

Содержание

Предисловие опытного путешественника.....	7
Слово эксперта.....	9
Введение	12
 Глава 1	
Я ЗАБЛУДИЛСЯ!	18
 Глава 2	
КАК МЫ ХОДИМ В ЛЕСУ.....	31
 Глава 3	
ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ	35
 Глава 4	
Я РОБИНЗОН КРУЗО И БУДУ ТУТ ЖИТЬ.....	42
 Глава 5	
КОСТЕР.....	46
 Глава 6	
УКРЫТИЕ.....	59
 Глава 7	
НОСИМЫЙ АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС	69
 Глава 8	
КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ	96

Глава 9	
ПОЧЕМУ МОХ	
НЕ УКАЗЫВАЕТ НА СЕВЕР?	102
Глава 10	
ПОМОГИ СЕБЯ НАЙТИ	119
Глава 11	
ВОДА И ЕДА	125
Глава 12	
ДИКИЕ ЗВЕРИ	135
Глава 13	
ПОИСК И СПАСАНИЕ	150
Заключение	156
Об авторе	157

Предисловие опытного путешественника

Я около 25 лет хожу в походы, включая как серьезные горные восхождения, так и длинные одиночные пешие маршруты. И когда я решил организовать для коллег курс Михаила «Выживание для дилетантов», признаюсь, что думал так: «Им будет полезно, а вот я вряд ли узнаю что-то новое». Однако я ошибался. Мои путешествия — это организованный туризм с отличной подготовкой и современным снаряжением. А Михаил учит тому, как сохранить жизнь и здоровье и дожидаться помощи буквально с тем, что у тебя в карманах. Для меня это оказалось важным знанием и ценным опытом.

Большинство из нас живет вдалеке от дикой природы — такова реальность. И она, природа, постепенно становится для нас чужой, агрессивной средой. Хотя когда-то было иначе. Каждый деревенский ребенок или подросток мог на несколько дней или даже на неделю уйти в лес и жить там в сравнительном комфорте. Сейчас всё иначе: отправляясь погулять на природу, в лес по грибы, на экскурсию в новое место или просто перемещаясь на машине «из точки А в точку Б», мы, не осознавая того, оказываемся в другой, непривычной реальности, к серьезной встрече с которой совершенно не готовы. Поэтому знания, которыми делится Михаил в этой книге, относятся к разряду «нужно

всем!». Хотя хорошо, если они не понадобятся вам никогда.

«Будь спокоен. Дай сигнал. Жди помощь». Этот алгоритм заслуживает отдельной благодарности. Я сам — консультант в области управления и знаю, что в менеджменте лучше всего работают простые алгоритмы и принципы, которые руководитель глубоко понимает и умеет применять адекватно ситуации, а не сложные управленческие теории, которые интересно послушать, но не получается использовать, когда доходит до дела. Простое работает. А сложное — нет. Особенно это верно, когда речь идет об экстремальных ситуациях, где «ты не поднимаешься до уровня своих амбиций, а опускаешься до уровня своей подготовки».

Наконец, хочу отметить прямо-таки кардинальную разницу между тем, о чем пишет и рассказывает Михаил, и многочисленными роликами и текстами в сети, посвященными теме выживания. Эти тексты и видео в основном варьируют от паранойи по поводу «конца света» до неприкрытой рекламы тех или иных модных «выживальщицких» гаджетов. Как правило, их авторы не имеют практического опыта нахождения в природной среде или их опыт ограничивается военной службой. Подход Михаила другой: прагматизм, простота и возможность применения при очень базовых навыках и минимальном наборе снаряжения. И с опытом у него — полный порядок.

Павел Безручко,
управляющий партнер
«ЭКОПСИ Консалтинг»

Слово эксперта

Книга Михаила Ярина очень порадовала меня — человека, который уже больше 45 лет участвует в экспедициях различной степени сложности, а также организует их. Во-первых, она невелика по объему — в век интернета люди предпочитают не читать длинные книги. Во-вторых, краткость изложения не нанесла ущерба содержательности. Автор излагает свои мысли лаконично, но исчерпывающе. При этом он опирается прежде всего на свой опыт альпиниста и путешественника, в разное время и в разные сезоны работавшего в самых удаленных районах России (от Кавказа и Кольского полуострова до Таймыра и Камчатки), а также в Альпах. На значительном большинстве описанных у Ярина методов действий в природе стоит штемпель «Оплачено собственным опытом».

Кроме того, Михаил уже много лет ведет курсы обучения по предотвращению попадания в экстремальные ситуации на природе (TROLLS). Я лично знаком со многими людьми, прошедшими обучение в этой школе, и должен сказать, что в результате им привит высокий и адекватный уровень навыков для решения задач по сохранению здоровья и собственной жизни в большинстве случаев, в которые может попасть неподготовленный человек во время сбора грибов, ягод, в походе или даже при долгой прогулке по пригородному парку.

Собственно говоря, книга и представляет собой набор простых решений для непростых ситуаций, реализуемых обычными людьми.

Дальнейшее углубление в тему и более подробный разбор эпизодов, связанных с выживанием, оказались бы, с моей точки зрения, менее полезны для рядового читателя, нежели сформулированные по пунктам алгоритмы действия — просто потому, что в большем объеме теряется конкретика, а в усложненном описании, случается, от невнимательного читателя ускользает суть дела.

К сожалению, подавляющее большинство литературы на эту тему или переводная (к которой я отношу и скомпилированную из переводных источников), или посвящена каким-то гипотетическим ситуациям вроде «как выжить в землянке в одиночку после ядерной войны». Поэтому я могу только приветствовать появление оригинальной книги, написанной россиянином на русском опыте и для россиян с учетом современных реалий, особенностей нашего климата, технических новинок, появившихся в быту в последние десятилетия, и снаряжения.

Я не заметил в тексте никаких ссылок на необходимость сверхъестественных и даже просто выдающихся физических навыков и применение космических технологий. Описанные в книге методы понятны и посильны хоть для молодого физически развитого туриста, хоть для пожилого дачника, заблудившегося в пригородном лесу. Книга

Михаила Ярина — про совершенно бытовые ситуации, в которых может оказаться каждый из нас, и написана каждому понятным языком.

В заключение скажу: хотелось бы иметь в ассортименте нашей популярной литературы больше таких книг, написанных без лишней зауми и с опорой на собственный опыт автора.

*Михаил Кречмар,
зоолог, охотовед, писатель,
режиссер-документалист, журналист*

Введение

Идет мокрый снег. «Мерзкая погода», — скажет горожанин и поспешит укрыться в теплом метрополитене или автомобиле.

Я смотрю на это из окна своего дома и представляю человека, идущего по лесу. Самая страшная погода. Гораздо страшнее морозов за -30°C . Мороз сухой, снег сухой, шевелись быстро, и все будет хорошо. Влага, испаряясь с тела, будет уходить наружу, конденсируясь на поверхности куртки, тут же замерзая и стряхиваясь мелкой морозной пылью.

А сейчас не так. Пограничная температура. Сначала промокнут перчатки — оттого, что путник, пытаясь сохранить равновесие, хватается за ветки, облепленные мокрым снегом. И холод начнет сводить пальцы. Как ни маши руками, влага в перчатках будет давить холодом.

Следом промокнут ноги. Никакая мембрана не в состоянии бороться с этой холодной снежной кашей, и скоро в ботинках захлопает вода. Мокрые, холодные ноги — начало конца. Хотя, если путник в резиновых сапогах, это будет позже. Когда пот от ступней промочит носки, а мокрый снег начнет холодить резину.

Потом от постоянно падающего сверху мокрого снега станут намокать плечи. И это начнет ломать психику.

Единственное спасение — костер. Большой жаркий костер. Но как его разжечь, если весь мир, кажется, пропитан этой смертельной холодной влагой. Удержат ли закопченые пальцы тоненькую спичку? Хватит ли сноровки повернуть колесико зажигалки? А где взять сухие дрова? Как искать растопку?

И путник сдается. Садится на поваленный ствол дерева, зажимает между ног сомкнутые ладони и, ссутулившись, пытается согреться.

Холод медленно закрывает глаза усталому путнику, и тот провалится в сон. Вечный сон.

Эпизод 1.

Профессор Лондонского университета Алексей Ч. погиб в столичном парке «Лосиный остров» из-за того, что заблудился на его территории. Профессор пошел гулять в парк «Лосиный остров» в воскресенье 21 сентября и пропал. Почти сразу был организован поисковый отряд, в который вошли специалисты и более 100 коллег профессора и его учеников. Поисковый отряд не смог найти Алексея Ч., его тело было обнаружено только 23 сентября при помощи вертолета. По данным правоохранительных органов, мужчина скончался от переохлаждения, пока пытался выйти из парка.

Эпизод 2.

Несколько лет назад во время прогулки в тайге на квадроциклах отстал от группы и потерялся крупный региональный чиновник. Происшествия

подобного рода нечасты, масштаб фигуры большой, поэтому силы и средства были развернуты большие и быстро. Искали несколько дней, но человек нашелся сам.

Как потом оказалось, он видел поисковый вертолет. Видел и даже руками этому вертолету махал. Но пилоты не заметили человека в камуфляже, стоящего внизу в тайге.

Шансы на выживание лиц, получивших телесные повреждения, уменьшаются на 80% в первые 24 часа, а шансы лиц, не получивших телесных повреждений, быстро уменьшаются после первых трех дней (Руководство по международному авиационному и морскому поиску и спасанию. Т. 2. Гл. 3.1.2).

Что нужно делать в первую очередь, если ты заблудился в лесу?

Как проще всего развести костер?

Что нужно делать, чтобы тебя заметили спасатели?

Всему этому и многому другому посвящена эта книга.

Для начала определимся в терминах: а что такое выживание? Я это трактую так: выживание — процесс сохранения физического и психического здоровья человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию, до прибытия спасателей или самостоятельного выхода из данной чрезвычайной ситуации.

Процесс этот конечный, и его финалом является «salvación o muerte» — спасение или смерть. Другого выживания нет. Реплики типа «А вот люди живут в землянке, в лесу, зверя едят, воду из реки пьют, силки делают руками» — оставьте для «гуру соцсетей». Это жизнь, а не выживание. Очень своеобразная, но жизнь.

Временной промежуток, в котором происходит выживание, именуется «поставарийная фаза». То есть авария, чрезвычайная ситуация, вы заблудились в лесу — это уже произошло, и ваша задача — выжить, то есть сохранить себя относительно целым физически и с ясным сознанием до тех пор, пока не раздастся над головой звук вертолетного двигателя или не послышатся в чаще леса крики и не замелькают лучи фонарей наземных поисковых групп.

В поставарийной фазе у вас есть три основные задачи:

- 1) контроль физического состояния;
- 2) жизнеобеспечение;
- 3) сигналы.

Это всё, дорогие мои. Совсем всё. А теперь пойдем по деталям.

Меня к природе не приучали, я жил в этой природе с шести месяцев, даже ходить научился на сопках (речь о Дальнем Востоке). Постарался

передать ощущение природы и детям. Брал их с собой в походы, и они с самого раннего возраста привыкли, что не надо ныть, выть и говорить, что их кусают, что чешется, что страшно. У меня сын первый раз спал в лесу вообще под тентом — для него это была просто феерия. А уж какой для маленького мальчика восторг от костра: в него же можно палки пихать! А также жарить в нем хлеб или зефирки. Когда сыну было семь, я устроил ему урок пользования навигатором. Объяснил, как это работает, дал навигатор и задание найти в лесу полянку или озеро. А сам шел рядом — проверял, как он ориентируется в пространстве. Он шел, говорил: «Папа, а ты далеко ушел, давай подходи ко мне».

Детей надо просто брать с собой и водить в лес, сходить хоть раз куда-нибудь с ночевкой, пусть даже где-то возле дачи, и пусть вы будете готовиться к этому две недели — маршрут про-рабатывать, дрова заготавливать; все равно это будет реальная ночевка и настоящее приключение.

Конечно, навыки правильного поведения в условиях дикой природы жизненно необходимы не только детям, но и взрослым. Потому что чрезвычайные случаи в природной среде возникают постоянно. То какой-нибудь министр в Сибири не найдет обратной дороги к своей машине и будет долго бродить по тайге, слыша звук вертолета над головой, но не зная, как подать сигнал. То мама



с детьми в поисках места, где прошло ее детство, уйдет в дебри леса. То городские в поисках себя или дикоросов потеряются в пространстве и времени. Такова жизнь, и задача этой книги не изменить ее, но сделать так, чтобы шансов продлить эту самую жизнь у читателей книги стало существенно больше.

Глава 1

Я ЗАБЛУДИЛСЯ!

Если вы думаете, что заблудиться можно лишь в дремучей тайге или в джунглях, то сильно ошибаетесь. Зачастую люди теряются не где-то в Амазонии или на Камчатке, а в самых обычных условиях, когда, казалось бы, ничто не предвещает беды.

Один раз я попал в забавную ситуацию, когда охотился в Магаданской области. Забавную в том смысле, что заблудиться было вроде невозможно.

Я шел в узком ущелье, зажатом между двумя хребтами, частично покрытыми лесом. По сути, ущелье напоминало бесконечную половинку гигантской трубы, сверху которой были каменистые осыпи, ниже — лента леса, а у самой воды — густой кустарник и заросли кедрового стланика.

Нужно было всего лишь пройти около семи километров по руслу ручья и подняться на его левый борт, где на гребне отрога стояла моя

палатка. К тому времени солнце уже село и в глубине ущелья было достаточно темно. Темнота опасна тем, что скрадывает детали рельефа. Не видно ориентиров, из-за чего неправильно оцениваешь положение в пространстве и расстояние.

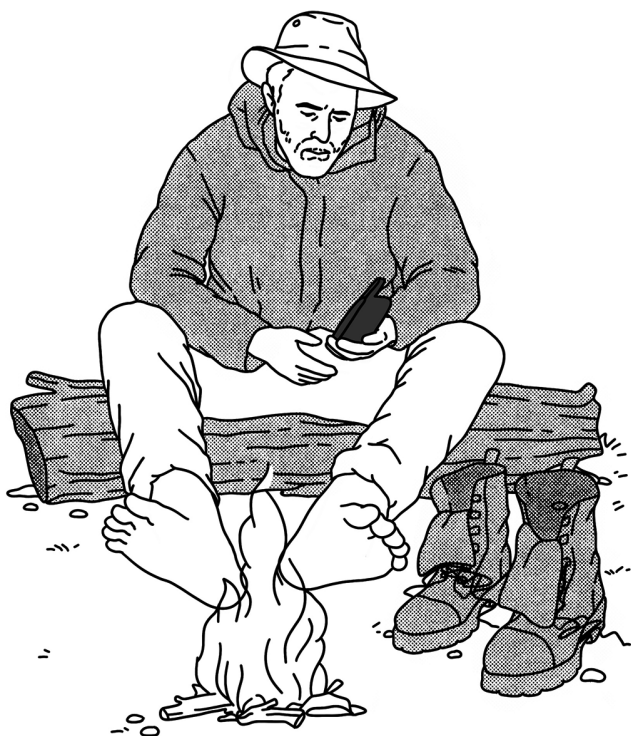
Пройдя некоторое время по руслу ручья, я решил, что пора уже подниматься вверх, и полез в заросли кедрового стланика. Стланик был очень плотный, пришлось буквально продираться сквозь него, словно через джунгли. Внезапно заросли расступились, и я снова «выпал» в ручей — наверное, просто в темноте сделал петлю. Посмотрел на воду — и вдруг осознал, что не понимаю, где нахожусь.

В момент, когда вы осознаете, что заблудились, возникает когнитивный диссонанс. Он выражается в том, что картинка в голове не соответствует тому, что вы видите. Вы буквально физически чувствуете, что происходит что-то не то.

Нужно было что-то делать, и я пошел вниз по течению — чтобы понять, где я. Через пару десятков метров луч фонаря выхватил из темноты галечниковую косу, и предварительное решение пришло сразу: надо попить чаю. В любой сложной ситуации, если вы располагаете временем, нужно сперва попить чаю и подумать.

Я развел на костре костер, приготовил чай, высушил носки, а заодно поразмышлял о дальнейших действиях. В принципе, можно было залечь в ягель и поспать пару-тройку часов до момента, когда начнется рассвет. Из экипировки у меня с собой было все, что нужно: еда, вода, огонь.

Размышляя об этом, включил навигатор и посмотрел на экран. Карта в навигаторе отсутствовала, но имелась отметка места, где находилась моя палатка. Наведя на нее



курсор, выяснил, что до точки назначения оставалось 950 м.

«Миша! Ты инструктор! Тренируешь людей, как выжить в лесу, а сам не можешь пройти в темноте какой-то километр?»

Так самолюбие стало мотивацией. Я обулся, погасил костер и пошел по руслу ручья дальше, вниз по течению. Река сделала очередной поворот, и «картинка сложилась» — я буквально физически ощутил свое место в пространстве. Словно по старому советскому телевизору ударили и он стал нормально показывать.

Уже понимая, куда надо идти, снова полез наверх, в заросли стланика, стараясь идти по светлым пятнам ягеля, хорошо заметным в темноте, стал набирать высоту. Через некоторое время в лицо пахнуло свежим ветром. Это был явный признак близкой границы лесной зоны. Из-за скал появилась луна, и в ее свете я вышел на осыпи отрога, на котором стояла моя палатка. Сразу стало хорошо и весело.

Обычный человек — что он чувствует, когда осознает, что не понимает, куда идти? Он испытывает сильный стресс. Это происходит из-за того, что природная среда изначально является опасной для каждого из нас. Природный страх, переданный от далеких предков. Какая бы урбанизация

ни происходила — он все равно сидит в нас на генном уровне. Многие, оказавшись ночью где-нибудь в московском парке, подальше от освещенной части, будут бояться не хулиганов, а теней от деревьев.

Едва мы осознаем, что не понимаем, где находимся, как в голове включается своего рода «сирена», подающая тревожный сигнал. И сразу в организме запускается процесс «бей или беги». Впрочем, у некоторых возникает состояние ступора, они буквально застывают на месте, не способны двигаться и думать. Зависит от психоэмоциональных особенностей каждого. Под воздействием всех этих факторов человек неосознанно и лихорадочно пытается принимать решения и возвращаться к изначальному состоянию, причем выработка этих решений происходит неконтролируемо, бессистемно. Он, как говорится, пытается натянуть сову на глобус.

Трагикомизм ситуации в том, что на вас ведь не нападает саблезубый тигр, не несется стена воды с грязью, не падает сверху летающая тарелка. Ничего такого нет — есть только непонимание своего места в пространстве. То есть объект опасности неконкретен, но конкретна реакция. В чистом виде хаос. В ушах — удары собственного сердца, на глазах шоры, руки холодеют, живот прихватывает, жизнь стремительно мчится к финалу, накатывает парализующий страх. Умирать ох как не хочется, а что делать — непонятно.

В одной специальной книге, посвященной авиационной медицине*, в главе про стресс описываются два интересных момента, которые можно применить и к людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию в природной среде.

1. Фактором, определяющим силу воздействия стресса, является не столько сам по себе процесс стресса, сколько субъективная оценка обстоятельств, трудности положения, своих возможностей и последствий ситуации.

То есть если вы готовы к подобному, стресс будет не таким сильным, и вы найдете выход. Если не готовы — стресс будет вам мешать, и ситуация вполне может развиваться трагически.

2. У каждого человека есть свой временной порог реагирования на стресс.

Кто-то «держит удар» достаточно долго, а кто-то нет. Это надо учитывать и отслеживать, понимая, что сейчас вы «в ударе», но скоро начнется откат.

Поэтому — первое: БУДЬ СПОКОЕН.

Великий французский врач, биолог Ален Бомбар, путешественник, переплывший Атлантический океан на резиновой лодке без поддержки

* Функциональное состояние летчика в экстремальных условиях / Под ред. В. А. Пономаренко и П. В. Васильева. — М.: Полет, 1994.

извне, в книге «За бортом по своей воле»* писал так: «...жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха...»

.....

Алгоритм действий в ситуации, когда вы заблудились в лесу и не понимаете, где находитесь

Первое — прекратите движение, остановитесь! Прямо в том самом месте, где осознали, что потерялись.

Второе — оглянитесь вокруг и найдите ближайшее сухое место. Затем сядьте там на землю, вытяните ноги. Если рядом есть дерево, облокотитесь на его ствол так, чтобы расслабить мышечный каркас. Это позволит преодолеть тахикардию, успокоиться и восстановить дыхание. Сидите так примерно 10–15 минут. За это время прекратится гормональный шторм, стабилизируется выработка глюкозы.

Третье — посмотрите на часы и запомните время. С этой минуты начинается новый этап вашего существования, который без всякого пафоса можно охарактеризовать как борьбу за жизнь. Нужно точно понимать, когда этот этап открылся, и начать отсчет. Зачем это нужно, я расскажу в главе, посвященной «правилу времени».

* А. Бомбар. За бортом по своей воле. — М.: Альпина Паблишер, 2014.

Четвертое — осмотритесь. Не сходя с места, покрутите головой. Оцените местность, погоду, ситуацию. Вы должны создать для себя новую картину окружающего. Не исключено, что в спокойном состоянии сможете увидеть то, чего не сумели в состоянии стресса, когда зрение было туннельным. Например, попадетсЯ на глаза заросшая автомобильная колея, которая выведет вас к дороге.

Пятое — после того как вы успокоились и в ушах перестала шуметь кровь, прислушайтесь. При этом желательно открыть рот: так ваш слух обострится. Очень часто люди теряются в лесной зоне, лежащей в пределах городских агломераций. В большинстве случаев они в состоянии услышать звуки техногенного характера: шум железной дороги, автомобильной трассы, строительных работ и т.п.

Шестое — проведите ревизию имеющихся в наличии сил и средств. Оцените свое физическое состояние. Достаньте из рюкзака, из сумки, из карманов все предметы, что у вас есть, и разложите перед собой. Зажигалка, перочинный нож, конфетка, шнурок — теперь все это становится набором средств для выживания.

Седьмое — оценив окружающую обстановку, свои силы и средства, можете начинать анализ обстановки и составление планов. Это даст вам алгоритм поведения на ближайшее время, а также позволит действовать осознанно и пошагово продвигаться к благополучному выходу из создавшейся ситуации.

.....

Таблица дальности слышимости различных звуков

Источник звука	Средняя дальность
Шум поезда	10 км
Выстрел из охотничьего ружья	3 км
Шум мотора трактора, гудки автомобиля	3 км
Движение автомашин по шоссе	2 км
Лай собак	1,5 км
Неразборчивый громкий крик	1 км
Треск срубленного дерева	800 м
Звук работающей бензопилы	800 м
Стук топора	500 м
Разговор людей (неразборчиво)	200 м
Негромкая речь, кашель	50 м

Цифры в таблице очень приблизительные и верны только для безветренной погоды. Стоит подняться даже небольшому ветру, как слышимость падает в разы.

Еще один случай, когда я «заблудился», произошел во время охоты в Подмосковье.

В тот день, возвращаясь с утрюнки, решил собрать грибов и отклонился от ежедневного маршрута по лесной дороге. Подумал, что немного зайду в лес, сделаю дугу, а затем вернусь на дорогу.



Так и поступил. Иду, собираю грибы в панамку, наслаждаюсь теплым осенним днем. И вдруг каким-то шестым чувством осознаю, что лес вокруг меня совершенно не тот! По ходу движения появились березы, виднеются какие-то поляны. Между тем вдоль нужной мне дороги росли хвойные деревья и никаких полян не было.

Остановился, достал смартфон, открыл навигатор, решил посмотреть карту. Но интернета не было, карты в навигаторе не грузились. Пришлось мысленно «вернуться к истокам» и вспомнить, с какой стороны светило солнце, когда охотился утром. Быстро сориентировался по солнцу, повернулся в нужном направлении, и тут в деревне, возле которой стояла моя машина, запустили бензопилу. Все встало на свои места. Я вернулся на дорогу и пошел к машине. Как потом оказалось, увлекшись поиском грибов, ушел от дороги всего-то на 300 метров вглубь леса, но этого вполне хватило, чтобы заплутать.

Состояние «бей или беги»

В стрессовой ситуации зачастую возникает реакция, которую можно описать как «бей или беги». Это состояние, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы.

С медицинской точки зрения такая реакция выглядит следующим образом: в момент опасности гипоталамус передает химический сигнал надпочечникам, тем самым активируя симпатическую нервную систему. Надпочечные железы выделяют гормоны катехоламины — адреналин и норадреналин. Те немедленно подготавливают все мышцы к повышенной активности. Все вместе это сильно стимулирует, кратковременно увеличивая мышечную силу, скорость реакции, чувствительность

рецепторов и выносливость, а также повышая болевой порог. Значительно усиливается сердцебиение, повышается кровяное давление, учащается дыхание, возрастает потоотделение. Сознание сужается, концентрируясь на источнике опасности, что позволяет частично или полностью игнорировать не относящиеся к нему сигналы: посторонние звуки, движения на периферии зрения и т.п.

Все это позволяет человеку в среднем эффективнее реагировать на угрозу любым из двух способов: 1) атакуя ее источник («бей») или 2) избегая опасной ситуации («беги»).

Реакции организма в состоянии «бей или беги»

- Учащение сердцебиения и частоты дыхания.
- Ослабление поверхностного кровообращения (бледность кожных покровов), которое предотвращает потерю крови при возможных поверхностных ранениях. В коже взрослого человека депонировано около 1 л крови, сужение сосудов кожи позволяет задействовать этот резерв на случай кровопотери.
- Гипергликемия — повышение уровня сахара, которое обеспечивает энергетические ресурсы для предполагаемой усиленной работы мышц.
- Замедление или полная остановка пищеварения.
- Сужение кровеносных сосудов во многих частях тела.
- Расширение кровеносных сосудов в мышцах.

- Остановка слюноотделения и выработки слез.
- Расширение зрачков.
- Ослабление перистальтики кишечника, предотвращающее перехлестывание кишечных петель («заворот кишок») при резких движениях.
- Частичная или полная потеря слуха.
- Ускорение мгновенных рефлексов.
- Тремор (дрожание).
- Повышенное потоотделение.
- Туннельное зрение.

Последствия состояния «бей или беги» двояки. С одной стороны, после выхода из угрожающего состояния организм испытывает общее истощение. Тело дрожит, появляется жажда. Длительный стресс может привести к хроническому подавлению иммунной системы и, как следствие, к болезням. С другой стороны, известно временное повышение эффективности иммунной системы после состояния стресса. Предположительно, этот природный механизм с необходимостью мобилизации организма служит для борьбы с возможным заражением полученных ран.

Глава 2

КАК МЫ ХОДИМ В ЛЕСУ

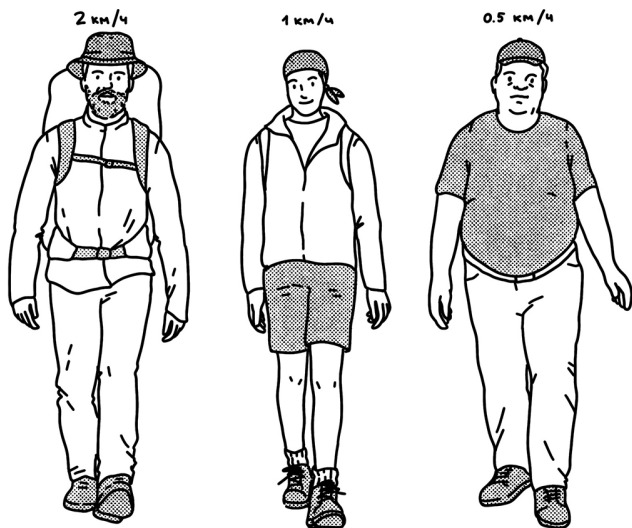
После того как вы отдышались, успокоились, засекали время и набрались сил, можно начинать движение. Но прежде чем пойти, следует понимать, сколько у вас есть светлого времени и в каком конкретно направлении предстоит двигаться. Хорошо, если вы сумели сориентироваться по солнцу или слышали техногенный шум (звуки дороги, поезда, стройки и т.п.), который поможет выбрать правильный вектор.

Услышав техногенный звук, постарайтесь засеечь направление на него. Хорошо, если у вас есть компас и вы умеете им пользоваться. Но если нет — не беда. Для определения направления источника звука есть достаточно эффективный способ. Услышав звук, вытяните руку в его сторону. Затем, присев, положите палку или проведите на земле линию в направлении источника звука. Таким образом вы определили **звуковой азимут**.

Выбрав направление, начинайте движение.

Ходьба по лесу имеет ряд особенностей

Первое, что нужно учитывать, — темп. Рассуждения о пешем движении со скоростью 5 км/ч являются расхожим заблуждением. Тренированный человек идет по лесу со средней скоростью 2 км/ч. Нетренированный — 0,5, максимум 1 км/ч.



Второе — надо быть предельно внимательным и очень осторожным. При ходьбе смотреть под ноги, особенно если идете через траву или заросли папоротника. Они скрывают валежник, и вероятность зацепить ногой поваленное дерево или ветку чрезвычайно высока.

Опытный человек идет, строя линию движения так, чтобы ему было удобно, заранее прикидывая, как обойти или преодолеть то или иное препятствие, но при этом не потерять направление.



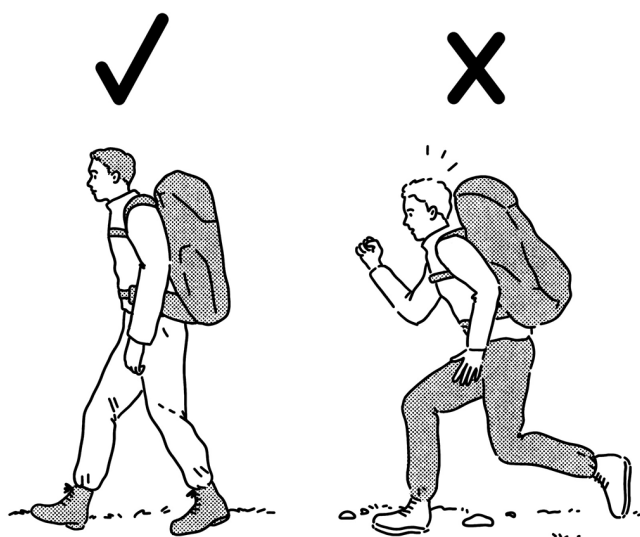
Нельзя при движении наступать на стволы деревьев, даже тонкие. Зачастую они сырые или покрыты мхом — можете поскользнуться, упасть и получить растяжение, вывих или перелом. А это уже резко сократит ваши шансы выбраться из леса. Особенно опасно, когда нога попадает между двух стволов, — перелом гарантирован! Лучше и безопаснее аккуратно перелезть или переступить.

Особое внимание следует уделять низко висящим веткам. Именно из-за них большая часть травм, получаемых в лесу, приходится на область лица и плеч. Особую опасность представляют сухие еловые ветки — их обломки

очень острые и могут нанести серьезные повреждения. Опасны подобные ветки и на земле. Они твердые, как шило и, если у вас мягкая обувь, могут нанести проникающее ранение стопы.

И третье — не нужно бежать: это лишняя трата энергии, которой после пережитого стресса и так осталось мало. Кроме того, на бегу вы перестанете контролировать ноги.

.....



Исходя из сказанного — движемся по лесу внимательно и осторожно, бережем глаза и ноги. А во время остановки/передышки обязательно чертите на земле линию в соответствии с направлением движения или кладите палку. Это позволит не сбиться, когда вы продолжите движение.

Глава 3

ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ

Как-то на тренировке по выживанию одна из девушек-курсанток сказала мне: «Я вдруг осознала, что мне не хватает времени, чтобы все успеть!» И это не был тот цейтнот или дедлайн, который обычно испытывают городские жители. Речь шла о конкретном дефиците времени. Вот здесь и сейчас темнеет, а у человека не готово укрытие, не разведен костер, а если и разведен, то нет достаточного запаса топлива, чтобы поддерживать огонь всю ночь...

Важно осознавать, что, когда вы окажетесь в экстремальной (аварийной) ситуации, ход времени резко изменится. С того момента, как вы остаетесь один на один с дикой природой, ваш горизонт планирования сокращается до наступления сумерек, а самой главной задачей становится дожить до утра.

Отныне сама природа будет задавать вам темп действий. В семь часов вечера уже начинается смеркаться, а в девять наступает полная темнота. Это

означает, что к этому времени вы должны обеспечить себя как минимум костром, а в идеале и укрытием. Иначе предстоит ночь, полная страданий и страха. Будете мерзнуть, мокнуть, можете подвергнуться нападению хищников и т.д.

Как же быть, если вы пережили аварию или потерялись и оказались в лесу, а впереди сумерки и вам катастрофически не хватает времени? Для начала давайте разберем саму проблему. Это нужно для выстраивания оптимальных алгоритмов действия.

В любой аварийной ситуации есть три основные фазы: предаварийная, аварийная и поставарийная.

ПРЕДАВАРИЙНАЯ ФАЗА представляет собой разработку планов и мер по их выполнению до того, как произошло что-то плохое. При этом изначально подразумевается, что природная среда агрессивна, а чрезвычайные ситуации весьма вероятны.

В основе процесса лежат следующие действия:

- понимание алгоритмов действий (ЗНАТЬ);
- практическая подготовка к действиям во время чрезвычайной ситуации в природной среде (УМЕТЬ);
- наличие аварийного запаса (ИМЕТЬ).

По сути, предаварийная фаза — возможность научиться и подготовиться. На этом этапе нельзя знать наверняка, что случится нечто экстраординарное, но можно предполагать что-то подобное,

а значит, заранее принять те или иные меры. Они могут быть самые разные. Один человек отправится на курсы выживания или первой медицинской помощи, другой в дополнение к этому положит в карман спички — на всякий случай.

АВАРИЙНАЯ ФАЗА — это всегда короткая история. Зачастую она происходит в течение мгновения и представляет собой последовательность немедленных действий, предпринимаемых для сохранения жизни и здоровья непосредственно в момент чрезвычайной ситуации.

Я анализировал множество подобных историй и пришел к выводу, что аварийные ситуации возникают по четырем основным причинам — это:

- потеря ориентировки;
- авантюризм (переоценка своих сил и недооценка окружающей среды);
- авария транспортного средства;
- природные явления.

Рассмотрим их более подробно.

Потеря ориентировки. Это ситуация, в которой человек не понимает, где находится и в каком направлении следует двигаться. Возникает вследствие когнитивного диссонанса, когда картина в голове не совпадает с реальной картиной.

Еще бывают ситуации, когда так называемый «внутренний голос» подсказывает человеку, куда идти. Назовем его «плохой штурман». В основе его действий лежит скрытое желание подогнать

реальность под ожидания. В случае когда человек не один, подобный вариант может показаться якобы правильным. Тут срабатывает психологическая реакция перекладывания ответственности: «Я ошибся, а ты нет, поэтому теперь ты отвечаешь за все».

Авантюризм. Возникает, когда человек переоценивает собственные силы и подготовку и при этом недооценивает окружающую реальность. Как правило, авантюризм приводит к чрезвычайной ситуации. Ссылки на Колумба и прочих первооткрывателей, считавшихся в их времена авантюристами, в данном случае не аргумент. Хотя их экспедиции иплыли в неизвестность, они всегда тщательно подготавливались.

Авария транспортного средства. Весьма частая причина чрезвычайной ситуации. Причина аварии чаще всего кроется в невнимательном и неаккуратном отношении к транспортному средству. Часто сочетается с авантюризмом и природными явлениями и редко — с потерей ориентировки.

Природные явления. Прогнозируемая, но практически неуправляемая чрезвычайная ситуация, требующая быстрых и правильных решений. В ее основе чаще всего лежат метеорологические природные явления, как то: резкое понижение температуры, резкое усиление ветра, пурга, ливень. Реже — катаклизмы тектонические: землетрясения и обвалы горных пород. Сюда же можно отнести лесные пожары.

Порой авария может иметь одну из названных причин, иногда действуют все четыре. Главное — аварийная стадия скоротечна и конечна.

ПОСТАВАРИЙНАЯ ФАЗА — это и есть непосредственно **ВЫЖИВАНИЕ**. Она продолжается до прибытия спасателей. Разумеется, некоторые возражат: «Мы в лесу живем, из реки пьем, с тайги кормимся» и т.д. На что я всегда отвечаю: это не выживание. Это — собственно жизнь. Странная, непростая, но жизнь. Выживание отличается тем, что у человека остается только два варианта: спасение или смерть. Других вариантов, к сожалению, нет.

Основные действия в поставарийной фазе:

- контроль физического состояния, как своего, так и спутников (если они есть);
- обеспечение жизнедеятельности;
- подача сигналов.

Цель этих действий — сохранение и поддержание физического и психического здоровья человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию в природной среде, и максимальное сокращение времени на его поиски и спасение.

На практике ваши действия представляют простой и понятный алгоритм:

**БУДЬ СПОКОЕН.
ДАЙ СИГНАЛ.
ЖДИ ПОМОЩЬ.**

Помните важнейшее правило времени:

«Если событие произошло за два часа до наступления темноты, то всякое движение должно быть прекращено».

Эти два часа должны быть потрачены на спокойную заготовку дров для костра, постройку временного укрытия, разжигание огня. Вы должны встретить ночь во всеоружии, а не сидя под елкой и дрожа от холода.

Занимаясь жизнеобеспечением, вы должны не только решать первостепенные задачи, но и обеспечивать задел на будущее. То есть нужно не просто разжечь костер, но и создать запас дров, достаточный для поддержания огня минимум до утра. «А сколько надо дров?» — так обычно спрашивают курсанты, готовясь к первой аварийной ночевке. Об этом скажу в главе про костер.

Даже несмотря на стресс, ближе к полуночи вы начнете засыпать. Часа через три костер прогорит и, если не подбросить топлива, погаснет, так что до утра будете страдать от холода. Но стоит запастись дровами и бросить их в тлеющие головешки, как костер снова оживет, и у вас будет еще три часа спокойного сна. А значит, проспите до рассвета и на следующий день будете в более-менее нормальном состоянии — как физически, так и психологически.

Все, что вы делаете в поставарийной ситуации, имеет единственную цель: сохранение жизни. Не надо изображать из себя героя. Берегите силы,

На психологический настрой человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию в природной среде, очень сильно влияет наличие убежища, будь то построенный своими руками шалаш или найденное в тайге зимовье. Если оно есть, становится легче. А если рядом с ним еще и горит костер, человек быстро возвращается во вменяемое состояние. Ничего еще не кончилось, но на душе стало немного спокойнее.

отдыхайте чаще. Достаточно четырех-пяти часов отдыха в относительном комфорте и тепле, чтобы почувствовать себя работоспособным. Поэтому не ленитесь, собирайте дрова, стройте укрытие — эти два часа обеспечат вам нормальное завтра.

Подобный алгоритм действует не только летом или в хорошую погоду. Я собирал костры и строил укрытия осенью и зимой, один или с курсантами, и всегда все заканчивалось хорошо. Горел костер, и была крыша над головой. Поэтому — не сидим! Работаем! Оглянитесь вокруг, природа даст вам все: и топливо, и укрытие. Но помните: времени, чтобы решить все эти задачи, у вас остается ровно до заката!