

Чек Фридман, Билли Дженсен



# ГОТОВ НО ВСЕМУ



Издательство АСТ  
Москва

УДК 614.8  
ББК 68.9  
Ф88

Check Freedman, Billy Jensen

**SURVIVAL READY: LIFE-SAVING SKILLS AND EXPERT  
ADVICE FOR SURVIVING ANY THREAT AT ANY TIME**

Печатается с разрешения литературного агентства Nova Littera SIA.

Перевод с английского *Юлии Проистевой*.

**Фридман Чек.**

Ф88     Готов ко всему: навыки и приемы, которые спасут вам жизнь / Чек Фридман, Билли Дженсен ; [перевод с английского Ю. Проистевой]. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. : ил. — (Эксперт по выживанию).

ISBN 978-5-17-160017-4 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-1-948174-74-9 (англ.)

Ваш личный гид по выживанию в непредсказуемом мире! Никто не застрахован от внезапных угроз и вызовов судьбы, но только вам решать: слепо верить в лучшее или взять ситуацию под контроль. Рекомендации и практические советы из этой книги научат вас:

- распознавать потенциальные угрозы и избегать их в привычной жизни, путешествиях и информационном пространстве;
- управлять своими эмоциями и действовать уверенно, когда каждая секунда на счету;
- защитить себя и оказать помощь другим в кризисных ситуациях, где бы вы ни находились: дома, на работе, на природе, в городе, в транспорте и т.д.

Это не только руководство к действию, но и ваш путь к спокойствию и безопасности. Перестаньте быть жертвой обстоятельств — станьте человеком, который действительно готов ко всему!

**УДК 614.8  
ББК 68.9**

ISBN 978-5-17-160017-4  
(ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 978-1-948174-74-9 (англ.)

© Topix Media Lab, 2023  
© T.M. Detwiler, иллюстрации, 2023  
© Ю. Проистева, перевод, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

---

10 ВВЕДЕНИЕ

12 ПРЕДИСЛОВИЕ



14 ВЫЖИВАНИЕ 101

---

- 15 Заблаговременная подготовка поля боя
- 18 У серого только один оттенок
- 20 Важность OPSEC
- 21 Ежедневный комплект или «Всегда с собой»
- 24 Тревожная сумка
- 27 Оставайтесь в укрытии
- 30 Множители силы
- 32 Веди, следуй или не мешай
- 33 Точка опоры
- 34 Самостоятельность
- 36 RACE план
- 37 Цикл НОРД
- 38 Тренировки, тренировки и еще немного тренировок
- 40 Решитесь действовать
- 41 Проверяйте снаряжение
- 44 Ваше тело
- 44 Бешеный бурундук
- 45 Приоритеты
- 46 Боевое дыхание
- 47 Средства обмена
- 49 Многоуровневая защита

- 51** Много советчиков — это про безопасность
- 52** Спокойствие заразительно, но паника убивает
- 55** Будьте добрыми
- 56** Просите



## **57 ЛИЧНАЯ ГОТОВНОСТЬ**

---

- 58** На воре шапка горит
- 59** Доверяйте инстинктам
- 60** Слева от происшествия
- 62** Деньги!
- 63** Доброе имя
- 64** Токсичность
- 67** Плохая компания
- 68** Общение играет решающую роль
- 71** Сбор информации
- 73** Открывать или не открывать
- 75** Оценка рисков методом светофора
- 77** Борьба со слежкой
- 77** Как уйти от слежки
- 79** Нет ярким деталям
- 80** Будьте бдительны
- 80** Неосторожный разговор
- 81** Яркие логотипы
- 82** Наклейки на машину
- 82** Участник или наблюдатель
- 84** С высоко поднятой головой
- 84** С их точки зрения
- 85** Низкий уровень сахара в крови
- 86** Боевые товарищи

- 87** Лояльная оппозиция
- 88** Командная работа
- 89** Неуловимый
- 89** Тайник из трубы ПВХ
- 91** Знайте законы
- 91** Сила выбора
- 92** Повод для победы
- 93** Практикуйте то, что проповедуете
- 95** Не делайте записей
- 95** Успех помогает преуспеть
- 96** Пламя разгорается быстро
- 99** Это ваша единственная жизнь



## **100 ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ**

- 101** Создание образа
- 103** Влияние зависимости на выживание
- 106** Предвзятое мнение
- 107** Границы и принципы
- 109** Готовые решения
- 110** Последовательные решения
- 113** Думайте иначе
- 117** Маленькие победы
- 119** Не сравнивайте себя с другими
- 121** Личная ответственность
- 122** Снижение стресса
- 123** Проекция
- 124** Неустанно
- 125** Смотрите в сторону решения
- 126** Искусство психики

- 129** Четыре типа людей, которых вы встретите в чрезвычайной ситуации
- 132** Укрощение аминдалы
- 134** ФГУПИ
- 141** Защитные механизмы
- 143** Управление болью
- 144** Практический теизм
- 145** Сила покорности
- 148** Действие, а не реакция
- 149** Продолжайте бороться
- 151** Амортизаторы, рефлекторы и проекторы
- 152** Чрезмерное самомнение
- 153** Скука
- 154** Лень приносит плоды
- 154** Непрерывно совершенствуйтесь
- 155** Когнитивный диссонанс



---

### 169 САМООБОРОНА

---

- 170** Временные рамки самообороны
- 171** Одежда, подходящая для обороны
- 174** Борьба подручными предметами
- 177** Знай своего врага
- 178** Тяжело в учении, легко в бою



---

### 169 ОСНОВЫ БУШКРАФТА

---

- 182** С.Т.О.П.
- 183** Сигналы бедствия «земля-воздух»

- 184** Как сделать компас
- 184** Измерение расстояния шагами
- 185** Пейте ответственно
- 186** Как проверить растение на съедобность
- 187** Как правильно прыгать в воду
- 188** Забота о ногах
- 197** Советы по строительству убежищ и другие рекомендации



## **206 ПОМОЩЬ ДРУГИМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**

---

- 207** Не спешите
- 208** 80% времени слушайте
- 208** Я-высказывание
- 209** Честность
- 209** Минимальные поощрения
- 210** Назовите эмоции
- 210** Подтвердите эмоции
- 211** Перефразируйте
- 211** Отзеркаливание и подражание
- 212** Наладьте контакт



## **217 ВЫЖИВАНИЕ В ГОРОДЕ**

---

- 218** Безопасность территории
- 220** Действия при стрельбе
- 221** Баррикадирование дверей
- 223** Прятки на виду
- 225** Пожарная тревога
- 226** Стадионы и аудитории

**228** Тайники в городе

**229** Найти дорогу во тьме



**231** ПОЛЕВАЯ МИДИЦИНА

---

**232** Правило трех

**232** Дыхание, Кровотечение, Шок

**234** Укусы пауков



**241** ИМПРОВИЗАЦИЯ

---

**242** Солнечный дистиллятор своими руками

**243** Как сделать фильтр для воды

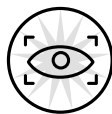
**245** Тысяча применений одной палки

**246** Жгут из скотча

**247** Как сделать пластик

**248** Незаменимый дождевик

**249** Удивительный паракорд



**266** ВЫЖИВАНИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

---

**267** PERSEC (Личная безопасность)

**268** INFOSEC (Информационная безопасность)

**270** Риски публичного Wi-Fi

**270** Старый добрый пароль

**271** Как уничтожить ноутбук

**272** Аудионаблюдение

**273** Видеонаблюдение

- 274 Маскировка от видеокамер
- 274 Мешайте съемке с помощью света
- 275 Создание помех
- 275 Отслеживание сигналов
- 276 Визуальный осмотр автомобиля на предмет жучков
- 277 Использование технологий для обнаружения жучков на автомобиле



### 278 ПУТЕШЕСТВУЙТЕ ОСТОРОЖНО

- 279 Что взять с собой



### 319 ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 320 Как спастись из тонущего автомобиля
- 321 Массовая эвакуация
- 323 Пережить извержение вулкана
- 324 Вопросы, которые помогут определить целевую зону поиска
- 326 Выживание при сходе лавины
- 329 Как пережить взрыв гранаты
- 329 Вас похитили
- 333 Преодоление шока от похищения
- 335 Не свидетельствуйте против себя
- 335 Доказательство, что жертва жива
- 337 Все про терроризм

346 ПОСЛЕСЛОВИЕ

348 ОБ АВТОРАХ

350 БЛАГОДАРНОСТИ

---

---

# ВВЕДЕНИЕ

---

Впервые я познакомился с Чек Фридман и Билли Дженсенем несколько лет назад в Линчбурге, когда они посетили мои уроки по переговорам в ситуациях захвата заложников. До выхода на пенсию я был командиром группы ведения переговоров в Департаменте полиции Нью-Йорка. Говорят, когда больше не можешь работать, остается преподавать, чем я сейчас и занимаюсь, как в США, так и за рубежом. Среди моих учеников есть разные люди, но все они либо являются членами правоохранительных органов или военных отрядов по ведению переговоров в ситуациях захвата заложников, либо стремятся стать таковыми.

Каждый свой урок я начинаю с того, что обхожу класс и прошу учеников коротко рассказать о себе, чтобы примерно понять состав группы. Потом я представляюсь им сам. Когда очередь представиться дошла до Чек и Билли, я заметил, что они оба довольно сдержанные и немного отстраненные. Честно сказать, меня слегка ошеломило их нежелание рассказать о себе классу. Я считаю, что хорошо разбираюсь в людях благодаря своему 34-летнему опыту работы в полиции Нью-Йорка, где я был частью тактической группы реагирования и переговорщиком. На деле, смотря на их поведение, я понимал, что в моем классе есть две исключительные личности. Я знал, что они скрывают в себе гораздо больше, чем решили рассказать. Это напомнило мне мастеров боевых искусств, которые настолько уверены в себе и своих способностях, что у них просто нет причин нахваливать себя.

Я не стал заострять на этом внимание и продолжил знакомство с остальными учениками. А вечером, по возвращении в свой гостиничный номер, загуглил имена этих двоих. Я начал с Чек и был потрясен увиденным. Будто читаешь страницы из биографии Чудо-женщины. У нее черные пояса и звания инструктора в 11 различных стилях боевых искусств. Вдобавок она технический аквалангист, пилот многомоторного самолета, частный детектив, сертифицированный следователь по делам пропавших и эксплуатируемых детей, слесарь, и это еще далеко не конец списка ее достижений. Оказалось, она даже умеет вести переговоры в кризисных ситуациях при захвате заложников, что очень близко моему сердцу. Меня восхитило то, как эта сдержанная и неприметная женщина смогла достичь столь многого. И конечно, я понял,

почему ей нет нужды хвалиться всем этим — она же мастер боевых искусств.

Затем я стал искать информацию про Билли Дженсена. Биографию Билли можно сравнить с историей бывшего спецназовца Стива Роджерса (он же Капитан Америка). Билли, как и Капитан Америка, служил в спецназе армии США, более 10 лет состоял в элитном боевом отряде «зеленых беретов». Вместе с ними Билли прошел интенсивную подготовку по борьбе с терроризмом, анализу преступных сетей, иррегулярным войнам, доказательному управлению, технической разведке, биометрии и поиску уязвимостей, а также другим редким и серьезным направлениям обучения.

Содержание их совместного труда полностью отражено в названии этой книги: «Готов ко всему: Навыки и приемы, которые спасут вам жизнь». Книга проведет вас через сотни экстраординарных и неожиданных жизненных ситуаций, в которых вы легко можете оказаться, когда меньше всего этого ожидаете.

Чек и Билли описали стратегии ситуационной осведомленности и выживания, чтобы помочь вам легко понимать опасности окружающей обстановки и принимать верные решения в конфликтах или в условиях, угрожающих жизни. Эта книга позволит вам быть уверенным в своей личной безопасности, в каких бы обстоятельствах вы ни оказались.

Проработав много лет в муниципальных правоохранительных органах США, я был уверен, что легко могу предвидеть рискованные ситуации, где бы они не произошли. После прочтения этой книги я осознал, что мне еще предстоит многому научиться и что я больше никогда не буду бронировать номер в отеле так, как делал это раньше. И вы не будете.

*Джек Кембриа, командир группы ведения переговоров  
в Департаменте полиции Нью-Йорка (в отставке)*

---

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

## Уровень внимания — желтый

Если вы читаете это, значит, хотите выжить. Быть готовыми ко всему, что преподнесет жизнь — от простых происшествий до полностью непредсказуемых катастроф.

Ваш путь к умению выживать начнется с присяги ситуационной осведомленности — особому мышлению, при котором вы будете готовы к любому сценарию, где есть угроза жизни. Говоря простым языком, ситуационная осведомленность — это желание и умение обращать внимание на окружающую обстановку. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

**Какую одежду вы вчера носили?**

**В какое время вы сегодня завтракали?**

**Какая машина у вашего соседа?**

**Сколько выходов есть из места, где вы находитесь? Где они?**

**Ответьте не глядя: в какой вы сейчас обуви?**

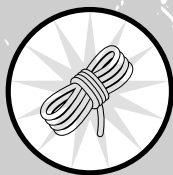
Быть осведомленным в ситуации означает жить, обращая внимание на детали и предвосхищая события. Эти детали и определяют ваш уровень внимания, который можно условно разделить на четыре цвета: белый, желтый, оранжевый и красный. Примером белого уровня внимания будет человек, который «залип» в телефон, переходя дорогу. Он совершенно не замечает окружающей обстановки, ее возможностей и опасностей. Желтый уровень означает расслабленное, но осознанное внимание. В таком состоянии вам комфортно, но вы всегда подмечаете, где какие проблемы или опасности могут возникнуть. Следующий уровень — оранжевый, это повышенный уровень внимания. Вы можете определить конкретную опасность, а можете и не определить, но ситуация вам точно не нравится. Вы готовы отреагировать в случае необходимости и, скорее всего, уже на взводе. Красный уровень — это выявленная угроза и необходимость немедленных действий. Вы заметили

опасного человека и уже не можете себе позволить ничего не делать и игнорировать его поведение.

Быть на желтом уровне внимания нужно даже дома. Это не означает жить в страхе. Напротив, это означает жить, обращая внимание на окружающий мир каждый миг, и быть готовым действовать в свою пользу.

Хорошая ситуационная осведомленность позволит вам жить комфортно и безопасно, вы сможете избегать рисков легче и эффективнее, чем прежде. Уроки из этой книги помогут усовершенствовать это умение. Когда ситуация начнет ухудшаться, переходя на оранжевый и красный уровни, вы сможете понять, что происходит и что нужно делать, чтобы выжить, вне зависимости от степени угрозы.

Вы будете готовы выживать.



---

# ВЫЖИВАНИЕ

# 101

## Базовые навыки на все случаи и времена

---

Это простые навыки, которые должен знать каждый опытный выживальщик. Неважно, новичок вы или прожженный профессионал — повторить основы всегда полезно. От серых будней до роли главного героя — эти советы помогут вам стойко переносить любые сценарии и благополучно преодолевать угрозы. Узнайте, как тренироваться, паковать вещи, быть лидером, преуспевать и заложить основу для путешествия к вашей полной самостоятельности.

## **ЗАБЛАГОВРЕМЕННАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛЯ БОЯ**

В военной терминологии заблаговременная подготовка поля боя означает «аналитический метод, применяемый для снижения неопределенности в отношении противника, условий и окружающей среды во всех типах операций». В этом есть смысл. Никто не начинает воевать без должной подготовки войск и снаряжения, без сбора информации о противнике, условиях и местности.

Хорошо подкованные в вопросах безопасности люди должны следовать этому мудрому правилу. Но где находится личное поле боя каждого из нас? На работе? Дома? В отношениях? В попытках наладить наши суматошные жизни? В путешествиях? В возвращении домой после долгого отсутствия? А вот и нет. Ваше главное поле сражения — собственный разум.

Цель этой книги — вооружить вас всем необходимым для выживания в любой ситуации. Развести костер и построить укрытие, если вы заблудились, или защититься от нападающего — все это действия для защиты вашей жизни и безопасности. Запомните: выживание — это результат действий. А действия могут быть разными: разведение костра, бегство, замена автошины, наложение жгута, поиск воды, маскировка, прикуривание автомобиля, искусственное дыхание, ориентирование на местности, бой без оружия, вытаскивание застрявшего авто, остановка кровотечения, сооружение укрытия, устранение утечки антифриза, наложение давящей повязки, установка ловушек, обезоруживание противника с ножом, первая помощь при шоке, охота, использование огнестрела для самообороны, прием Геймлиха, рыбалка, снижение напряжения при конфликте, изготовление плота, переговоры при захвате заложников, использование подручных средств в качестве оружия и многое-многое другое. Все это нужно уметь, потому что неизвестно, что ждет впереди. Вы должны быть готовы ко всему.

Однако среди того, чему я могу научить вас, нет ничего более ценного и важного, чем заблаговременная подготовка поля боя — вашего разума. Если вы проснетесь утром и захотите пробежать марафон морской пехоты, вы сделаете это вечером того же дня? Вот так запросто, без тренировок, подготовки и планирования, просто чтобы посмотреть, что получится? Конечно нет. Вы знаете, что нужно готовиться заранее. Планировать тренировки, которые приведут вас в нужную форму ко