно записал этот урок, выученный тяжелым способом: даже опытный житель джунглей может совершить ошибку.

Мы все делаем ошибки. Исправление их — это выживание.

- **Необходимо иметь план выживания, который учитывает следующие жизненно важные элементы: пища, огонь, вода и укрытие (так же как и сигналы и средства первой помощи).**

Тропическая среда одна из тех, где выживать проще всего. Она предоставляет все необходимое для выживания — пищу, огонь, воду, укрытие, если вы знаете, где искать. Во время военных учений по выживанию, тоже в джунглях,

мы страшно нуждались в воде, но не могли отправиться к водным потокам или водоемам, так как «враг» следил за нами и контролировал те районы. Осмотрев листву, наш проводник Пепе указал своим боло (большой филиппинский нож наподобие мачете) на толстый вьющийся похожий на виноград стебель диаметром 8–10 см. Он обрезал стебель сверху, затем отрезал кусок длиной 60–90 см, поманил меня и поднял его над моими запекшимися губами. Отлично! Стебель дал почти стакан воды. Затем он сделал врезку в ротанг, который дал почти столько же. В тот вечер мы сделали врезки в дерево табой, поместили под них емкости из бамбуковых труб и оставили их на ночь. Рано следующим утром в наших емкостях было где-то 6–7 литров воды.

Следующим утром во время дождя Пепе остановился, чтобы срезать пучок высокой травы. Он обмотал траву вокруг дерева с гладкой корой, придав ей форму крана или стока. Затем поместил под это устройство свою питьевую чашку из бамбука. Тем вечером, когда мы добрались до безопасного места, в джунглях наступила темнота и мы уселись у костра. Пепе улыбнулся мне и сказал: «Мы снова уклонились от противника и научились возвращаться».

Наше руководство поможет помочь вам сделать именно это.

# ВВЕДЕНИЕ

У нас есть хорошая новость и плохая новость.

Сначала плохая новость. С большим сожалением докладываем, что нас все еще окружает опасный мир.

Несмотря на наши наилучшие усилия, несмотря на впечатляющие прорывы в технике, медицине и глобальную просвещенность, несмотря на миллионы читателей, которых мы охватили своими книгами за последние два десятилетия (некоторые из них заявили, что спасли свои жизни с помощью наших общедоступных и занимательных, но правильных советов) опасность продолжает нас подстерегать, затаясь под поверхностью, за углом и за дверью.

И как знать, когда ситуация может повернуться к ухудшению. Или к самому худшему.

Но вот и хорошая новость: мы все еще здесь, чтобы помочь.

Мы хотим, чтобы, когда придет время, вы знали, что делать. Мы хотим, чтобы вы знали, что делать, когда пилот потерял сознание, поезд сошел с рельсов или вы начали тонуть в зыбучих песках. Мы хотим, чтобы вы знали, что делать при нападении аллигатора и быка или когда клоун выглядит больше опасным, чем смешным. Мы хотим, чтобы вы знали, что делать, когда ваш мобильник загорелся, когда прорвало плотину или когда вас хоронят заживо.

Поскольку именно готовность спасет вашу жизнь и ваши руки-ноги. Но не падайте духом — быть подготовленным не значит, что вы должны заучить наизусть то, что мы советуем делать. К счастью, первым средством пережить наихудший сценарий событий является просто вот это:

**НЕ ПАНИКУЙТЕ.**

Так что мы надеемся, что, когда придет время, вы, прочитав эту нашу последнюю книгу, где-то в подкорке своего мозга будете знать ответ на вопрос «Что же, ЧЕРТ ПОБЕДИ, мне сейчас делать?» — и этого простого знания будет достаточно, чтобы вы сохранили спокойствие и хладнокровие и имели достаточно самообладания, чтобы сделать правильный шаг.

Для этого полностью пересмотренного и обновленного издания мы прежде всего проконсультировались с десятками экспертов во всех областях жизни, для того чтобы советы полностью отвечали сегодняшним требованиям и обстоятельствам и были на уровне современных методик, чтобы эти рекомендации и сведения могли сохранить жизнь и здоровье вам и вашим близким. И мы продолжим обновлять эту информацию на нашем сайте [www.worstcasescenario.com](http://www.worstcasescenario.com), а также предоставлять последние данные по выживанию, чтобы помочь вам справиться со всеми опасностями, которые мир может создать в вашей жизни.

Ведь это все еще опасный мир — но, как обычно и всегда, мы здесь, чтобы помогать вам.

**Авторы,**

**Джошуа Пайвен и Дэвид Боргенихт**