

СЕРГЕЙ ПЕРЕХODOV



КИРИЛЛ ЖЕСТКОВ

СПАСТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

**ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ**



Москва

УДК 614+356
ББК 68.9
П27

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Переходов, Сергей Николаевич.

СПАСТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ : правила выживания в экстремальных условиях / Сергей Переходов, Кирилл Жестков. — Москва : Эксмо, 2025. — 96 с. : ил.

Последние годы человечество постоянно сталкивается с неординарными, шокирующими и порой пугающими ситуациями. Эта книга призвана помочь справиться с экстремальными обстоятельствами в случае, если они наступят. Авторы, военно-полевые хирурги, рассказывают, как правильно себя вести в случае начала обстрела, где искать убежище при бомбардировках, как оказывать первую помощь при различных типах ранений и что делать в случае угрозы ядерной атаки. Пошаговые алгоритмы, понятные схемы и простые советы помогут спасти вашу жизнь и жизнь близких в случае опасности.

УДК 614+356
ББК 68.9

Научно-популярное издание

Переходов Сергей Николаевич, Жестков Кирилл Геннадьевич

СПАСТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *О. Ключникова*
Литературный редактор *С. Сафонова*
Художественный редактор *П. Петров*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *О. Пономарев, В. Елетина*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
ARTEM ABA, Dom Uccello, KateQhouse, IGORdeyka, Double Rain, Drp8, sebos, c4de, Sholawat Takbir Jagad L, Potapov Alexander, Rainbow Black / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
125338, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК
123338, Россия, Москва шаары, Зорге көшөсү, 1-үй, 1-күрөңү, 20 кабинет, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгиси: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приемке претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровскийого, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасында сай баспалының сәйкестігін растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндүрілген

Сертификаттау жатпайды

Дата изготовления / Подписано

в печать 17.03.2025. Формат 70x100^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,89.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ

■ ЧИТАЙ · ГОРОД

Литрес

Я ТАК ЧИТАЮ

12+

ISBN 978-5-04-175783-0



9 785041 757830



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хотите стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-04-175783-0

© Переходов С.Н., Жестков К.Г., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
1. Правила поведения при начале боевых действий	7
Резервы организма: правило трех	9
Правила военного времени	12
2. Куда бежать при обстреле, где прятаться?	15
Идеальное укрытие	19
3. Как вести себя при ядерном взрыве ..	22
Если вы в автомобиле	30
Если вы в здании	30
Убежища	31
Что делать, если у вас нет противогаза	40
Средства защиты кожи	44
Правила поведения после взрыва	45
Что еще можно сделать, чтобы спастись от радиации?	48
Что необходимо иметь в аптечке на случай ядерного взрыва?	49

4. «Тревожный чемоданчик» на случай быстрого отъезда	53
Как правильно укладывать вещи	55
Выбор «тревожного чемоданчика»	57
Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»	59
5. Неотложная помощь при ранениях, ожогах и травмах.....	66
Артериальное кровотечение	66
Нарушение проходимости верхних дыхательных путей	73
Фиксация травмированной связки	74
Перевязка руки.....	75
Наложение шины.....	76
Инородный предмет в теле	77
Пневмоторакс	78
Ранение грудной клетки	78
Переломы	84
Ранения головы	85
Ранения живота	88
Термические ожоги	89
Что нельзя делать	91
Как справиться со стрессом	92

ВСТУПЛЕНИЕ

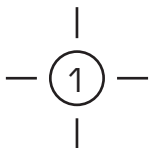
Хотелось бы верить, что эти советы никогда никому из нас не пригодятся. Но в сложившейся ситуации, когда мы ежедневно слышим по телевизору и радио угрозы военного характера в адрес различных стран, разумно изучить правила выживания. Лучше знать, чем не знать.

Никто не будет обучать мирных граждан, как себя вести во время военных действий, так как чаще всего они развиваются внезапно. Подготовиться к экстренным ситуациям заранее практически невозможно. Но при чрезвычайных обстоятельствах нужно уметь трезво оценить ситуацию. А этому обычно

мешают страх и отчаяние. И иногда неверие: вон, в соседнем городе стреляют — и ничего, значит, и с нами ничего не случится. Успокаивая себя таким образом, можно потерять драгоценное время.

Запомним главное — спасение заключается в прагматичном подходе и умении анализировать информацию. Сравнивайте данные из разных источников, но помните, что война не ограничивается только физическими проявлениями. Внимательно анализируйте все, что говорят, и, главное, больше всего доверяйте своим глазам, чем чувствам и эмоциям.

Если наступление уже началось, надо оценить возможности выжить на территории, где вы находитесь, и принять решение либо об укреплении позиций, либо о смене локации, пока еще не поздно.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАЧАЛЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Если ваш город оказался на линии огня, первое, о чем нужно задуматься, это о возможности покинуть его, особенно в холодное время года. Как только будет выведена из строя инфраструктура — отопление, канализация, электричество, даже в неразрушенном доме выжить уже не удастся. Выбираться нужно пешком, потому что любой транспорт на 100% будет обстрелян. Если населенный пункт взят в кольцо, идею

о том, чтобы проскочить незаметно, следует отбросить. Каждое непонятное движение во время боев — это автоматная очередь без предупреждения.

На рюкзак или спину нужно повесить белую простыню — знак того, что идет сугубо гражданский житель. Передвигаться надо спокойно и, желательно, молча.

Продвигайтесь к ближайшему КПП или посту.

Находясь в зоне военных действий, человек начинает метаться: где проще выжить — в селе или в городе? Смотря

Белая простыня
на рюкзаке —
«индикатор»
мирного жителя.

что вы планируете делать. Пересидеть в тепле и не умереть с голоду, безусловно, проще в селе. Зимой, когда в городе отключат отопление, уже через сутки

квартира станет невыносимо холодной. То же касается и водных ресурсов. Однако при штурме или обстреле больше шансов выжить в городе — тут есть закрытые пространства, где можно спрятаться.

Очень важно объединиться с близкими. Это надежная опора, от которой зависит ваше выживание. Но предсказать поведение человека в экстремальной ситуации невозможно. Одно дело — военные действия по телевизору, а другое — в реальности.

Резервы организма: правило трех

Как и в любой другой серьезной ситуации, при обстреле территории наш организм включает программу для выживания — самосохранение. Для всех живых организмов боль и страх являются неотъемлемыми

частями этого механизма. Боль заставляет избегать опасных ситуаций, защищать поврежденную часть тела, пока она заживает, и не испытывать подобные переживания в будущем. В большинстве случаев боль проходит быстро, как только раздражитель устранен и тело исцелено, но иногда она сохраняется, несмотря на выздоровление. А страх требует от организма искать спасения и может вызвать выброс адреналина, который приводит к увеличению силы и обострению чувств, таких как слух, обоняние и зрение. Именно поэтому в некоторых случаях позвоночник, например, может выдержать нагрузку в 10 тонн. Мозг в спокойное и мирное время функционирует лишь на 5% своих возможностей, а в ситуации стресса использует куда больше резервных ресурсов. Подтверждений тому множество. Например, советский сержант Петр Голубев за 9 часов смог проплыть в ледяной воде 20 км и успешно выполнил боевое задание во время Великой Отечественной войны.