

**БОЛЬШАЯ
ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ВЫЖИВАНИЯ**

БОЛЬШАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЫЖИВАНИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 614.8
ББК 68.9
М15

Chris McNab
THE ULTIMATE SURVIVAL GUIDE

Печатается с разрешения издательства Amber Books Ltd.

Перевод *Суслова Ю.Е.*

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя

Макнаб, Крис.

М15 Большая иллюстрированная энциклопедия выживания / Крис Макнаб ; пер. с англ. Ю.Е. Суслова. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 448 с.: ил.

ISBN 978-5-17-089785-8

ISBN 978-1-78274-142-8 (англ.)

**УДК 614.8
ББК 68.9**

Справочное издание

16+

Крис Макнаб

**БОЛЬШАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЫЖИВАНИЯ**

Технический редактор *Тимошина Т.П.*

Корректор *Цулая И.М.*

Компьютерная верстка *Быкова Л. А.*

Компьютерный дизайн обложки *Воробьев А. А.*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Подписано в печать 03.11.2015

Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 28.

Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

ВНИМАНИЕ

Эта книга предназначена для использования исключительно в познавательных целях. Читатели должны знать о своих законных обязанностях и правах в стране пребывания, прежде чем применять описанные в данной книге способы действия. Ни автор, ни издатель не могут быть ответственными за ущерб, травмы или убытки, вызванные применением описанных в этой книге способов действия, а также за иски и судебные последствия для любого физического или юридического лица, возникшие в результате использования описанных здесь способов действия.

ISBN 978-5-17-089785-8
ISBN 978-1-78274-142-8 (англ.)

© Amber Books Ltd., 2014
© Суслов Ю. Е., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Содержание

Введение	6
ГОТОВИМСЯ ВЫЖИТЬ	8
Психология выживания • Аварийный комплект и одежда • Подготовка • Хорошая физическая форма	
Выживание дома	70
Выживание в доме • Природные катастрофы	
Выживание в дикой природе	112
Огонь и укрытие • Оборудование лагеря • Вода • Растительная пища • Животная пища • Приготовление и хранение пищи	
Охота и ловушки	168
Оружие для охоты • Приемы охоты • Ловушки • Рыбалка	
Самозащита	214
Самозащита без оружия • Самозащита и оружие	
Выживание в экстремальном климате	256
Прогнозирование погоды • Выживание в пустыне • Выживание в джунглях • Выживание в горах • Выживание в полярных условиях • Выживание на море	
Задача – улучшить ситуацию	326
Сигнализация и навигация • Первая помощь • Гигиена • Скрытность и покидание опасной зоны • Пленение и плен • Побег	
Словарь терминов	440
Указатель	442

Введение

Исследователи, изучающие поведение людей в чрезвычайных обстоятельствах, отмечают несколько типов реакции на ситуацию. Многие, кажется, впадают в такое состояние, что отказываются сознавать то, что что-то происходит.

Например, когда 6 марта 1987 года паром «Фри Энтерпрайз» затонул около бельгийского порта Зибрюгге, погубив 193 человека, выжившие рассказывали, что некоторые пассажиры продолжали беседовать как ни в чем не бывало, в то время как судно уже имело крен в 45°. Для многих людей чрезвычайность и странность ситуации приводят к некоему отстранению, к полному отказу принять мысль, что происходит нечто совершенно неправильное.

Реакция на кризис

Есть и другие виды реакции. Некоторые впадают в панику и истерику, другие же – возможно, большинство – частично преодолевают свой страх и пытаются выжить, однако делают это неправильно и неэффективно. Еще одна группа, отмеченная исследователями, с первых секунд катастрофы концентрировалась исключительно на выживании. Позднее представители этой группы вспоминали, что у них резко сужался диапазон мышления, фокусируясь только на способах, которые могли бы спасти их и их семьи.

Безусловно, исследователи сделали свой вывод, какая из групп имеет больше шансов выжить в катастрофической ситуации – та, которая была упреждающей в своих реакциях. Для тех, кто впадает в панику или в состояние отстранения, вероятность попасть в списки погибших была гораздо выше. Конечно, заходить в этом утверждении слишком далеко было

бы нетактично. Когда в катастрофе гибнут десятки, сотни, а то и тысячи людей, жертвами становятся и отважные, и пугливые независимо от их желания выжить. Однако шансы пережить катастрофу значительно повышаются, если смотреть в лицо опасности и действовать с твердым решением выжить.

Способы выживания

Конечно же, решение выжить – только часть уравнения. Вам также понадобится знание способов и тактики, которые доказали свою полезность для выживания.

Это и есть цель данной книги. Посредством десятков ситуаций выживания она показывает ключевые методы сохранения жизни даже в самых враждебных обстоятельствах – потребует ли для этого устройство укрытия, охота на оленя, защита от нападения, побег из неволи или лечение серьезной травмы.

Необходимо сделать определенные предупреждения тем, кто изучает приемы выживания. Не полагайтесь только на книжные знания – наоборот, получите профессиональную подготовку у экспертов по выживанию и не пожалейте времени на практическое закрепление полученных знаний в реальных условиях. Ключевое слово – «реальных». Если регулярно тренироваться по жесткому сценарию, то это повысит шансы не впасть в ступор при столкновении с настоящей угрозой. При этом отметьте, что эксперты никогда не считают себя не-



Вверху: Американские военнослужащие помогают в поисково-спасательной операции на берегах Миссисипи после разрушительного урагана «Катрина» в 2005 году.

уязвимыми – природа и обстоятельства все-таки могут победить вас, если их воздействие будет достаточно мощным.

Подготовка – залог успеха

Поэтому запомните, что лучший способ выжить – в первую очередь не ставить себя в опасную ситуацию (или, по крайней мере, в ситуацию, которую вы не можете контролировать). Также не забывайте, что в зависимости от конкретных условий определенные приемы выживания могут потребовать адаптации, а то и вообще отказа от них. Не применяйте какой-то способ только потому, что вы его выучили, а напротив – убедитесь, что он будет логичным выбором в данной ситуации. К счастью, вероятность выбо-

ра между жизнью и смертью достаточно невелика для большинства из нас. Здесь кроется проблема. В развитых странах наши жизни обычно защищены, покрыты предохранительной оболочкой цивилизации и современного комфорта.

Когда эта оболочка рушится – в природных или социальных катаклизмах – мы вынуждены вспомнить, что мы всего-навсего живые, уязвимые существа. Поэтому в ситуациях выживания главными будут прежде всего самые элементарные цели – избежание травм, поиск достаточного количества пищи и питья, обеспечение тепла, перемещение в безопасность. Осознание комплекса окружающей реальности повысит шансы выжить.



ГОТОВИМСЯ ВЫЖИТЬ

Выживание во многом начинается с подготовки. Недостаточно просто прочитать книгу и представить, как бы вы действовали в чрезвычайной ситуации. Наоборот, следует изучать базовые приемы, тренируя их в естественных условиях. Более того, вы должны быть в хорошей физической форме.

Готовность к выживанию обусловлена тренировкой силы и выносливости, а также ведением здорового образа жизни. Чем больше сила и приспособляемость вашего организма, тем легче ему будет выдержать шок и внезапность возникновения ситуации выживания.

По этой причине время, проведенное в спортзале, на пробежке или, в сущности, на занятиях любым спортом, в реальных условиях может в конечном итоге определить выбор судьбы между жизнью и смертью.

Солдат выполняет упражнение по преодолению препятствия с помощью веревки. Военные целенаправленно тренируют свои физические и психологические возможности, так что закладывают естественные основы своего выживания.

Стресс и депрессия

Стресс, состояние напряженности – главный ингибитор ясного мышления. Как непроизвольная реакция на угрозу стресс подготавливает организм к опасности. И хотя стресс может спасти жизнь, он затрудняет рациональное мышление.

Перенапряжение и стресс

Если небольшая напряженность может быть полезной, то слишком много стресса может вызвать перегрузку способности восприятия, от чего страдают рассудительность и способность быстро действовать. Поэтому жизненно важно владеть умениями контролировать стресс как в сиюминутном, так и в длительном плане.



Борьба со стрессом

В состоянии стресса вы переходите в оборонительную позицию, дыхание становится поверхностным, глаза «теряют фокус». Намеренные изменения этих тенденций на противоположные

могут ограничить негативное влияние стресса. Примите устойчивое и уверенное положение тела, дышите спокойно и глубоко, поднимите подбородок и сфокусируйте взгляд.



Военный стресс

Чувство неспособности справиться с определенными ситуациями является одним из многих симптомов военного невроза, сопровождающегося раздражением, депрессией и смятением. Знание симптомов может облегчить противодействие влиянию военного невроза как для самого себя, так и для других.

Физические проявления стресса

- Учащенный пульс или боль в груди
- Головокружение и потоотделение
- Тошнота или нарушение пищеварения
- Диарея или запор
- Нервное поведение, такое как постоянное шагание или повышенная говорливость
- Предрасположенность к заболеванию или болям
- Поедание слишком большого или недостаточного количества пищи
- Повышенная сонливость или бессонница

Психологические проявления стресса

- Концентрация на негативе
- Иррациональное поведение
- Повышенная раздражимость
- Проблемы с памятью и сосредоточенностью
- Ослабление здравого суждения
- Неспособность расслабиться или переключить внимание
- Отрицание или отказ от обязанностей
- Чувство депрессии и изолированности

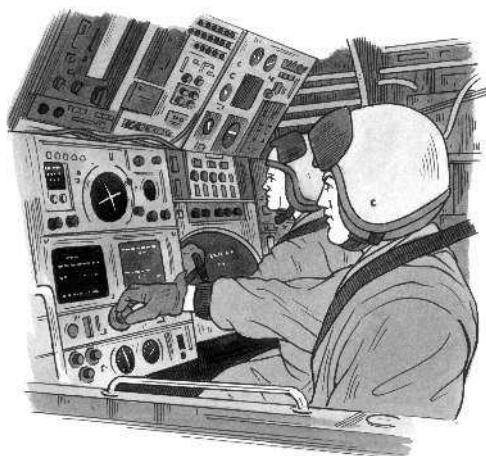


Обеспечение контроля

Психологическая тренировка подготовки к стрессу и борьбе с ним может снизить его негативное воздействие. Как физические занятия укрепляют ваше тело, так психологические тренировки укрепляют ваше сознание.

Постоянный контроль

Работа оператора комплекса боевого управления требует как продвинутой подготовки, так и надежной психологической устойчивости. В период повышенных нагрузок произнесение вслух следующего шага, например, фразы «Теперь мне надо посмотреть на экран радара и проверить наличие вражеских самолетов», может помочь сохранить концентрацию.



Умственная концентрация

Все профессиональные армии обращают внимание на определенные базовые параметры. К примеру, в армии США от рекрутов требуются следующие качества: психическая подготовленность, хоро-

шая физическая форма и боеготовность. Короче говоря, физическая и психологическая способность противостоять стрессу и оптимально действовать исключительно важна для любой ситуации.

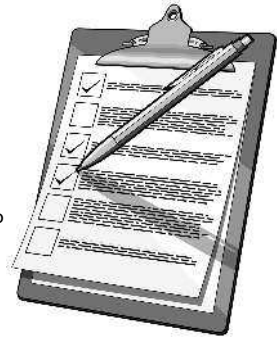


Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость – это способность оставаться психически и умственно стабильным в условиях постоянных тягот и травм. Это ключевая черта характера, которая должна быть у всех командиров, которые часто вынуждены принимать секундные решения, и от чего могут зависеть жизни подчиненных. Развивайте психологическую устойчивость, сохраняя концентрацию на одной или двух достижимых целях за один период времени и доводя их до реализации.

Учет и контроль

Контрольный список задач может сэкономить вам время и силы, а также позволить сконцентрироваться. Распределите задачи по важности и ставьте отметку о выполнении только тогда, когда по данной задаче уже больше нечего делать. Сосредоточьте внимание на выполнении важнейших задач, а остальные, по возможности, можно делегировать.



Делимся опытом

Обсуждение сложных ситуаций и страхов может помочь оценить проблему объективно. Хотя делать это зачастую легче в гражданской, чем в военной жизни, обмен опытом может уменьшить негативное влияние стрессовых ситуаций как на индивидуума, так и на группу людей. Независимо от ситуации помните, что вы не в одиночестве и многие другие, вероятно, разделяют ваши страхи.

Принимаем решения

Хорошо известно присловье «лучше что-то делать, чем ничего не делать». Умение быстро принимать решения необходимо в элитных войсках, где, возможно, разработку плана придется делать в мгновение ока, а затем тут же приступить к его реализации.

ГОТОВНОСТЬ

Эти солдаты знают, что могут быть атакованы в любой момент. Обратите внимание, как каждый из них следит за своей собственной зоной, и поэтому им не придется рассеивать внимание на слишком много целей. Состояние готовности весьма важно, так как если оно отсутствует у одного члена команды, то негативные последствия могут быть для всей группы.



Тестирование в условиях стресса

Тестирование в сложных условиях может иметь различные формы. Одна из них применялась военными исследовательскими группами США, когда солдат просили заполнить полис страхования жизни в самолете, который якобы должен вот-вот упасть. Такая подготовка предположительно снижает воздействие военного невроза.

Реализация решений

Эта карта командира танка, ведущего свою машину через разные препятствия, подчеркивает важность принятия решений на основе военной подготовки и опыта. Хотя планирование имеет большое значение, жизненно важной может оказаться необходимость адаптации и быстрого мышления.

Правило трех решений

Если вы никак не можете выбрать правильный курс действий в ситуации выживания, воспользуйтесь правилом трех решений, которому учат солдаты морской пехоты США. При наличии проблемы обдумайте три различных решения. Если их меньше, то у вас ограничен выбор, если больше – то слишком много альтернатив. Честно оцените плюсы и минусы каждого, а затем, без заикливания на деталях, выберите то, что кажется лучшим. А когда выбор сделан, важно строго придерживаться этого выбора. Морских пехотинцев США учат, что в чрезвычайной ситуации самая большая ошибка не в том, что принято неправильное решение, а в том, что решение вообще не принято. Не слишком беспокойтесь, что в вашем плане остаются проблемы – их можно решить по ходу дела. Принцип трех решений полезен тем, что структурирует процесс вашего мышления в критической ситуации. Кроме того, первенство в принятии решения часто означает существенное повышение шансов на победу.

