

Уроки выживания

Это полезно знать

Если вы попали в нестандартную ситуацию, например, в одну из изложенных ниже, как поступить? Что делать? Как выйти с минимальными издержками?

На все вопросы сразу и кратко ответить сложно, но основные советы и рекомендации дать можно.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

1. Будьте внимательны. Сохраняйте выдержку и самообладание. Не допускайте паники и не совершайте необдуманные действия. Помните, что ваши родные, близкие, друзья и специалисты ищут Вас.
2. Окажите само- и взаимопомощь при травмах с использованием табельных и подручных средств.
3. Обеспечьте индивидуальную защиту. Постарайтесь найти (соорудить) убежище от холода, жары, дождя или ветра.
4. Оцените ситуацию и проблемы выживания в зависимости от сложившихся обстоятельств и конкретных физико-географических условий.
5. При потере (отсутствии) телефонной или радиосвязи найдите способ оповестить о себе: разжечь костер, повесить на дерево какую-либо вещь яркого цвета и т. п.
6. Экономно расходуйте воду. Если ее нет или осталось мало, постарайтесь найти источник или вспомните способы добывания и очищения воды.
7. Рассчитайте запасы пищи и найдите способ ее пополнения. В принципе, человек может есть все то, что едят дикие животные. Неизвестные растения сначала пробуют в небольшом количестве, а затем решают, можно ли их употреблять в пищу. Помните, что даже в пустыне есть пища и вода; надо уметь найти их.
8. Психологически подготовьтесь к действиям в экстремальных ситуациях.
9. Верьте в свои возможности. Имейте определенный план и устанавливайте достижимые цели. Думайте, размышляйте и импровизируйте; это поможет Вам найти выход из сложившейся ситуации, выжить, дождаться помощи или спастись самостоятельно.
10. Никогда не сдавайтесь!

Если Вы оказались в районе наводнения

Если на вашем пути разлившаяся река, проявите максимум осторожности, когда будете переправляться через нее.

Переправляться можно только в светлое время суток.

Прежде всего, поищите более мелкое место для переправы.

Если есть возможность соорудить даже простейший плотик для переправы хотя бы вещей, то сделайте это. Пригодиться может все, что не тонет или не пропускает воздух или воду: пенопласт, дерево, полиэтилен и т. п., даже надутые воздухом презервативы (не повод для улыбок, если вопрос стоит о вашей жизни).

Приладьте повыше рюкзак, чтобы не замочить вещи при переправе.

Спички и другие предметы, которые могут испортиться от воды, заверните в полиэтилен и т. п. либо примите иные меры, чтобы исключить попадание на них влаги.

Расстегните одну из лямок рюкзака (сумку повесьте за одну ручку), чтобы при необходимости можно было быстро от них освободиться.

Возьмите длинную палку, чтобы измерять глубину.

Идите немного под углом против течения, чтобы оно не сносило вас и, главное, не могло сбить с ног. Двигаться следует боком вперед, отрывая ногу от дна только после того, как плотно поставите другую.

При движении не переплетайте ноги, чтобы не потерять равновесие.

Если вы переходите реку не в одиночку, а группой, пусть кто-нибудь, взяв один конец веревки, переберется со страховкой на другой берег и закрепит этот конец, привязав его к дереву или большому камню.

После этого можно начинать переправу. Идти нужно, одной рукой придерживаясь за веревку, а другой держа палку.

Если вы переходите реку группой, но у вас нет веревки, то можно обойтись и без нее, двигаясь гуськом и держась за плечи товарища, идущего впереди. Шагать можно и одновременно и поочередно, но главное – каждый должен страховать идущего впереди.

Можно форсировать реку, встав в круг и держа друг друга за плечи.

Предварительно необходимо тщательно обдумать вариант перехода, проинструктировать группу и при необходимости даже потренироваться на суше.

Если вы оказались в воде

Помните, что при внезапном падении в воду человек может испытать шок и на время перестать контролировать ситуацию и свои действия.

Как помочь самому себе?

Задержать дыхание и зажать нос, чтобы не нахлебаться воды.

Попытайтесь нащупать ногами дно, если вы недалеко от берега.

Если место глубокое, то постарайтесь как можно скорее избавиться от обуви и тяжелой одежды, чтобы они не тянули вас ко дну.

Если в момент попадания в воду на вас были сапоги, не выбрасывайте их.

Перевернув их голенищами вниз, зажмите их под мышками, превратив в воздушные подушки.

Так вам легче будет держаться на поверхности.

Добирайтесь вплавь до ближайшего берега или нужного вам берега, если он недалеко и у вас есть силы, плывя по течению по диагонали.

Если вы оказались в холодной воде

Погрузившись в холодную воду, неподготовленный человек впадает в шок.

В первые секунды его дыхание произвольно становится гораздо более глубоким и частым, чем в нормальных условиях.

Его пульс заметно учащается, а кровяное давление резко возрастает.

Человек может находиться в подобном состоянии от нескольких секунд до 2-3 минут,

и именно в это время опасность наглотаться воды и захлебнуться особенно велика.

Кроме того, следствием значительного увеличения поглощения кислорода является понижение содержания в крови двуокси углерода, что часто приводит к судорогам.

В холодной воде человеческое тело остывает очень быстро.

Тепловой баланс нарушается в среднем уже при температуре воды около 20 градусов.

Иными словами, в таких условиях организм начинает отдавать тепла больше, чем успевает производить.

Разумеется, это дисбаланс тем больше, чем значительнее разница температур.

Однако может возникнуть ситуация, когда вам придется погрузиться в холодную воду, например, при форсировании реки.

В таких случаях постарайтесь следовать следующим правилам нахождения и плавания в холодной воде.

Не погружайтесь в холодную воду сразу целиком.

Гораздо лучше заходить в нее постепенно, давая организму возможность привыкнуть к изменению температуры окружающей среды.

Держите голову как можно выше над водой, по крайней мере, в первые минуты, пока первоначальный шок не прошел до конца.

Старайтесь по возможности контролировать дыхание.

Если вы оказались в воде, не умея плавать

В том случае, если вы не умеете плавать, постарайтесь продержаться на поверхности воды, пока не придет помощь.

Попробуйте лечь на воду, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так вы меньше затратите энергии.

Оставаться на поверхности можно и по-другому.

Двигайте ногами так, как будто вы крутите педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки, и сохраняя равновесие.

Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибайте одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляя их.

Если вы забрались в топь

Выбросьте все тяжелые предметы, сбросьте рюкзак, чтобы облегчить свой вес.

Подложите под ноги шест или палку.

Двигайтесь плавно и медленно, не делая судорожных и резких движений, и выходите на безопасное место.

Почувствовав, что вас засасывает, сразу же ложитесь плашмя на кочки и ждите, когда вам бросят веревку или протянут конец шеста.

Ухватившись за них, продвигайтесь вперед, перехватывая руки плавными движениями.

Если вы не рассчитываете на помощь, ложитесь на спину и двигайтесь вперед, помогая себе руками, ногами и всем телом, как при плавании на спине.

Хватайтесь руками за кочки, траву.

При усталости раскиньте как можно шире руки и ноги и отдохните, стараясь не шевелиться.

Отдохнув, продолжайте выбираться на безопасное место или хотя бы в сторону куста или дерева, используя те же приемы.

Если вы попали в грозу

Помните: молния может убить, если ударит человека в голову и пройдет через тело.

Кроме того она может вызвать сильные ожоги и такие судороги мышц, что даже кости иногда не выдерживают и ломаются.

Если вы находитесь на возвышенности, немедленно спуститесь вниз.

На открытом пространстве держитесь подальше от высоких предметов, например, от одиноко растущих деревьев.

Не ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней.

Почувствовав характерное щекотание кожи, а также то, что волосы «встают дыбом», знайте, что молния ударит поблизости от вас. Не раздумывая, бросайтесь ничком на землю. Это уменьшит риск вашего поражения.

Если вам некуда деться от высоких объектов, сядьте на что-нибудь сухое, постарайтесь убрать с земли ноги. Очень важно, чтобы вы сидели именно на сухом, так как мокрые предметы являются прекрасными проводниками и не защитят вас от молнии.

Сожмите колени вместе и обхватите их руками, опустите пониже голову.

Если вы в лодке, немедленно гребите к берегу: быть на воде во время грозы очень опасно.

Если вы едете в машине, оставайтесь в ней. Это наиболее безопасное место во время грозы.

Металлический корпус автомобиля защитит вас: даже если молния ударит прямо в него, она уйдет в землю, не причинив вам никакого вреда.

А вот передвигаться в такое время на мотоцикле или велосипеде не стоит.

Резиновые сапоги на ногах хоть и предохраняют в какой-то мере, но не гарантируют безопасность.

Если вы несли металлические предметы, немедленно избавьтесь от них и перейдите в другое место.

В городе держитесь подальше от металлических заборов и вообще от всего металлического.

Если вы заблудились в лесу

Даже если у вас нет ни карты, ни компаса, не отчаивайтесь и не теряйте самообладание.

Прежде всего оглядитесь по сторонам и прислушайтесь: возможно вы увидите или услышите что-нибудь, что свидетельствует о близости дороги или людей. Например, телеграфные столбы, какие-либо строения, следы от недавнего костра, бытовой мусор, тропинку, шум поезда или автомашины.

В противном случае постарайтесь вспомнить, как вернуться на дорогу, мимо которой вы недавно шли, либо к какому-нибудь ориентиру (ручей, строение, холм и т. д.), от которого вы могли бы выйти на дорогу.

Если в памяти ничего не всплывает, решите, в каком направлении следует идти, ориентируясь по солнцу.

К примеру, если солнце светило вам в лицо, когда вы свернули в лес с дороги, то вам следует идти к дороге так, чтобы солнце светило вам в спину.

Также вы можете представить, где вы примерно находитесь по отношению к необходимой вам исходной точке. Например, вы выехали из Минска в южном направлении по Слуцкому шоссе. Остановились и свернули в лес направо. Следовательно, вы находитесь от трассы к западу; чтобы попасть на нее вам следует идти на восток. Минск находится от вас на северо-востоке; двигаясь на северо-восток, вы выйдете или к городу или на трассу.

Как найти стороны горизонта, не имея компаса? Есть масса способов, о которых говорили еще в школе. Обновим некоторые из них, если вы подзабыли.

Вы знаете, что солнце встает на востоке и садится на западе, а в полдень, соответственно, должно быть в южном направлении. Если нет часов, знайте, что в полдень самая короткая тень от солнца. Поставьте колышек и наблюдайте за тенью, делая отметки на земле. До полудня тень будет расти. Как только рост начал замедляться, остановился, а затем начал постепенно ускоряться, то это значит, что вы только что прошли точку полдня. В стороне солнца в это момент приблизительно и есть южное направление.

Если же солнце скрыто за облаками, о его местонахождении можно догадаться по любой слабой тени, падающей на любую гладкую поверхность.

Для этого возьмите перочинный нож, поставьте его острием на ноготь большого пальца и поворачивайте лезвие до тех пор, пока не заметите падающую от него тень. Солнце будет в противоположном направлении.

Если у вас есть часы, то узнать в какой стороне находится юг еще проще. Держите часы так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. Разделите угол, образуемый между направлением на солнце и цифрой 12, пополам воображаемой линией и вы узнаете, где юг.

Если солнце полностью скрыто облаками, вы можете получить приблизительное представление о том, где север, приглядываясь к стволам деревьев и большим камням. Они будут покрыты мхом в основном с северной и северо-восточной стороны либо мох здесь будет гуще.

Если вы заблудились в незнакомом городе

Выйти к центру или на главную улицу вам поможет знание одного простого правила.

Обычно, в большинстве населенных пунктов, нумерация домов идет по возрастающей от центра или главной улицы к окраине. При этом справа будет четная сторона, а слева – нечетная. Это сложилось исторически: дома и улицы строились от центра к окраине.

Следовательно, чтобы достигнуть окраины города, вам следует идти в сторону увеличения нумерации домов, когда справа у вас четные номера, а слева нечетные.

Чтобы найти центр города, надо идти в противоположную сторону: нумерация уменьшается, справа нечетные, а слева четные номера домов.

Особенно это важно знать и уметь, если вы находитесь в недружелюбной вам среде, когда вступать в разговоры нежелательно, или вы заблудились в городе ночью и нет у кого спросить дорогу.

Если вы оказались в районе лесного пожара

Помните, что лесные пожары распространяются с огромной скоростью и легко переходят через широкие реки, озера, дороги.

Уходить от огня следует по диагонали от направления его распространения в сторону реки или дороги.

Относительно безопасными местами также являются вспаханное поле, большой пустырь или каменистая гряда.

Следует избегать бурелома: сухие трава и деревья вспыхивают моментально.

В мягкой земле следует вырыть яму и укрыться в ней, закрывшись курткой или одеялом, чтобы защититься от жара.

Когда фронт пройдет, идите в том направлении, где огонь уже потух.

Если вы заблудились ночью

Если на небе есть луна, то лунный свет, отражаясь от снега или стеблей травы и т. п., позволит вам ориентироваться в темноте, и вы без труда доберетесь до дороги, а по ней до какого-нибудь жилья или населенного пункта.

Следите за звездами. Узнать, где север, можно, отыскав на небе Полярную звезду. Она находится в созвездии Малая Медведица. На нее указывает воображаемая линия, проведенная через две последних звезды «ковша» созвездия Большая Медведица, в какую бы сторону ни была повернута его «ручка». Направление на Полярную звезду – это и есть север.

Если видимость очень плохая, то лучше остановиться и устроиться на ночлег в каком-нибудь укромном месте.

Если вы не один, то лучше спать вместе, чтобы не замерзнуть.

Помните, что никто не застрахован от подобных неприятностей. Перестаньте думать о том, что с вами это никогда не случится. Внимательно относитесь к изложенным советам. Хотя бы в мыслях обдумайте свои действия в той или иной чрезвычайной ситуации. Тогда вам не придется лихорадочно вспоминать эти рекомендации.

Удачи всем!

Олег Пересятник.