

УДК 614.8  
ББК 68.9  
Н95

David Nash

52 PREPPER PROJECTS A Project a Week to Help You Prepare for the Unpredictable

В оформлении обложки использована фотография:  
New Africa / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Нэш, Дэвид.**

Н95 Как пережить чрезвычайные ситуации. 52 практических проекта для подготовки к непредвиденным ситуациям / Дэвид Нэш ; [перевод с английского А. М. Тестова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Искусство выживания).

ISBN 978-5-04-204199-0

Эта книга — ваш гид в мире чрезвычайных ситуаций. В ней собраны 52 практических проекта, которые пошагово научат вас навыкам выживания, а также список необходимых покупок на 21 неделю.

Узнайте, как создать походную грелку из жестяной банки, керамический фильтр для воды, антисептик из сахара и многое другое.

Не откладывайте вашу безопасность на потом. Погрузитесь в мир практической и ответственной подготовки!

УДК 614.8  
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-204199-0

© 2013 by David Nash  
© Тестов А.М., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРИМЕЧАНИЕ ОТ ПЕРЕВОДЧИКА . . . . . 7	ШАГ НОМЕР 9: КУРИНЫЙ ТРАКТОР . . . . . 47
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . . 8	<b>НЕДЕЛЯ 10: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 49
<b>КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ</b> . . . . . 10	<b>ШАГ НОМЕР 10: ДЕГИДРАТАЦИЯ</b> <b>ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ</b> . . . . . 50
<b>ПОШАГОВЫЙ СПИСОК ПОКУПОК</b> <b>НА СЛУЧАЙ КАТАСТРОФЫ</b> . . . . . 12	<b>НЕДЕЛЯ 11: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 53
<b>НЕДЕЛЯ 1: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 13	<b>ШАГ НОМЕР 11: ОБЕЗВОЖЕННЫЙ</b> <b>ФАРШ, или «МЯСНОЙ КАМЕНЬ»</b> . . . . . 54
<b>ШАГ НОМЕР 1: «ТРЕВОЖНЫЙ</b> <b>КОМПЛЕКТ»</b> . . . . . 14	<b>НЕДЕЛЯ 12: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 57
<b>НЕДЕЛЯ 2: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 18	<b>ШАГ НОМЕР 12: ПРИГОТОВЛЕНИЕ</b> <b>РАСТВОРА ДАКИНА</b> . . . . . 58
<b>ШАГ НОМЕР 2: «ТРЕВОЖНАЯ</b> <b>ПАПОЧКА»</b> . . . . . 19	<b>НЕДЕЛЯ 13: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 61
<b>НЕДЕЛЯ 3: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 21	<b>ШАГ НОМЕР 13: АНТИСЕПТИК</b> <b>ИЗ САХАРА</b> . . . . . 62
<b>ШАГ НОМЕР 3: ХРАНЕНИЕ ВОДЫ</b> . . . . . 22	<b>НЕДЕЛЯ 14: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 65
<b>НЕДЕЛЯ 4: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 24	<b>ШАГ НОМЕР 14: СТИРАЛЬНАЯ</b> <b>МАШИНКА ИЗ ВАНТУЗА</b> . . . . . 66
<b>ШАГ НОМЕР 4: ПОХОДНАЯ</b> <b>ГОРЕЛКА ИЗ ЖЕСТЯНОЙ БАНКИ</b> . . . . . 25	<b>НЕДЕЛЯ 15: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 68
<b>НЕДЕЛЯ 5: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 30	<b>ШАГ НОМЕР 15: КАК ИЗ ОБЫЧНОЙ</b> <b>СОДЫ СДЕЛАТЬ СТИРАЛЬНУЮ</b> . . . . . 69
<b>ШАГ НОМЕР 5: ЗАЖИМ ДЛЯ МАЙЛАРОВЫХ</b> <b>ПАКЕТОВ</b> . . . . . 31	<b>НЕДЕЛЯ 16: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 72
<b>НЕДЕЛЯ 6: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 33	<b>ШАГ НОМЕР 16: ЖИДКИЙ</b> <b>СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК</b> . . . . . 73
<b>ШАГ НОМЕР 6: ХРАНЕНИЕ</b> <b>КРУП В МАЙЛАРОВЫХ ПАКЕТАХ</b> . . . . . 34	<b>НЕДЕЛЯ 17: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 76
<b>НЕДЕЛЯ 7: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 38	<b>ШАГ НОМЕР 17: ЭКОНОМИЧНАЯ</b> <b>РЕАКТИВНАЯ ПЕЧЬ</b> . . . . . 77
<b>ШАГ НОМЕР 7: ВАКУУМНЫЙ УПАКОВЩИК</b> <b>ДЛЯ СТЕКЛЯННЫХ БАНОК</b> . . . . . 39	<b>НЕДЕЛЯ 18: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 80
<b>НЕДЕЛЯ 8: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 41	<b>ШАГ НОМЕР 18: ДРОБИМ ПШЕНИЦУ</b> . . . . . 81
<b>ШАГ НОМЕР 8: КЕРАМИЧЕСКИЙ</b> <b>ФИЛЬТР ДЛЯ ВОДЫ</b> . . . . . 42	<b>НЕДЕЛЯ 19: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 83
<b>НЕДЕЛЯ 9: СПИСОК ПОКУПОК</b> . . . . . 46	<b>ШАГ НОМЕР 19: ПШЕНИЧНЫЕ</b> <b>ОЛАДЬИ</b> . . . . . 84

<b>НЕДЕЛЯ 20: СПИСОК ПОКУПОК . . . . .</b>	<b>ШАГ НОМЕР 37: КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ ХЛОП . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 20: РАЗВЕДЕНИЕ ОГНЯ С ПОМОЩЬЮ АККУМУЛЯТОРА . . . . .</b>	. . . . . 147
<b>НЕДЕЛЯ 21 . . . . .</b>	<b>ШАГ НОМЕР 38: ФАСОЛЕВАЯ МУКА . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 21: ЛИМОНАД ИЗ СУМАХА . . . . .</b>	. . . . . 150
. . . . . 89	<b>ШАГ НОМЕР 39: ДОМАШНИЙ УКСУС . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 22: ВЫСОКАЯ ГРЯДКА . . . . .</b>	. . . . . 153
. . . . . 93	<b>ШАГ НОМЕР 40: ДОМАШНИЙ ХЛЕБ НА ЗАКВАСКЕ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 23: ЛОВУШКА ДЛЯ БЕЛОК . . . . .</b>	. . . . . 157
. . . . . 95	<b>ШАГ НОМЕР 41: АНТИМИКРОБНАЯ ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 24: ЕДИМ ЖЕЛУДИ . . . . .</b>	. . . . . 159
. . . . . 98	<b>ШАГ НОМЕР 42: ДОМАШНИЕ ДЖЕРКИ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 25: ПРОРАЩИВАТЕЛЬ ДЛЯ БОБОВ И ПШЕНИЦЫ . . . . .</b>	. . . . . 161
. . . . . 101	<b>ШАГ НОМЕР 43: ДОМАШНЯЯ ПЛАВИЛЬНЯ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 26: СКОРОВАРКА . . . . .</b>	. . . . . 165
. . . . . 104	<b>ШАГ НОМЕР 44: ПШЕНИЧНОЕ МЯСО . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 27: КОНСЕРВИРОВАНИЕ ФАСОЛИ . . . . .</b>	. . . . . 167
. . . . . 110	<b>ШАГ НОМЕР 45: ПРОСТОЙ НОЖ ИЗ СТАРОГО НАПИЛЬНИКА . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 28: САМЫЙ ПРОСТОЙ УЛЕЙ . . . . .</b>	. . . . . 171
. . . . . 114	<b>ШАГ НОМЕР 46: ДОМАШНИЙ ТОФУ И СОЕВОЕ МЯСО . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 29: ОСНОВЫ СЫРОВАРЕНИЯ . . . . .</b>	. . . . . 174
. . . . . 119	<b>ШАГ НОМЕР 47: ВЛАГОПОГЛОТИТЕЛЬ ДЛЯ ДОЛГОСРОЧНОГО ХРАНЕНИЯ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 30: ТВОРОЖНЫЙ СЫР НА СУХОМ МОЛОКЕ . . . . .</b>	. . . . . 179
. . . . . 124	<b>ШАГ НОМЕР 48: ПАРАБОЛИЧЕСКИЙ СОЛНЕЧНЫЙ КОЛЛЕКТОР . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 31: ПРЕСС ДЛЯ СЫРА СВОИМИ РУКАМИ . . . . .</b>	. . . . . 181
. . . . . 127	<b>ШАГ НОМЕР 49: ГЕНЕРАТОР ИЗ ГАЗОНОКОСИЛКИ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 32: ФЕРМЕРСКИЙ ЧЕДДЕР . . . . .</b>	. . . . . 183
. . . . . 130	<b>ШАГ НОМЕР 50: РЕЦЕПТ ПЕММИКАНА . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 33: РЕЦЕПТ МЕЗОФИЛЬНОЙ ЗАКВАСКИ . . . . .</b>	. . . . . 190
. . . . . 136	<b>ШАГ НОМЕР 51: ДВУХТАКТНЫЙ ПАРОВОЙ ДВИГАТЕЛЬ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 34: ПРОСТОЕ ДОМАШНЕЕ ВИНО . . . . .</b>	. . . . . 192
. . . . . 139	<b>ШАГ НОМЕР 52: ЗАЩИТА ОТ ЭМИ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 35: КАШПО ИЗ ПОКРЫШКИ . . . . .</b>	. . . . . 198
. . . . . 143	<b>ИТОГ . . . . .</b>
<b>ШАГ НОМЕР 36: САЖАЕМ ЧЕСНОК . . . . .</b>	. . . . . 205
. . . . . 146	<b>ОБ АВТОРЕ . . . . .</b>
	. . . . . 206

# ПРИМЕЧАНИЕ ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

**П**реппер (от англ. prepper) — это человек, который занимается подготовкой к непредвиденным обстоятельствам (экономический или политический коллапс, ядерная война, природные катаклизмы и т.д.). В русском языке не существует адекватного перевода этого слова, однако, если перевести его дословно, преппер — это человек, который готовится; «подготовист». Данное явление пока не получило широкого распространения в русскоязычных странах, однако само понятие «преппер» уже закрепилось в таком виде в узких кругах, поэтому в книге мы используем именно его.

Препперство зародилось в США в 50-е и 60-е годы под влиянием холодной войны из-за опасений, связанных с распространением ядерного оружия. Изначально это движение не обрело широкой популярности, однако со временем стало элементом англоязычной массовой культуры. В препперской среде важно понятие подготовленности (от англ. preparedness) — тех мер, которые человек принимает для защиты себя от непредвиденных обстоятельств.

Важно делать различие между препперами и выживальщиками, которые целенаправленно отказываются от благ цивилизации. Препперы идут в ногу со временем, однако постоянно держат в уме возможность глобальной катастрофы и всячески готовятся к ней. Хотя по многим пунктам философия препперов и выживальщиков сходится, глобально эти явления кардинально отличаются друг от друга. По большому счету сегодня препперство — это даже не философия, а практический навык.

Посвящается моей многострадальной жене, которая разрешила мне установить на кухне паровой двигатель и испортить множество ее кастрюль в процессе проведения различных «опытов». Она не понимает всего, что я делаю, но все равно меня поддерживает.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

**В** начале 2013 года на одном из моих ток-шоу, которые я организую в полдень каждый четверг, я провел интервью с Дэвидом Нэшем. Во время нашего разговора он упомянул, что пишет книгу о шагах на пути становления преппером, каждый из которых рассчитан на одну неделю. Эта идея показалась мне интересной и очень практичной — такой подход позволил бы подготовиться к любой чрезвычайной ситуации, не потратив на это весь семейный бюджет. Поэтому я предложил Дэвиду выступить на интернет-радиостанции для препперов (Preparedness Radio Network) и поделиться своими идеями с нашей аудиторией. Немного подумав, он связался со мной и впоследствии стал одним из ведущих шоу. Все, что было дальше, уже стало достоянием общественности.

У нас с Дэвидом во многом схожие взгляды касательно вопросов личной и семейной подготовки к катастрофам. Например, мы оба считаем, что единственный способ по-настоящему подготовиться к непредвиденным ситуациям — это практика. Для нас совершенно очевидно, что бессмысленно разглагольствовать о тех или иных приемах. Только подготовка на практике может иметь смысл.

Также мы считаем, что необходимо проанализировать огромное количество доступной на сегодняшний день информации, чтобы быть подготовленным к катастрофе. Мы располагаем очень широкой базой знаний, в том числе уже «устаревших», которые тем не менее имеют практическую ценность. В своей книге Дэвид предлагает множество давно известных способов подготовки, грамотно интегрируя в ней новые идеи, почерпнутые из современных технологий, со старыми. Вместе эти идеи становятся плодородной почвой для овладения важными и универсальными навыками.

Идеи, которые стали ядром моего бестселлера о подготовке к непредвиденным обстоятельствам при помощи самых базовых и общедоступных средств, передала мне моя мама, которой, в свою очередь, их передала моя бабушка, а той — моя прабабушка, и т. д. Дэвида, с его

врожденной любознательностью и готовностью исследовать новое, на его путь тоже наставила мать, вселив в него идею подготовленности. Быть может, именно поэтому мы с ним сходимся во мнении, что только здравый смысл, изобретательность и ответственное отношение к подготовке могут лечь в основу успешного выживания.

Мне очень не нравится слово «эксперт». Себя я, например, никогда так не называю. В последнее время развелось слишком много самопровозглашенных «экспертов», дающих советы по подготовке, которым не следуют они сами. Я решил написать данное предисловие именно потому, что, мне кажется, Дэвид не является экспертом этого рода. Он абсолютно искренен в желании помочь другим — и именно поэтому разработал свой метод, следуя которому вы сможете подготовиться к катастрофе всего за полгода. Дэвид постоянно что-то изучает, осваивает новые (во всяком случае, для него) техники, развивает различные умения, очень часто на основе уже имеющихся идей, но с оригинальным подходом. В книге, которую вы сейчас держите в руках, он просто делится своим опытом.

Во время чтения книги, получая очередное руководство, вы можете быть уверены, что автор не просто скопировал информацию с первого попавшегося сайта, а добыл ее собственным трудом.

Я уже давно занимаюсь вопросами подготовки к чрезвычайным ситуациям — пожалуй, с того момента, когда впервые отправился в поход с отрядом бойскаутов в 12 лет (а сейчас мне, прошу заметить, за семьдесят). Я занимаюсь этой подготовкой дольше, чем помню себя или чем хочу себя помнить. Моя самая популярная книга сейчас издается в четырнадцатый раз, было продано более 800 тысяч экземпляров, поэтому я без лишней скромности могу заявить, что являюсь далеко не последним из препперов. По крайней мере, могу различить, что действительно работает или не работает. Поэтому я со всей уверенностью заявляю, что книга, которая сейчас перед вами, достойна внимания и заслуживает места на книжной полке любого преппера.

*Джеймс Талмедж Стивенс,  
также известный как Доктор Преппер*

# КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

**В** данной работе я попытался скомпоновать некоторые из моих проектов по выживанию. Ее основная идея заключается в следующем: если вы новичок и только хотите стать преппером, вас довольно просто запутать большим количеством информации, из-за чего вы можете все забросить, лишь прочитав книгу и купив пару мешков консервов.

Каждый человек располагает ограниченным количеством средств, даже у государства есть совершенно определенная сумма, которую оно может потратить на подготовку к чрезвычайным ситуациям. Именно поэтому в книге я не агитирую вас закупить целый шкаф всякой всячины, а хочу показать, как можно достичь достойного результата, имея ограниченный бюджет.

По моим расчетам, у каждой семьи со средним достатком (каковой является и наша) должно хватить средств на осуществление представленных проектов. Нам даже не пришлось отказаться от кабельного телевидения, не то что кардинально изменить свою жизнь. Но тем не менее кое-чем пришлось пожертвовать.

Когда я начинал, у меня было очень мало инструментов и навыков работы с ними. Именно поэтому шаги, которым я призываю вас следовать, рассчитаны на постепенный прогресс. Через полгода вы сможете осуществить то, о чем сегодня и мечтать не могли.

Каждая новая глава книги, в которой я описываю очередной проект, дополнена небольшим списком того, что нужно купить. Ведь за один раз я, например, не смог бы себе позволить купить все, что необходимо для полноценной подготовки. Поэтому каждый раз, когда отправлялся в магазин, я практически наугад покупал пару необходимых вещей. Проблема такого подхода заключается в его бессистемности: мало того, что я каждый раз тратил необоснованно много денег, я еще и никак не мог

отслеживать процесс в его целостности. И никогда не знал, что мне еще предстоит купить. С помощью представленных списков вы сможете грамотно отслеживать весь процесс, не нанося ущерба бюджету. Но постепенно, шаг за шагом, получите достойный результат.

Я рекомендую совершать покупки именно в том порядке, в каком они представлены в книге. Таким образом, встречая новую задачу, вы будете получать и необходимые для ее выполнения инструменты.

Если вы уже подписаны на меня, вам должно быть известно, что я следую концепции «уровней» подготовленности. Ко всему нужен сбалансированный подход, и именно поэтому я заранее планирую свои действия и приобретения. Только так у вас получится учесть все стороны вопроса. План покупок, который я подготовил в процессе написания книги, служит именно для этого.

И все же смысловое ядро книги находится именно в шагах, которые вам предлагается предпринять. Безусловно, все рассчитано на то, что вы будете делать их по порядку, но мне кажется, что большинству читателей такой подход не по вкусу. Что ж, ничего страшного. Пожалуйста, помните, что я в первую очередь описал собственный план подготовки к чрезвычайным ситуациям. Перед вами не стоит цели полностью повторить мои действия, для вас главное — разработать план, который подходит именно вам. Поэтому, если какой-то из шагов вы находите бесполезным, можете просто его пропустить, однако перед этим постарайтесь ответить на вопрос, зачем я его включил. Поняв это, вы наверняка сможете подобрать альтернативу. Всем нужен постоянный источник пищи на случай катастрофы, но не все могут ради него заняться скотоводством.

# ПОШАГОВЫЙ СПИСОК ПОКУПОК НА СЛУЧАЙ КАТАСТРОФЫ

**В**ам пришлось бы потратить много денег, чтобы купить готовый набор для выживания на 72 часа. Собрать такой набор самостоятельно — пугающая задача. С этим пошаговым списком покупок вы сможете за пять месяцев подготовить достойный комплект для выживания в экстремальных условиях, вкладываясь в него по чуть-чуть раз в неделю.

Создав для себя эту подушку безопасности, вы сможете спать спокойно, зная, что никакие непредвиденные обстоятельства не застанут вас врасплох. Со временем, если вы продолжите дополнять свой комплект, то заметите, что становится гораздо меньше ситуаций, к которым вы не готовы. Помните: этот набор должен быть дополнением к тому, что у вас уже есть, в него нельзя включать предметы, которыми вы пользуетесь каждый день. Поэтому если вы видите в списке, скажем, консервный нож, купите еще один и отложите.

# НЕДЕЛЯ 1:

## СПИСОК ПОКУПОК

### Что нужно купить:

- 5 л воды (на человека);
- банка арахисового масла;
- большая упаковка сока (на человека);
- банка тушенки (на человека);
- ручной консервный нож;
- перманентный маркер;
- корм для животных, детское питание и подгузники (при необходимости).

### Что нужно сделать:

- Разузнайте, какие виды катастроф могут произойти в вашей местности. Это проще всего сделать, связавшись с местным агентством по чрезвычайным ситуациям, однако вы также можете провести небольшое исследование самостоятельно — в библиотеке или с помощью интернета. Подобное ознакомление поможет вам трезво взглянуть на ситуацию и понять, чего стоит бояться, а чего — нет.
- Проставьте дату на всех скоропортящихся продуктах.

# ШАГ НОМЕР 1: «ТРЕВОЖНЫЙ КОМПЛЕКТ»

**Ч**тобы я вообще покинул свой дом, меня нужно достаточно серьезно «потревожить». Дело в том, что этот сценарий будет иметь множество последствий, потому что вам придется покинуть привычную среду обитания, тем самым став более уязвимыми для преступников и различных благонамеренных (и не очень) чиновников.

Но тот факт, что я не хочу бросать дом, вовсе не означает, что мне не придется его бросить. Конечно, я не хочу, чтобы с моей семьей приключилась беда, но, приняв во внимание все риски, вы поймете, что нужно быть готовыми «на всякий случай». Именно на этот случай вам стоит подготовить комплект для экстренных ситуаций.

Любой преппер или просто заинтересованный человек, изучая данный вопрос в интернете, не может не удивиться количеству сокращений для разных наборов и видов экипировки, необходимых для выживания. BOB, INCH, GOOD, GNB, EDC, IFAK, набор «72 часа», снаряжение первой, второй и третьей линии... Как не запутаться во всем этом?

На самом деле все довольно просто: эти аббревиатуры лишь обозначают определенные типы комплектов, которые могут понадобиться вам в разных ситуациях. Например, набор «72 часа» был придуман американскими военными — дело в том, что запасы армии регулярно пополняются и военным необходимо иметь при себе лишь набор, рассчитанный на три дня, потому что после этого они получают новый. 72 часа — это именно тот период, на который американское правительство рекомендует делать запасы, потому что в случае объявления чрезвычайного положения агентству



Многие также хранят в таком наборе оружие, но мне кажется, что, если вы переоденетесь в камуфляж и будете носить в руках автомат или ружье, вы привлечете много ненужного внимания. Постарайтесь придумать что-нибудь более скрытное. Лично я не хотел бы в случае катастрофы выделяться из толпы, пока это не станет необходимым.

Набор GOOD (от англ. get out of dodge — «поскорее смыться») — это более объемный «тревожный комплект», который, однако, все еще можно уместить в один рюкзак. В общем, та же самая «тревожная сумка», только более масштабная. У многих препперов есть специальный фургон или машина, заранее подготовленные на случай катастрофы. Я же использую большие пластиковые пакеты с особой системой кодировки цветом.

INCH (от англ. I'm never coming home — «Я уже не вернусь домой») — это набор, который, кажется, вдохновлен такими фильмами, как «Безумный Макс», «Дорога» и «Почтальон». Он включает все, что вообще можно взять в дорогу, если вы живете по принципу «Все свое ношу с собой». В набор для сценария «Я уже не вернусь домой» я положил бы предметы, входящие в мой GOOD-набор, а также ручной пресс для снаряжения патронов, прочие инструменты и справочный материал.

IFAK — это индивидуальный набор для оказания первой помощи (от англ. individual first aid kit). Он также известен как «улучшенный набор для оказания первой помощи». Этот комплект был разработан военными и включает в себя необходимые предметы для работы с нарушениями дыхания и кровотечениями.

Линейное снаряжение тоже было разработано военными на основе предметов, необходимых для решения боевых задач. Данные наборы не совсем подходят гражданскому населению, хотя во многом соответствуют его нуждам.

Снаряжение первой линии представляет собой набор повседневного ношения для одного человека. Он включает в себя одежду, нож, оружие и небольшой набор для выживания и первой помощи.

Снаряжение второй линии включает в себя необходимое вооружение и экипировку. У меня оно помещается в небольшую наплечную сумку. В этом наборе я храню фонарик, небольшой радиоприемник, батарейки и энергетические батончики. С ним могу пойти практически куда угодно, потому что он никак не ограничивает мою мобильность.

Снаряжение третьей линии — это набор для жизнеобеспечения, рассчитанный на более долгий срок. Солдат не пойдет в бой с тяжелым рюкзаком — он возьмет с собой только снаряжение первой и второй линии, а потом вернется в тыл, чтобы пополнить запасы.

Не важно, как вы назовете тот или иной набор. Перед вами не стоит цели использовать все «правильные» названия, ваша главная цель — составить комплект, который будет отвечать вашим потребностям. Нужно понимать, что вы делаете и для чего вы это делаете, — только в этом случае вы будете далеко впереди тех, кто просто следует инструкциям некоего интернет-эксперта и составляет комплект исключительно по его указаниям.

Важно разработать план, который будет подходить лично вам. Тем не менее есть одно правило: небольшое количество снаряжения, которое вы можете грамотно использовать и всегда иметь при себе, несомненно лучше, чем большое количество снаряжения, которым вы не умеете пользоваться.

Итак, ваша сегодняшняя цель — походить по дому и собрать небольшой набор для выживания на 72 часа, пока вы не успели разработать более детальный план комплекта. В этом наборе вы должны собрать все, что необходимо вам для выживания в течение трех суток с использованием исключительно его содержимого. Далее проведите эксперимент: попробуйте в выходные отключить электричество и воду и посмотрите, как все пройдет. Такой эксперимент поместит вас в условия реальной катастрофы и укажет на слабые стороны получившегося комплекта.

# НЕДЕЛЯ 2:

## СПИСОК ПОКУПОК

### Что нужно купить:

- толстая хлопковая или пеньковая веревка;
- изолента;
- 2 фонарика и батарейки;
- спички в водонепроницаемой упаковке;
- поводок или переноска для домашних животных.

### Что нужно сделать:

- Подумайте о том, что вам жизненно необходимо в случае наступления чрезвычайной ситуации. Есть ли у вас какие-то особые потребности? Есть ли у вас все, чтобы удовлетворить эти потребности? Например, если вы постоянно пользуетесь ингалятором, подумайте о том, что вы будете делать, если отключат электричество. Есть ли у вас генератор? Есть ли у вас топливо для этого генератора?