

# 36.6

ГРАДУСОВ

**ИСКУССТВО  
ОСТАВАТЬСЯ  
В ЖИВЫХ!**

**КОДИ ЛУНДИН**

**Как преодолеть  
страх, панику  
и самых страшных убийц,  
поджидающих нас снаружи!**

«Замечательные советы... очевиден труд человека,  
который все это прошел и сделал... Просто необходимо прочитать».

— Филд & Стрим

«Эта вопиюще откровенная книга по выживанию учит вас тому, что вы должны знать сейчас, чтобы выжить практически в любой экстремальной ситуации. “36,6 градусов” — одно из лучших произведений года».

— Лос-Анджелес, «Дэйли Ньюс»

«Обязательная книга для каждого, кто собирается в путешествие на природу на один день или на более продолжительное время».

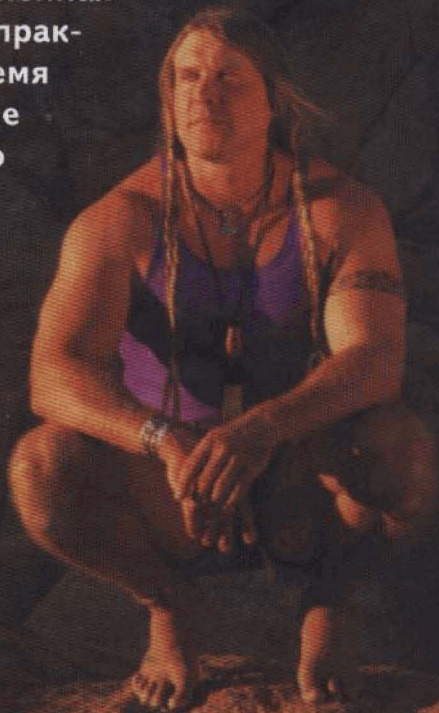
— Майк Таттл, президент Национальной Ассоциации по поиску и спасению

«36,6 градусов» — это серьезная жизненная книга по выживанию, наполненная практическими советами и в то же время попирающая многие непреложные принципы прежних руководств по выживанию».

— журнал «Передовые технологии спасения»

«Не в пример всем наимоднейшим книгам, наподобие «Как побороть аллигатора», Лундин учит вас основам выживания совершенно новым способом с помощью юмора, логики и постоянного повторения».

— журнал «Паудер»



«Если вы дышите и у вас прощупывается пульс, то вам **НУЖНА** эта книга».

— Коди Лундин

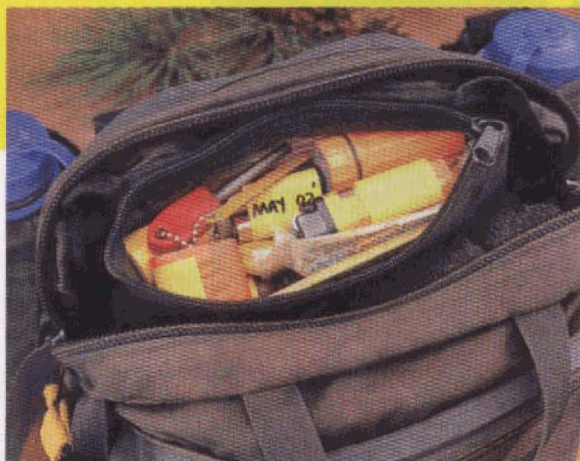
**ФЕНИКС**

ISBN 5-222-07363-7



9 785222 073636

# Индивидуальный аварийный запас



↑ Эта сумка размером с футляр для очков содержит большую часть компонентов моего аварийного запаса. И не принимаются никакие отговорки, чтобы не брать с собой все это снаряжение!



↑ Я против этого: комплекты коммерческих аварийных запасов

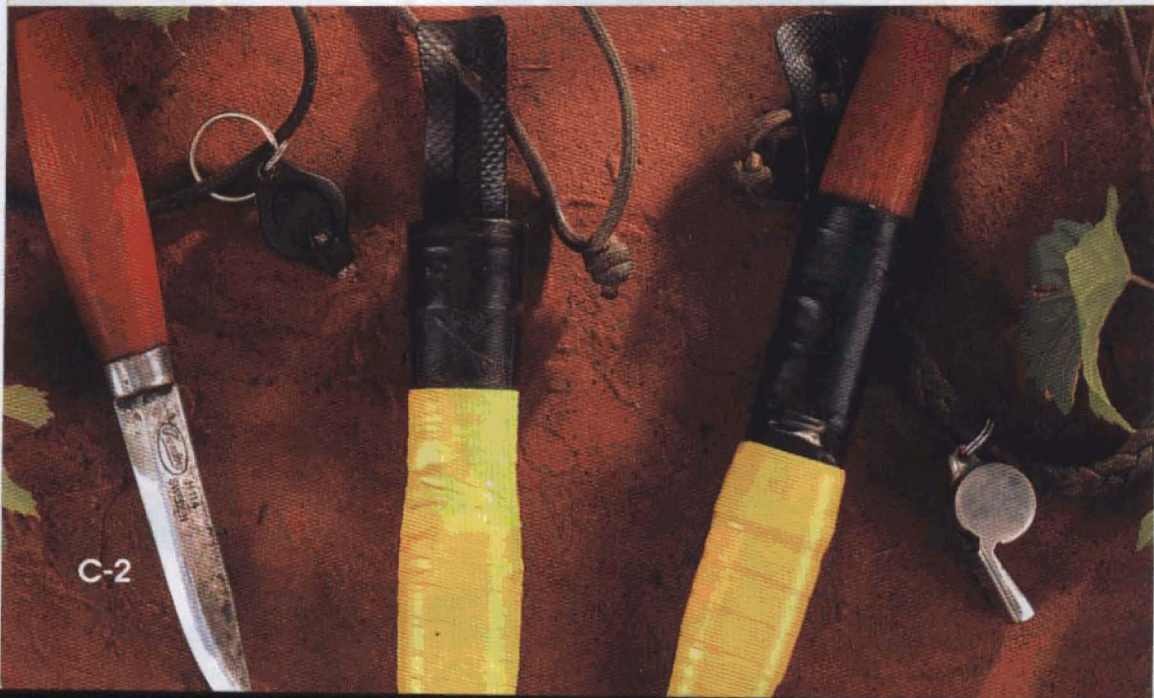
Целая куча! ↓





↑ Все богатство моего набора для оказания первой помощи

Два мини-набора. Обратите внимание на свисток и маленький фонарик со светодионом



C-2

# Огонь



↑ Множество продаваемых на рынке спичек. Обратите внимание на значительную разницу в их размерах



Расщепленная, деревянная, зажигающаяся в любых условиях кухонная спичка и расщепленная бумажная спичка; каждая из этих спичек дает вам две возможности зажечь огонь. Военнопленные во время Второй мировой войны расщепляли деревянную спичку на шесть частей!



↑ Спички (слева направо): новые деревянные, зажигающиеся в любых условиях кухонные спички; то же самое, но с раскрашенной по-другому головкой; старые, зажигающиеся в любых условиях кухонные спички (заметьте, что белая макушка заметно поблекла по сравнению с остальными); деревянная, зажигающаяся об коробок, кухонная спичка (заметьте, что головка спички вся одного цвета)



↑ ↑ Приобретенные и импровизированные сейфы для спичек. Этот нелепый контейнер армейского зеленого цвета можно обернуть яркой липкой лентой, как показано внизу. Крайний справа сейф для спичек ужасно неудобный, и его нужно избегать любой ценой. Обратите внимание на импровизированные поверхности для зажигания



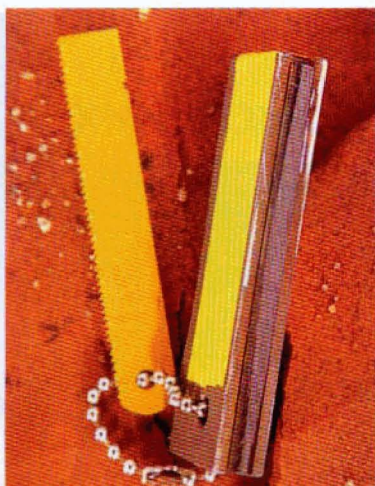
↑ Восковые, зажигающиеся в любых условиях кухонные спички, сложенные и готовые для походных условий в качественном, заметном сейфе для спичек. Обратите внимание на зажигающую поверхность из наждачной бумаги, крепко приклеенную к крышке



↑ Правильный способ зажигания спички. Средним пальцем придерживайте головку спички, чтобы она не сломалась



Болезненная очевидная разница между регулируемой и нерегулируемой зажигалкой. Какую бы вы предпочли использовать для разведения огня?



Магниевый блок с зажигающими вставками. Желтая липкая лента и желтое ножовочное полотно помогут вам разглядеть их в темноте



Горстка магниевых стружек, которые наструганы с помощью желтого ножовочного полотна от магниевых блока. Обратите внимание на сияющую поверхность блока в месте строгания

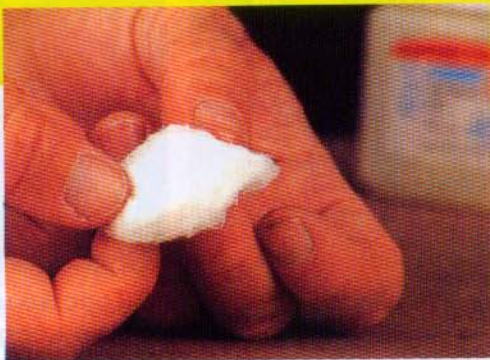


Волшебство горения магния. 5400 градусов. Кому нужны наркотики?!

Различные типы и размеры металлических спичек (из различных металлов). Отметьте массивный размер пары из них по сравнению с зажигающей вставкой на желтом магниевом блоке



# Эффективность растопки, изготовленной в домашних условиях



Раскройте хлопковый шарик, смоченный в вазелине, чтобы открыть доступ к внутренней области



Поскоблите металлическую вставку на сухую внутреннюю поверхность шарика



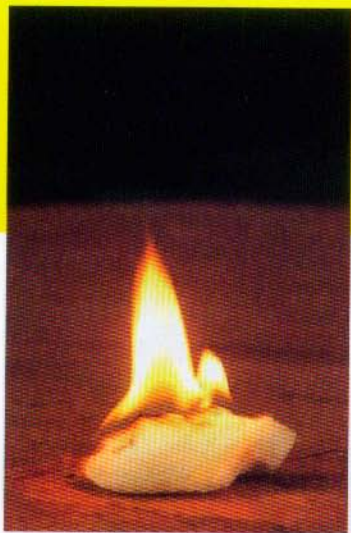
Всемогущая вязанка растопки, в данном случае изготовленная из коры можжевельника. Слева: чистая кора можжевельника. Три пучка снизу состоят из тонкой, средней и грубой частей коры. Готовая связка для растопки показана наверху



Поджигание связки растопки с помощью металлической вставки







Хлопковый шарик горит в течение 15 секунд



Горит уже в течение 2,5 минут



Горит уже более 4 минут



Раздувание пламени из вязанки растопки с выдыханием 16 процентов кислорода из моих легких

Тление вязанки растопки. Хорошо изготовленная вязанка растопки такого размера может тлеть в течение получаса при безветренной погоде. Нужно пламя? Просто подуйте



# Использование ступенчатой линзы



↑ Ловим «половинку круга» света



↑ Поворачиваем линзу, чтобы создать «полный круг» света



Отводим линзу на такое расстояние от дерева, чтобы шарик света стал размером с булавочную головку. Смотрите, должна появиться тоненькая струйка дыма в течение нескольких секунд

Используя ступенчатую линзу, добейтесь появления тлеющего уголька в сплетении сухой гревесины



С-8



↑ Сооружаем обычный костер в форме конуса. В центральную часть помещаем растопку. Ваш источник тепла или воспламенения будет располагаться под растопкой

# Укрытие



↑ Дождевой плащ из мусорного мешка. И хотя вы похожи на гигантскую конфету «Поцелуй Херши», но надетый таким образом мешок защитит вашу голову и шею от дождя и ветра, а другой «угол мешка» оставляет место для того, чтобы нести и хранить сухим ваше небольшое дневное снаряжение

↓ Импровизированный трубчатый тент, собранный из двух подстилок для бочки объемом 220 литров



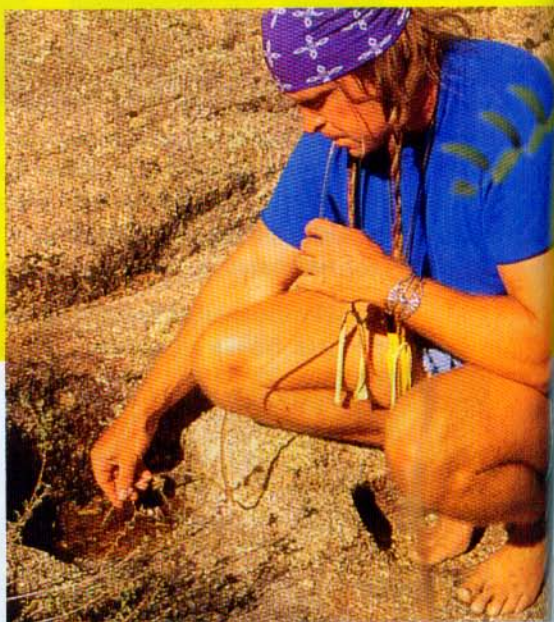


↑ Качественные промышленные походные одеяла. Обратите внимание на хорошо заметную, ярко оранжевую внутреннюю сторону самой большой и прочной модели



↑ Самодельные изолирующие покрытия для уголков, изготовленные из клейкой ленты для герметизации и безопасных булавок, на обычное походное одеяло

## Boga



↑ Использование питьевой трубки для добычи воды из расщелины в камнях



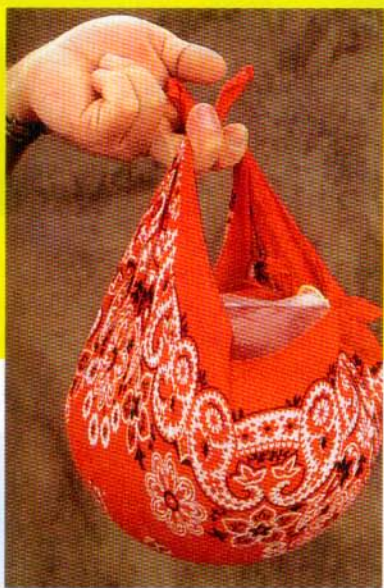
Набор воды с помощью пакета для заморозки из водоема в Богом забытом, кишасщем москитами болоте



↑ Прочный пакет для заморозки, объемом один и четыре литра, наполненный водой. Застежка на пакете объемом четыре литра (справа) удерживает более четырех килограммов воды!

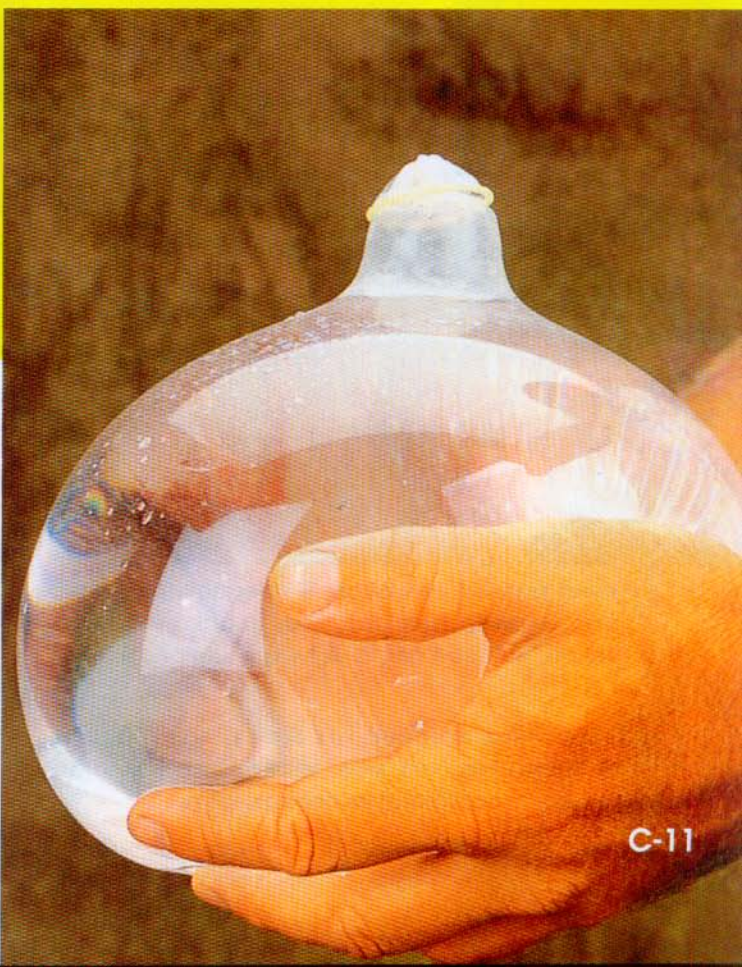


↑ Контейнеры для воды на случай необходимости в будущем: презервативы большого размера без смазки



↑ Переноска вещей в «стиле бродяжки» с помощью запасной банданы

⇨ Почти четыре литра воды в презервативе





Дезинфекция, капля за каплей, на один литр воды – раствор йода 2%

## Сигнализирование



Куча разных свистков. Я предпочитаю ярко оранжевый, без шарика, плоской формы, такой, как вот тот, с желтым шнурком



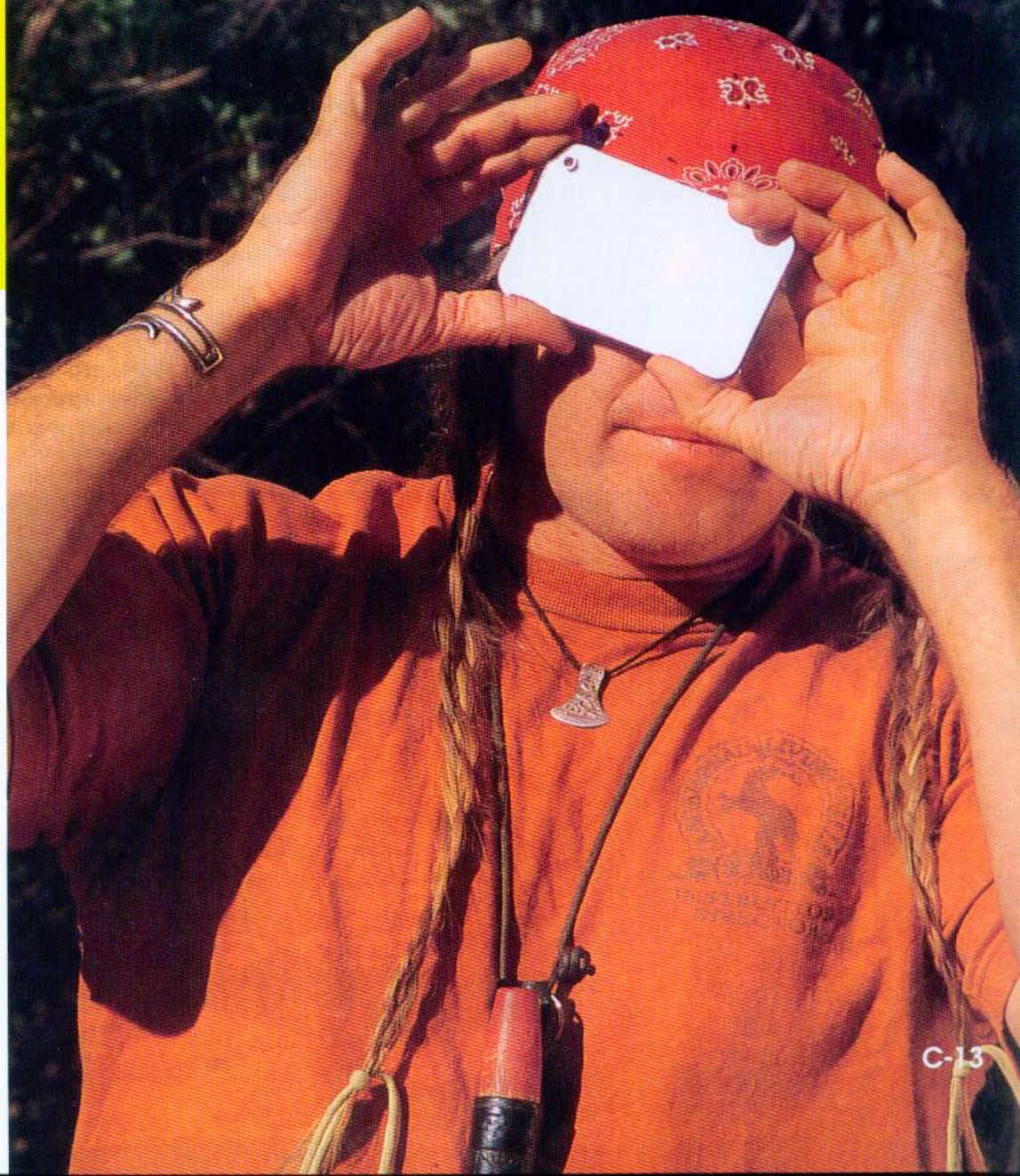
Оборотная сторона тех же зеркал. Обратите внимание, что мое зеркало имеет огню только отражающую поверхность



«Лицевая» сторона промышленных и самодельных сигнальных зеркал. Замечательное зеркальце 7 x 12 в левом верхнем углу – мое любимое



Использование сигнального  
зеркала с визирным  
отверстием

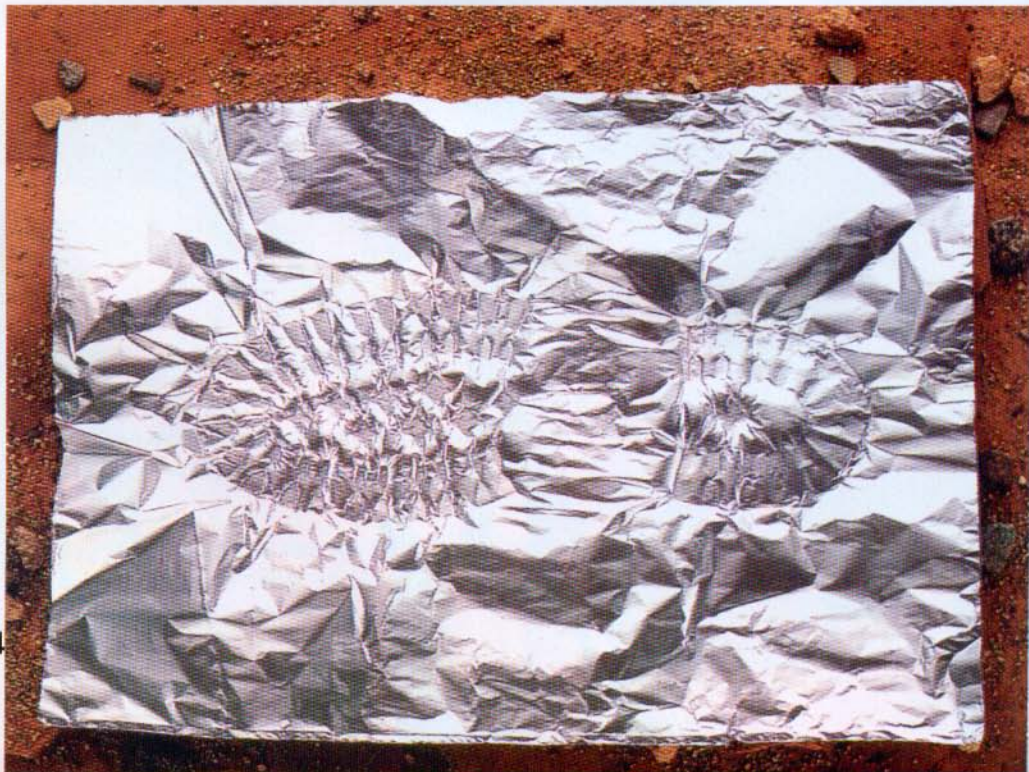




Цветная сигнальная лента используется в качестве флажков в любой местности. Вы можете написать перманентным маркером записку для ваших спасателей на поверхности ленты



Послание на фольге. Все, что еще требуется сделать, если вы идете с группой, — это написать ваше имя в уголке





## Другие приспособления

### Срезание маленькой ивы моим ножом



Начинаем с расположения лезвия под углом в 45 градусов и легкого сгибания дерева



Завершаем рубку, склоняя все ниже ствол и сильно нажимая на нож, покачивая его взад и вперед

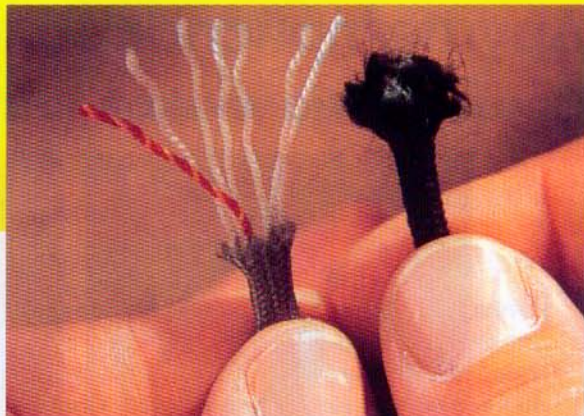


Полное время: три секунды. Йо-хо! Срезанный ствол можно использовать для множества приспособлений в дикой природе — от сооружения убежища до изготовления копий и луков и так далее





↑ Проверка на гипотермию и ловкость. Если вы не можете без усилий соединить свои мизинец и большой палец, то прекращайте делать то, что вы делали, и срочно утепляйтесь!



↑ Разница между настоящим парашютным шнуром с семью нитями (слева) и заменителем, называемым «парашнур»

Снимаем немного чудесного средства — изоляционной ленты! Обратите внимание на очень удобную петлю из парашютного шнура



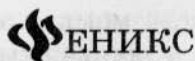
C-16

36.6

ГРАДУСОВ

Искусство  
**ОСТАВАТЬСЯ  
В ЖИВЫХ!**

**КОДИ ЛУНДИН**



Ростов-на-Дону

2005

УДК 614.8:159.9  
ББК 68.9+88.4  
КТК 177  
Л 84

Серия «По системе спецназа»  
основана в 2004 году  
Перевод с английского языка И. А. Ухиной

Лундин К.  
Л 84 **36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!**/Коди Лундин; худож.-оформ. А. Киричёк. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 288 с., [8] л. ил. — (По системе спецназа).

ISBN 5-222-07363-7

Предназначенная статья классикой андеграунда, книга «36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!» представляет собой захватывающее путешествие без остановок, до отказа наполненное здоровыми, соответствующими времени ценными советами по выживанию в отдаленной от цивилизации местности или на большой дороге. Автор Коди Лундин, основатель и директор национально признанной Школы жизненных навыков аборигенов, разработал свою собственную стратегию благоразумного поведения в условиях дикой природы, основанную на уникальном принципе поддержания средней температуры тела на жизненно важном уровне в 36,6° С.

Дополненная остроумием, бунтарским юмором и огромной компетенцией и знанием своего дела, книга «36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!» обещает не только вас развлечь, но и донести до читателя практические советы, информацию и даже подробные инструкции по созданию эффективного, соответствующего настоящему времени индивидуального аварийного запаса с помощью простых и легкодоступных приспособлений.

УДК 614.8:159.9  
ББК 68.9+88.4

ISBN 5-222-07363-7

© Cody Lundin, 2003  
© Оформление. ООО «Феникс»,  
перевод на русский язык, 2005

**Похвалы (и не только) в адрес**

**«36,6 градусов».**

**Искусство оставаться в живых!»**

«36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!» не просто рассказывает вам, как вы могли бы выжить в дикой природе. Она бьет вас по лицу и настойчиво требует, чтобы вы выжили в любом случае!»

— Алан Дин Фостер, один из лучших авторов «Нью-Йорк Таймс»

«Коди Лундин — это своего рода Крысолов (примечание переводчика: герой немецкого фольклора, спас город от нашествия крыс, заманив их в реку игрой на флейте) по навыкам выживания в дикой природе, вы охотно и бодро последуете за ним в лес. В своей книге он учит вас выживать с небольшим количеством очень ценных приспособлений, и, что более важно, своим умом. Его слова и благоразумие повышают вашу сознательность и уже потенциально спасают вашу жизнь. Его подход довольно забавен, временами радикален, и всегда очень внимателен, так что уроки смогут проникнуть даже сквозь самую толстую черепную стенку. Последуйте его советам, так как Крысолов знает свое дело».

— Том Шилей, бывший исполнительный редактор журнала «Бэкпэкер»

«Мой энтузиазм не бил через край, когда меня недавно попросили сделать рецензию на новое руководство по выживанию. Но только до тех пор, пока я не начал читать «36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!». И с каждой прочитанной страницей мой энтузиазм стремительно возрастал. В двух словах — это книга, которая «рассказывает о том, как оно есть на самом деле» без всяких приукрашиваний. Как инструктора по выживанию с пожизненным стажем, меня уже тошнит от той огромной массы печатных средств, касательно выживания в дикой природе, извергаемой на рынок. «36,6 градусов» — это просто глоток свежего воздуха и энергичная серьезная книга, на-

полненная практической информацией — ее чтение может буквально спасти вашу жизнь!»

— Петер Куммерфельдт, владелец «Аутдор Сейф Инк.», член «Вайлдернес Медикал Сосаети», и бывший участник SERE (примечание переводчика: Survival, Escape, Resistance, Evasion - Выживание, Спасение, Сопротивление, Уклонение); обучающий директор Академии Военно-Воздушных Сил США

«Житейская, философская, жизнеутверждающая и прагматичная книга *«36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!»* предлагает больше, чем просто практическое освещение и список снаряжения для выживания в дикой местности. Чтобы остаться в живых, вы должны начать с полного понимания сложных человеческих телесных/интеллектуальных механизмов выживания, которые Коди Лундин расшифровывает практическим языком, укрепленным такими мантрами, как, например, «Помните, ваша жизнь достойна того, чтобы за нее бороться!» и «Смелей вперед!» Рассматривая в деталях основные принципы как сохранить вашу жизнь, и самые безопасные способы вернуться домой из самой неприятной кризисной ситуации в дикой местности, Коди Лундин полагается на основные человеческие качества — интеллект, инстинкт и физиологию. Книга *«36,6»* — это праздник торжества жизни, и ее обязательно следует прочитать. Это ваш ключ к выживанию в отдаленной местности, когда внезапно обрывается тропинка и выскакивает угрожающая жизни опасность».

— Мозес Лудел, автор «Библии владельца „Джипа“» и бывший член управления национальной программы «Легко ступайте!»

«Это не руководство по выживанию, доставшееся вам от отца. Уникальные и несколько грубоватые подходы Коди сразу привлекут ваше внимание, а его практические советы по выживанию могут спасти вашу жизнь».

— Даг Риттер, редактор «Экипированный, чтобы выжить»

«Мы не можем рекомендовать вашу книгу большей частью по стилистическим причинам... все это грубоватое отношение... рутинная профанация, простые женофобские иллюстрации и прочее религиозное барахло... все это доставит много проблем для NOLS в случае поддержки этой книги. Наше одобрение даже не вопрос в таком случае».

— Джон Гукин, менеджер учебных программ NOLS (примечание переводчика: **National Outdoor Leadership School** — Национальная школа подготовки лидеров в дикой природе)

«36,6» — это долгожданное издание в мире практических руководств по выживанию. Коди нашел самую истину основ выживания (которой многие авторы, пишущие на эту тему, либо пренебрегают, либо сводят ее до маленького параграфа — в лучшем случае главы) и посвятил целый манускрипт тому, как остаться в живых. В отличие от других книг по выживанию, ошеломляющих читателя своим изобилием описания навыков, приемов и всевозможных приспособлений, Коди, во-первых, доводит до вашего сведения основные причины, убивающие многих людей, попадающих в чрезвычайную ситуацию; во-вторых, продолжает дальше, чтобы рассказать вам, как их предотвратить; и, в-третьих, рассказывает вам, как достичь наилучших шансов, чтобы спастись. И хотя эта книга адресована начинающим, она содержит море информации (вместе с качественной подачей этой информации), которая пригодится многим современным инструкторам по выживанию. Читатель, он или она, сразу поймет, как остаться в живых в дикой местности».

— Джон МакФерсон, автор *«Гольшом в дикую природу»*, *«Навыки выживания и примитивной жизни в дикой природе»*

«С 1961 года я учу людей поведению в дикой природе, как жить и выживать, особенно зимой. От полярной местности до пустыни и джунглей я жил за счет природы, выжил и вернулся. И когда доходит дело до преподавания навыков выживания, есть те, которые говорят, и те, которые делают. Вся книга Коди пронизана таким на-

строим — сделать это, вернуться домой живым, без абсурда, без всяких ухищрений, без неиспытанных теорий. Здесь имеет значение отношение, и у Коди оно есть! Если смерть будет дышать мне в лицо, я хочу, чтобы рядом был Коди. Если он не может быть рядом со мной, тогда дайте мне его книгу. Научитесь такому отношению, научитесь вместе с Коди!»

— Доктор Джеймс С. Хафпенни, Президент «Мира натуралиста»; член Клуба исследователей и автор книг *«Зима: экологическое руководство»* и *«Полевое руководство по отслеживанию млекопитающих в Северной Америке»*

«Извините, но англо-саксонский вульгаризм свидетельствует о недостатке воображения и об ограниченном словарном запасе и вообще всерьез не воспринимается».

— Джеф Купер (вышедший на пенсию), свободный редактор журнала «Оружие и боеприпасы»

«Знания по выживанию объясняют: постарайтесь уладить проблемы, которые встретятся на вашем пути, если вы вдруг отстанете от группы и собьетесь с проторенной тропинки. Соберите для себя несколько самых необходимых предметов (аварийный запас), который может облегчить ваше положение, и скажите кому-нибудь, где и когда вас искать, если вы вдруг задержитесь. Пейте достаточно воды, спите, сколько надо, и осознавайте важность того, чтобы не позволить температуре вашего тела упасть ниже своей нормы в 36,6 градусов, и тогда есть все шансы, что вы долго будете оставаться в живых (без питания), чтобы вас спасли даже через месяц. Целесообразно и разумно все это — и даже больше — очень доступно изложено в книге *«36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!»* Это одно из немногих пособий по выживанию вносящих свежую струю, которое представляет действительно современный и соответствующий времени подход к знаниям по выживанию. Как много пособий сегодня так тщательно исследуют важность полноценного сна и подходящей одежды для выживания? Психологические аспекты выживания, как они представлены Лундином, действительно самые здравые по сравнению с любым



руководством по выживанию из прочитанных мною. «36,6» — выдающееся современное пособие по выживанию».

— Морс Кочански, инструктор по навыкам жизни в дикой местности и автор канадского бестселлера *«Искусство жизни в лесу: навыки существования в дикой местности и выживания»*

«Коди сделал это снова! В своем искрометном стиле обучения, без всяких ограничений, Коди показывает вам, как хорошо себя чувствовать в дикой местности. Смелей вперед, народ! Это не очередная глупая переработка того, как не делать что-нибудь. У Коди есть проверенные временем навыки и знания, которые необходимы, чтобы сделать все правильно. Он знает по собственному опыту, полученному в полевых условиях, где что работает, и объясняет все ясно и точно, с предельным вниманием к деталям. «36,6» — это книга, которую каждый путешественник должен выучить наизусть!»

— Дэвид Вескотт, бывший президент Школы выживания в условиях каменистой местности и автор *«Лагерь в старом стиле»*

«36,6» просто необходима для всех, кто хочет остаться в живых. Мы дарим бесплатную копию каждому своему клиенту, приобретающему у нас экипировочное снаряжение».

— Эван Паунелл, исполнительный директор «Перфоманс Авто Анлимитед»

«В этой книге Коди лаконично и дерзко сметает все часто описываемые принципы и сжимает все до того, что действительно будет важно для человека в критической ситуации — абсолютных и основных физиологических, психологических и материальных потребностей в краткосрочном выживании. Затем он ясно представляет необходимое планирование и средства для соответствующей подготовки. Если бы комический персонаж конца 60-х Мистер Натурал, исполняемый Робертом Крамбом, прочитал бы эту книгу и затем попал в ситуацию на выживание, то, бьюсь об заклад, он бы с достоинством сказал: «Я нашел верный инструмент для этой работы!» А теперь и

Вы тоже! Заранее все распланируйте, запаситесь остроумием, и смелей вперед!»

— Джим Риггс, инструктор по обучению навыкам примитивной жизни и автор книги *«Шкура Голубой горы»*

«Я читал или хотя бы бегло просматривал практически каждую книгу по выживанию, написанную с тех пор, как я впервые начал скитаться по округе подростком-бойскаутом. И я не могу придумать ничего более скучного, чем зевание и похрапывание над очередным шедевром «Как выжить в лесу, не имея ничего, кроме GPS (глобальная система навигации и определения положения) и мобильного телефона» какого-нибудь Эдди Всезнающего, который слизал все главы из руководства по выживанию Военно-Воздушных Сил США. Ну как бы там ни было... Что я вижу? Иллюстрации Русса Миллера? Актуальный «юмор» применимо к такой серьезной «теме»? Неуважение пред лицом катастрофы? Обливание всякой гадостью «экспертов»? Попытки оделить истину от всякой ерунды? Сынок, да как ты смеешь выставлять напоказ свои идейки и творческие подходы по отношению к такому хорошо зарекомендовавшему себя на практике скучному предмету. Что подумают все эти рейнджеры, ребята из Службы поиска и спасения, шерифы и другие «специалисты» о таком бессердечном подходе к вопросу сохранения в живых своей задницы? Как можешь ты ожидать от людей, что, отправившись в заросли, они будут нести ответственность за себя? Разве ты не знаешь, что мы живем в Великом обществе плакс, где кто угодно ответственен за тебя и за твои неурядицы? Как смеешь ты ожидать от людей, что они будут думать сами за себя и сами выбираться из своих затруднительных ситуаций? Разве ты не знаешь, что тысячи выпускников юридических школ очень нуждаются в деньгах и засудят тебя и твою задницу за то, что ты ожидаешь от людей ответственности за сохранность их задниц? И если быть до конца честным, так как я сам настоящий «знаток» основ выживания, мне вообще-то не нужна эта книга... но, может быть, я просто заверну один экземпляр в свое походное одеяло. Я всегда могу почитать новые идеи, похихикать над ними под звездным небом пустыни. Так посмотрим здесь... хмм... блин, чертовски здорово написано. Все свежо и в корне отличается от прочих «усыпляющих руководств по выживанию», которые я вынужден был читать и рецензировать. А знаешь что, может

быть, я закажу еще несколько экземпляров для своих друзей. Черт, может, я даже отправлю несколько копий своим недругам».

— Дэйв Ганчи, Негодный старейшина, Морда Койота, поклонник Чингисхана, «Ценитель» дешевого пива, настоящая Пустынная Крыса и автор *«Основных элементов выживания в пустыне и пустынного туризма»*

«Эта книга СТРАСТНАЯ... и, да, эта книга КЛАССНАЯ! Мистер Лундин прочно закрепил свой научный труд по выживанию в мире экстремальной реальности факторов, которые выталкивают ваш термометр очень высоко или очень низко. Сокращая до самой сущности, он соединяет вместе психологию, дух и надежные технические приемы, чтобы поддержать вашу температуру в зоне «еще одного прожитого дня». Обратите внимание, горные, пустынные и лесные путешественники, вы тоже можете действительно КРУТО выйти из самых сложных ситуаций... на выживание, с капелькой остроумия, в любой враждебной окружающей среде».

— Дэн Хурихан, Президент Ассоциации горного спасения



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОСВЯЩЕНИЕ .....	14
ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ .....	15
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	17
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! .....	19
ЗАЧЕМ НУЖЕН НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС? .....	21
<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ</b>	
Ситуация на выживание: как все начинается? .....	29
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ</b>	
Выживание против примитивной жизни, или «Жизнь вне цивилизации» ..	33
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ</b>	
Психология выживания и важность соответствующей предшествующей подготовки .....	37
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ</b>	
Почему нас засасывает страх? .....	48
<b>ГЛАВА ПЯТАЯ</b>	
Сценарий на выживание: отношение, приспособление и осведомленность .....	59
<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ</b>	
Снижение угрозы в чрезвычайной ситуации: семь «П» .....	68

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ**

Что потребуется, чтобы остаться в живых: примеры обычных сильных личностей для совершения подвига слабым человеком, попавшим в сложную ситуацию ..... 71

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ**

Самый обычный способ почувствовать себя лучше в условиях дикой природы ..... 80

## **ГЛАВА ДЕВЯТАЯ**

Как ваше тело теряет и набирает тепло: физика отмораживания вашего мягкого места или обжигания ваших костей ..... 92

## **ГЛАВА ДЕСЯТАЯ**

Ваша передовая линия обороны ..... 102

## **ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ**

О ваших спасателях: введение в вашу спасительную благодать .... 142

## **ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ**

Помогите спасателям доставить вас обратно живым ..... 149

## **ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ**

Что такое аварийный запас? ..... 157

## **ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ**

Компоненты индивидуального аварийного запаса ..... 175

## **ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ**

Краткое изложение ..... 275

## **ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ**

Поразительные заметки Клиффа: «Картинки и фотографии действительно прикольные, но я слишком ленив, чтобы читать всю эту книгу» ..... 277



## ПОСВЯЩЕНИЕ

*Эта книга посвящена всем Существам, живущим на свете, видимым и невидимым, которые бескорыстно поддерживают нас всю жизнь. Я надеюсь, что в не столь отдаленном будущем концепции, изложенные в этой книге, уже не будут необходимыми, так как мы будем жить в полном осознании самих себя.*

## ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Эта книга объединяет опыт моей жизни, дополненный историями слишком большого количества людей, чтобы всех их сейчас перечислить по именам. Я хочу поблагодарить каждого, кто встретился на моем пути, за то, что вы поделились со мной опытом и помогли мне, хотя могли даже сами об этом и не догадываться. Я выражаю огромную благодарность и признательность всем высшим существам и космическим созданиям, всем архангелам и ангелам, стихиям и Элохиму за то, что они поддержали меня лучше любых средств первой необходимости. Я обязан вам жизнью за то, что вы спасали меня множество раз, когда я шел, а иногда и бежал по направлению к своей смерти. Спасибо Бобу, Анабелле и другим за то, что вы помогли мне материально, предоставляя ночлег, помогли мне осуществить мою мечту. Спасибо всем моим инструкторам по выживанию и студентам. Надеюсь, эта книга преисполнит вас гордостью, или, по крайней мере, заставит вас от души посмеяться. Снимаю шляпу перед Руссом Миллером (Грог) за его семью, дружбу и титаническую работу по иллюстрированию этих страниц. Без сомнения, «Миллер Мэджик» сыграл огромную роль в том, чтобы превратить эту книгу в культовое произведение искусства. Я чрезвычайно признателен Кристоферу Марчетти за его потрясающие фотографии. Премного благодарен колледжу Явапай — особенно Дженнифер Тэйлор и команде факультета легкой атлетики за содействие, поддержку и предоставление компьютера в свободное пользование. Мои сердечные объятия Клинту и Нэнси Дэвис и моей большой семье из гимнастического зала за то, что принимают меня таким, какой я есть, со всеми моими недостатками и достоинствами. Спасибо Джорджин и Джиму Локвуд за их мудрость, опыт и ободрение, а также команде Джиббса Смита — издателя, за проявленные терпение и мужество, нужные для того, чтобы

сделать что-то совершенно новое. Мой нежный поцелуй моему ангелу Хезер за ее творческое начало и терпимость к нарисованной груди Кармен и созданию всей книги в целом. Наконец, спасибо всей моей семье, моим любимым и всем тем, кто дорог моему сердцу, кто верил в меня и мой труд, или, по крайней мере, не стоял поперек моего пути, эта книга — для вас!

ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ





## ПРЕДИСЛОВИЕ

**П**редставьте, что вы отправляетесь на прогулку на целый день один, и вдруг случается невообразимое — вы падаете и ломаете ногу или что-нибудь еще хуже. Поскольку вы планировали путешествие всего на день, то никому не сказали, куда вы отправились и когда вас ожидать обратно. Погода жаркая и сухая — днем выше 40 градусов Цельсия, а ночью температура снижается до 10 градусов. Экипированы ли вы так, чтобы выжить? Пробовали ли вы использовать ваши предохранительные устройства в трудных ситуациях? Доживете ли вы до того, как вас хватятся и постараются разыскать, не имея никаких предположений, где вы можете быть? Какими будут ваши действия до того, как непредвиденный случай определит ваши шансы на выживание?

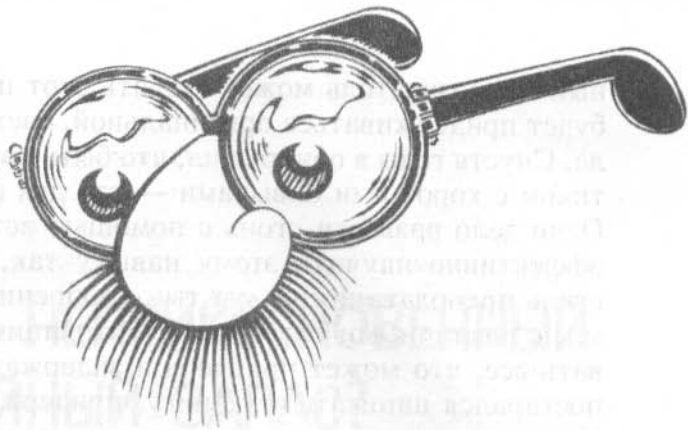
Каждый год тысячи людей покидают дом всего на день, чтобы совершить небольшую прогулку, покататься на лыжах, поохотиться или просто подышать свежим воздухом. Многие из этих нескольких тысяч получают травмы или погибают, будучи не подготовленными к встрече с возможной бедой. В любом случае добровольцы поисковых служб и сотрудники спасательных команд со всей страны самоотверженно ведут поиск, спасение и, к несчастью, очень часто обнаруживают уже останки пропавших людей, которых они даже не знали.

Даже те, кто очень много времени проводят вне дома, часто становятся жертвой Матери Природы, но большинство этих «жертв» просто не подготовлены к встрече с трудностями внешнего мира. А всего несколько несложных приготовлений перед уходом могут составить разницу между жизнью и смертью. «36,6 градусов. Искусство оставаться в живых!» — просто незаменимая книга для тех, кто собрался провести день или даже больше в условиях дикой природы. Она преподаст

вам простые и честные уроки выживания в тех ситуациях, когда вашей жизни угрожает опасность.

Как президент Национальной Ассоциации по Поиску и Спасению (НАПС) я рекомендую каждому, кто решил отправиться в гости к Матери Природе, найти время ознакомиться с опытом Коди Лундина, накопленным за годы, проведенные вдали от цивилизации. Он собрал несколько важных приемов в краткое руководство, которым вы можете пользоваться в повседневной жизни. И его простая и практичная философия работает! Как профессионал по поисковым и спасательным работам я с удовольствием пополню свою библиотеку книгой «36,6 градусов» и буду использовать ее для совершенствования своих навыков выживания.

— МАЙК ТЬЮТТЛ, Президент Национальной Ассоциации по поиску и спасению (НАПС)



## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**Б**ог тому подтверждение — в мире нет другой такой книги о навыках выживания в дикой природе. Многие книги — просто скопированные у руководства Военно-Воздушных Сил по самосохранению, которые очень скучно читать, к тому же они совершенно лишены своеобразия и изобретательности. Еще хуже ужасные низкопробные инструкции, описывающие в четырех параграфах, как побороть аллигатора.

Очень жаль, что в сегодняшней культуре, чтобы стать «профессиональными», большинство идей должны совершенно потерять всякую жизненность и оригинальность и дойти до состояния стерильности. Такой тип мышления действительно заслуживает сожаления и увековечивает монокультурный, лишенный всякого будущего образ с очень маленькими шансами оказать хоть какое-нибудь влияние на мир. Не требуется никаких усилий, чтобы заставить кого-то заплодировать, когда все остальные уже хлопают в ладоши.

Формат и стиль этой книги не случайны, они в корне отличаются от всего того, что вы могли встретить раньше. Это может звучать не корректно, но данная книга создана, чтобы защитить вас и ваших близких и не допустить возвращения домой в мешке для трупов.

Я зарабатываю на жизнь, обучая навыкам выживания за пределами цивилизованного мира. Прежде всего я инструктор, убежденный в том, что процесс обучения не должен быть скучным и что эрудирован-

ный преподаватель может сделать этот процесс увлекательным, если будет придерживаться оригинальной, свежей манеры подачи материала. Спустя годы я обнаружил, что быть хорошим инструктором и практиком с хорошими навыками — это два совершенно разных понятия. Одно дело развести огонь с помощью веток, и совершенно другое — эффективно научить этому навыку так, чтобы его запомнили. Мой стиль преподавания — «на ты», одобренный легким юмором и шутками, с различными голосовыми интонациями — я стараюсь использовать все, что может привлечь и задержать внимание наблюдателя. Я постарался написать эту книгу, придерживаясь именно такого стиля. Надеюсь, не многое потеряется при переносе речи на бумагу.

Поскольку примеры для запоминания очень важны при попадании в стрессовую ситуацию, как в этих реалистичных сценариях по выживанию, я постарался представить материал очень наглядным способом. Я обнаружил, что многие люди легче обучаются через зрительную память. Письмо, при всем уважении, используется совсем недавно, тогда как наши предки рисовали картинки или символы и дополняли их рассказами. Эта глубокая привязанность к символизму до сих пор жива и применяется в человеческой психологии, а также является отличным средством для быстрой и простой передачи информации. Старая поговорка «Рисунок стоит тысячи слов» сейчас верна и останется такой навсегда. В сущности, обучающие картинки действуют подсознательно и являются средством успешного обучения уже в течение нескольких столетий.

Юмор также используется преподавателями, чтобы вовлечь студентов более глубоко, чем это может сделать заурядное традиционное обучение. Ведь не случайно многие мировые религии и туземные культуры используют юмористические метафоры в своих поучительных притчах для оказания большего влияния и стимулирования памяти.

Точный сценарий на выживание подвергнет испытанию до предела все ваши человеческие качества, и первым делом вам придется усомниться в своих точных и комплексных двигательных навыках — когнитивных, физиологических и тому подобных. В общем, вам придется опуститься практически до бессознательных действий и простых примеров, описанных на картинках. И благодаря всему этому, если вы вдруг окажетесь в чрезвычайной ситуации, наглядное обучение с помощью Тихоходки Томми, Вили Нилли, Кармен, Кена Активного, Элвиса Парсли и всей их команды надолго запечатлется в вашей памяти после того, как уже все мои слова будут позабыты.

## ЗАЧЕМ НУЖЕН НЕПРИКОСНОВЕННЫЙ АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС?

«С о мной такое никогда не случится». Звучит знакомо? Результатом этого простого заявления становится недостаточная подготовка к путешествию, что очень часто заставляет людей попадать в различные передраги в условиях дикой природы. А причина всего этого обычно самонадеянность или невежественность, хотя они прекрасно дополняют друг друга.

Эта книга основана на лекции, которую я читал много лет назад, под названием «Остаться в живых: основные подходы к выживанию в условиях дикой природы и индивидуальный неприкосновенный аварийный запас». Лекция облегчает понимание действий в ситуациях на выживание, концентрируя внимание на том, как защитить себя и как справиться с самыми страшными убийцами всех энтузиастов-покорителей дикой природы — гипотермией и гипертермией — и сохранить температуру своего тела на жизнеспособном уровне в 36,6 градусов Цельсия.

Общеизвестно, что обычный человек запоминает какую-либо концепцию, только будучи подвергнутым соответствующему испытанию шесть или семь раз. Эффективное обучение на выживание достигается путем перехода от естественных реакций к критическим ситуациям, вот почему многие основные идеи повторяются в течение всей этой книги. Можете возмущаться избыточностью информации, но я стремлюсь, чтобы изложенные идеи превратились в естественные реакции.

Я хочу научить вас знаниям и навыкам, чтобы помочь вам избежать «типичной» ситуации на выживание, а если уж ничего не срабатывает, тогда сумеет приготовить и воспользоваться хорошим аварийным запасом. Эта книга *не подразумевает* под собой «полевое руко-

водство». Ее нужно изучать в городе, чтобы подготовиться должным образом *перед* походом на природу.

Говорят, даже беглое перелистывание страниц этой книги не оставляет никаких сомнений в том, что все изложенные познания предназначены для ситуаций на выживание в дикой природе.

В конечном счете эта книга поможет вам и вашим любимым и близким стать более уверенными в своих собственных силах во время перемен — любых перемен.

В нашем современном мире любой поступок, уверенность в том, что делать и как сделать это быстро, в чрезвычайной ситуации могут спасти вашу жизнь, неважно, происходит это в городе или за его пределами. И еще лучше научиться предвидеть потенциальную смертельную угрозу до того, как произойдет несчастный случай, и, таким образом, вообще постараться избежать его. Такие способности, так же как и сохранение безопасности и непоколебимости, — это всего лишь несколько преимуществ обретения вами уверенности в себе и собственных силах.

## **Почему в этой книге я сравниваю аварийный запас со средствами, необходимыми для жизни?**

Неприкосновенный аварийный запас состоит из самых простых и эффективных средств выживания. Это ваш спасительный трос в трудных ситуациях, а его компоненты — это, возможно, ваш единственный шанс пережить случившийся кризис. Эта книга отличается от других пособий по самосохранению, потому что здесь мы имеем дело только с аварийным набором для использования вне дома. Тогда как запасы практически одинаково описаны в каждой книге, инструкции, проспекте по выживанию в дикой природе, они буквально урезаны до маленьких перечней вещей, которые нужно взять с собой. Этот список обычно прячется где-нибудь в приложении или в другом мало заметном месте в книге и редко дает вам дополнительную информацию, кроме того, что предлагает вам прихватить карманный нож, спички, веревку и так далее.

Я заостряю ваше внимание на простоте составляющих аварийного запаса (независимо от их стоимости), чтобы вы могли найти их везде,

хоть в маленьком магазинчике, хоть в супермаркете. Простота — это основа выживания.

Для обычного энтузиаста-путешественника составные части аварийного запаса — наряду с соответствующей одеждой, водой и планом спасения — будут бесценными в сложной ситуации. Путешествуете ли вы пешком, на велосипеде, идете на охоту или разбиваете лагерь, эта книга поможет вам составить свой аварийный запас, соответствующий вашим потребностям, а вы уже будете использовать его по своему усмотрению.

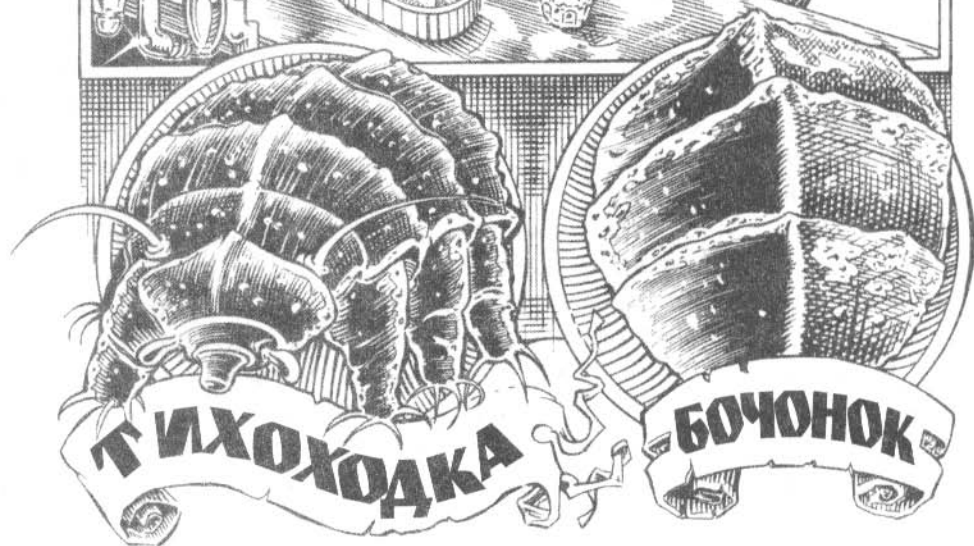
Для большинства людей соответствующие приготовления и немного удачи — гарантия того, что они не встретятся с неприятностями годами. Но слишком часто, несмотря на отличную подготовку, угрожающая жизни ситуация вдруг выскакивает перед вами. Десятки людей, погибшие в дикой природе, могли бы сейчас жить, если бы у них был аварийный запас и знания, как им воспользоваться.

Я очень хочу, чтобы вы выучили все то, что я собрал на этих страницах, и чтобы у вас в жизни не возникла ситуация, в которой вам пришлось бы все это применить.

Элементарно Ваш,



Коди Лундин, март 2003





## Знакомьтесь, «Тихоходка Томми»: наш стойкий закадычный друг и последний герой!

Тихоходки, как обособленный тип — это микроскопические животные, примерно до миллиметра в длину, которые обитают практически по всей земле: от озер до океанских глубин, на моховых подушках в арктической тундре, на пустынных песках и в высоких альпийских горах, даже в вашем мусорном ведре. Их обнаружили живыми и здоровыми в толще льда более чем 500 метров!

Не смотрите, что они такие маленькие, у тихоходок есть рот, голова, мозг, ноги, глаза и нервная система, а также функция контроля мускулатуры, которая позволяет тихоходкам двигаться как животным высших классов. Август Эфрейм Геце, немецкий пастор, в 1773 году окрестил их «маленькими водными медвежатами» за их коренастые когтистые лапки и медленные неторопливые движения.

Сейчас широко известна способность тихоходок впадать в состояние анабиоза, которая так удивило первых исследователей этих животных, при воздействии неблагоприятных внешних факторов — высыхания, охлаждения, голодания. Вообще тихоходок можно реанимировать даже через сто или двести лет после мнимой смерти. В принципе, единственное, что требуется тихоходке — это вода. Когда жизнь для тихоходки становится слишком сухой, ее головка и ножки втягиваются внутрь туловища, тело укорачивается и расширяется в средней части, и она становится похожа на бочонок. У трансформированной в бочонок тихоходки практически прекращается обмен веществ и потеря воды сокращаются до минимума.

Без сомнения, тихоходки в «бочоночном» состоянии — чемпионы всей планеты по выживаемости. В таком состоянии тихоходки выдерживают перепады температуры от  $+151^{\circ}\text{C}$  до  $-237^{\circ}\text{C}$ , полное отсутствие кислорода, давление в 6000 атмосфер, воздействие различных химических факторов и радиации. Добавьте только капельку воды, и маленький сухой бочонок превратится в живую счастливую тихоходку.

Так как Тихоходка Томми полагается на свою бочоночную экипировку для защиты и контроля водоотдачи, для нас он будет отличным примером, демонстрирующим важность подходящей одежды и наличия воды для выживания.

## Элвис Парсли и команда

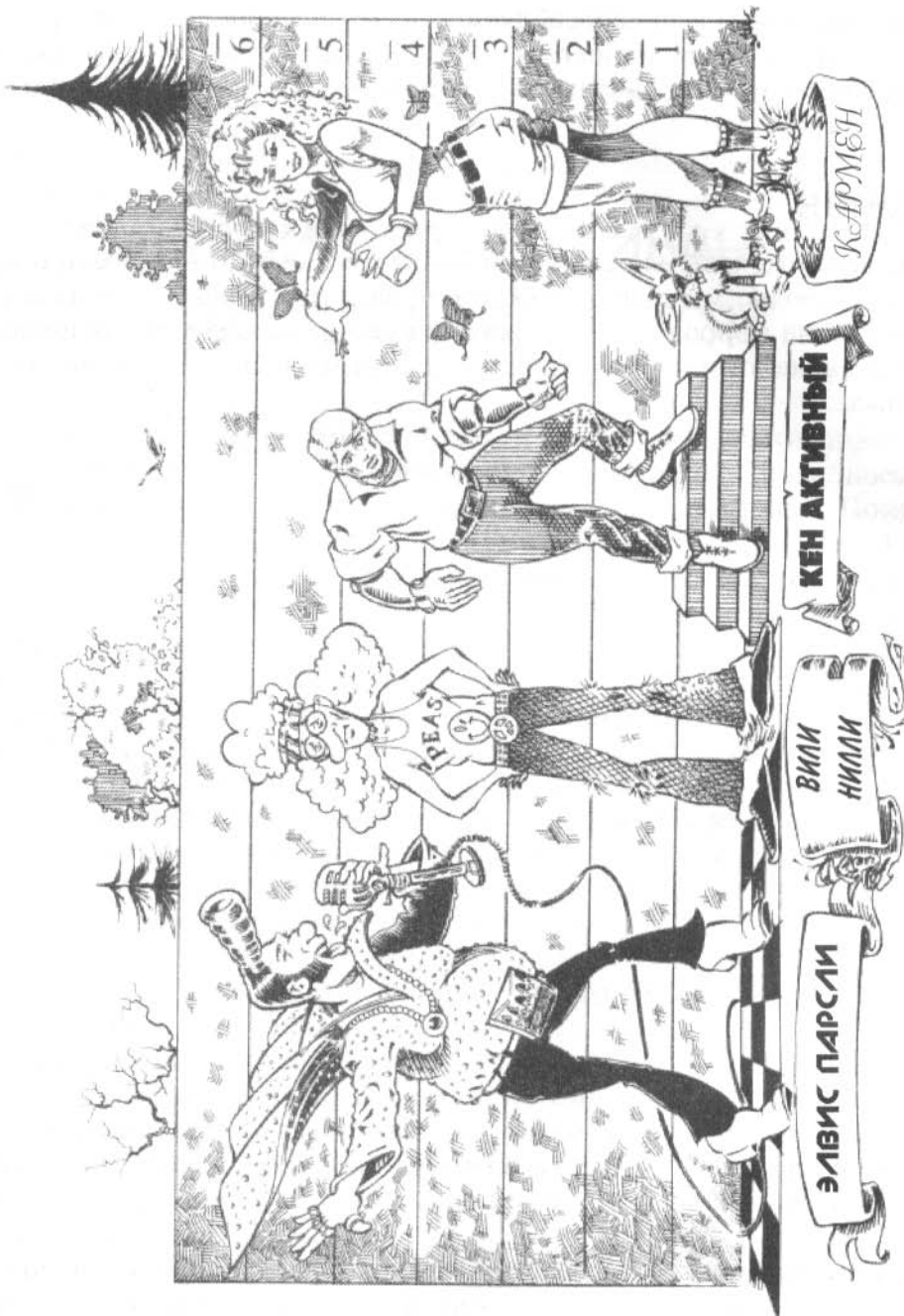
Знаменитый мультипликационный пародист Элвиса Элвис Парсли вырос в музыкальной семье и, будучи совсем еще ребенком, без тени смущения выступал со своим отцом в группе латинского танца «Плавные движения». Позже он добился славы в качестве неутомимого оратора «Баттеркап Биф Компании» — крупной скотобойни штата, занимающейся консервированием мяса для сети ресторанов быстрого питания. Сделав свою карьеру на подмостках Лас-Вегаса, мистер Парсли теперь дает свои знаменитые представления в целях благотворительности в домах престарелых. Нам было очень приятно, когда мистер Парсли обратился к нам за помощью для одного своего проекта, и мы просто счастливы сотрудничать с человеком, обладающим такой выдержкой, уверенностью и опытом добиваться поставленных целей собственным упорством.

## Вилли Нилли

Будучи несколько нервным, застенчивым и смущающимся, Вилли Нилли проявляет такую любовь и уважение к дикой природе, которая превосходит все наши ожидания. Хотя некоторые считают, что простодушие слепо, мистер Нилли доказывает нам, что каким бы ты ни был бывалым человеком, всегда можно узнать что-то новое и улучшить свои навыки. Отсутствие самомнения и предубеждений позволяет ему чутко прислушиваться к мудрости других людей, применяя их познания для удовлетворении своих потребностей.

## Кен Активный

Дитя пластиковых технологий, Кен Активный, рожденный в 1952 году, привлек наше внимание в задней комнате в магазинчике военного снаряжения в Рок Спрингс, Вайоминг. Его преданность делу, скрупулезность и серьезность намерений просто идеально подходят для того, чтобы Кен принял участие в нашем проекте, особенно когда необходимо применение сложной терминологии и навыков, ориентированных на изучение деталей и подробностей. Мистер Активный также выступает прекрасным посредником в отношениях с не особо подвижными в мыслях и действиях людьми, становясь для них примером изобрета-



тельности, юмора и приспособляемости. Неспособность адаптироваться к условиям развивающегося мира, оставаясь рабом инертности, и устаревшее обучение — замечательные средства для воспитания заурядной личности.

## Кармен

У Кармен замечательное чувство близости и осведомленности о мире дикой природы, мы очень уважаем ее за интуитивные знания о том, как устроена природа. Ее лидерские качества, позитивное отношение и теплота действуют успокаивающе и сглаживают нервозность остальных.



## СИТУАЦИЯ НА ВЫЖИВАНИЕ: КАК ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

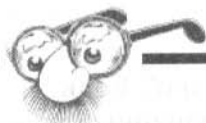
**К**ак случается, что мы попадаем в ситуации на выживание? Как они начинаются? Это некорректные вопросы. Правильнее будет спросить: «Как не допустить таких ситуаций?» Помните закон Мерфи? Если что-то может пойти не так, то именно так и случится. Спущенные шины, ухудшение погоды, неверные повороты, поломанные конечности и еще миллион сценариев того, как можно застрять в лесу. И чаще всего угрожающие жизни события являются конечным результатом нескольких незначительных, казалось бы, происшествий. Каждое по отдельности происшествие не причинило бы особого вреда, но, случись они все вместе, — могут убить. Поэтому главная задача каждой стратегии по выживанию — вовремя распознать предупреждающие об опасности знаки, чтобы можно было принять соответствующие меры безопасности.

Один из самых распространенных способов встретиться со своим творцом — просто отправиться в однодневное путешествие пешком. А знаете почему? Когда-нибудь слышали, как кто-нибудь говорит: «Дорогая, ничего страшного не случится. Мы отправимся всего на несколько часов. Это же просто прогулка на один день!»

Однодневные путешествия печально известны своей способностью подвергать опасности людские жизни, потому что они внушают людям состояние самодовольства, когда дело доходит до правильной организации подготовки к прогулке. «Нам не нужен этот свитер» или «Оставь воду в машине!» могут привести к тому, что человек опустится на глубину 2 метра под землей.

Многие люди погибли, отойдя менее чем на полтора километра от своих транспортных средств, еще даже не достигнув дикой местности.

Несколько лет назад в Аризонской пустыне пожилая пара, путешествующая на своей машине, повернула не туда и оказалась на грунтовой дороге, на окраине Феникса. Когда машина застряла в зыбучих песках, женщина отправилась до ближайшего населенного пункта, до которого было рукой подать. Несколько дней спустя спасатели нашли тело женщины, погибшей от обезвоживания и гипертермии, менее чем в полутора километрах от шоссе. Ее ослабленный муж, оставшийся в машине, тоже умер. Зеркало заднего вида, снятое с машины и направленное в сторону шоссе, могло бы привести к ним помощь. Какая страшная утрата. Должные приготовления могут спасти вашу жизнь — спросите кого-нибудь, кто погиб в экстремальной ситуации, и они вам это подтвердят.



## Убивают вас нежно: противники вашего выживания

Несмотря на то, что невозможно полностью представить этот список из-за огромного количества постоянно изменяющихся факторов в настоящем человеческой природы и Матери Природы, многие путешественники часто встречаются с противниками, названными ниже. И хотя не существует гарантий от появления их в сложной ситуации, должное планирование, наряду с соответствующей подготовкой по выживанию и применением навыков на практике, защитит вас от скорых встреч с ними.

- Тревога и страх (эти двое, особенно при хорошем воображении, просто ненасытные убийцы)
- Боль и телесные повреждения
- Болезни
- Холод и жара
- Жажда и голод
- Сырость

- Утомление и недосыпание
- Скука
- Одиночество и изоляция
- Самодовольство и желание комфорта и отдыха
- Упрямство (нежелание осознать и прекратить действия, препятствующие выживанию)
- Обещания (нереальные гарантии, обещанные самому себе и другим, приводящие к совершению глупых поступков)
- Щадящий режим (установление нереальных временных сроков и попытки их придерживаться)

Последние три противника часто действуют практически незаметно и заодно, распространяя свои заразные смертельные чары, медленно, но уверенно затуманивая ваши трезвые суждения.





## ВЫЖИВАНИЕ ПРОТИВ ПРИМИТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ «ЖИЗНЬ ВНЕ ЦИВИЛИЗАЦИИ»

**Е**сли вы не сможете найти выход, как вытащить себя и тех, кого вы любите, из современной ситуации на выживание, вы все погибнете. Это вам не тот случай, когда бар закрывается в час ночи, а вы накачались пивом под завязку или у вас лопнула шина за три квартала от дома. Это серьезная, угрожающая жизни ситуация, несмотря на окружающую обстановку или что-нибудь еще. Вы можете начать рубить живые деревья, поджаривать противные нефтяные или безвкусные урожайные продукты, чтобы сохранить жизнь себе и тем, кого вы любите. Вы будете пребывать в состоянии огромного душевного, эмоционального и физического стресса. Вам, наконец, придется просто считаться с законами вашего тела, как оно принимает и теряет тепло под воздействием проводимости, конвекции, излучения, испарения, дыхания. И если только удачное стечение обстоятельств не поможет вам преодолеть ваше суровое испытание на выживание, у вас не будет больше шанса прислушаться к своему телу.

Здесь приводится всего несколько правил, но вашей основной целью является сохранение средней температуры тела и выйти из затруднительного положения как можно быстрее.

### Современный сценарий на выживание

Ситуации на выживание проявляются в таком множестве различных форм и размеров, как прыщи у подростков, и могут длиться сколько угодно. Вы можете погибнуть за пару минут, часов, дней, недель или

месяцев. Однако *средний сценарий на выживание длится 72 часа или три дня*. По статистике, столько времени проходит, прежде чем спасатели найдут вас живыми или мертвыми — если есть хотя бы кто-то, кто может начать искать вас. Весь фокус этой книги в том, что я поспорю с тем фактом, что вы будете спасены в течение трех дней только потому, что вы потрудились перед уходом сказать кому-нибудь, куда вы отправляетесь. Конечно, это не означает, что вы должны сдаться и опустить руки, если ваше затруднительное положение длится дольше, наоборот, это значит, что вы должны лучше постараться. Никогда не теряйте надежды остаться в живых. Если вы подверглись опасности в лесу, очень высока вероятность, что вы попали в современную ситуацию на выживание.

## Обычная жизнь

Обычная жизнь — это долгосрочное обязательство. Вас не нужно спасать, потому что вы уже дома. И если вы обнаружите себя в такой ситуации, то ваши риски сводятся к тому, что ваш дядя носит набедренную повязку из шкуры, пережевывая кусок высушенного крысиного мяса.

## Различия

Возникает некоторая путаница, учитывая разницу между современным сценарием на выживание и навыками, необходимыми в обычной жизни. Это два совершенно разных сценария, хотя их главные цели в чем-то похожи: главная цель каждого — помочь вам остаться в живых, в краткосрочном периоде (по статистике) и в долгосрочном периоде. Для среднего отдыхающего на природе навыки обычной жизни должны отойти на задний план, позволяя обучиться навыкам современного выживания, если научиться выживать — это ваше основное намерение. Другими словами, откройте чудо высечения огня трением, после того как вы прекрасно делали это спичками.

В любом случае, все современные навыки выживания возникли из навыков, применяемых в повседневной жизни, и вся прелесть обладания и теми и другими навыками в том, что это дает вам большое преимущество. Если я потеряю нож, то я смогу сделать себе нож из камня. Если мой магний и спички уплывут по реке, у меня есть возможность разжечь огонь из веток.

Чтобы эффективно обучить человека современным навыкам выживания, нужно, чтобы он обладал навыками повседневной жизни. Ничто не даст вам таких творческих способностей (сделать что-то большее из меньшего) или возможностей импровизации, как примитивная жизнь. Но, как и все вокруг, времена меняются, и с этими изменениями появляется множество современных приспособлений, которые могут оказаться очень ценными для вашего выживания.

Несколько лет назад я был на встрече и наблюдал, как мой друг, известный инструктор-примитивист, извел почти целый коробок спичек, пытаясь разжечь огонь. Этот же человек может добыть огонь трением из веток менее чем за двадцать секунд. Обучение навыкам выживания сходно с обучением военному искусству. Что вы предпочитаете — встретиться с противником, будучи вооруженным металлическими звездочками или Узи? Современные воины-самураи, конечно же, оснащены полным арсеналом автоматического оружия и других технологических штуквин. Есть старая поговорка: «Не бери нож на пушечный бой», особенно если у вас есть выбор! Что касается самурая, то только внешний вид оружия эволюционировал со временем, но *суть* оружия — образ мышления воина, физическая подготовка и здравый смысл — осталась прежней.

Одна из главных иллюзий, сбивающая с толку, при сравнении примитивной и современной ситуации — это важность наличия еды. Помните, средний современный сценарий на выживание длится три дня или даже меньше. Я знаю людей, которые прожили без еды сорок дней, и никого из них не звали Иисусом. В действительности, обычный нормально питающийся взрослый человек имеет достаточное количество жировых запасов, чтобы прожить шестьдесят или семьдесят дней, хотя и в контролируемых клинических условиях. Солдаты на поле боя, подвергаясь серьезным ограничениям в питании в плановом порядке, поддерживали относительно нормальный объем работы в течение девяти дней. Во время второй мировой войны широко известные исследования голодания в Миннесоте обнаружили, что потеря менее чем десяти процентов веса тела не ухудшает физическую деятельность организма. И только когда голодание продолжается дольше и человек теряет больше веса, физическое состояние организма начинает быстро ухудшаться.

Пытаться научить учеников из группы, обучающихся основным навыкам выживания, как добыть еду с помощью различных ловушек и

капканов, не только нереально и непрактично (представьте вашу шестидесятилетнюю тетюшку, привыкшую к городской жизни, подсчитывающую количество неудавшихся ловушек), но это также ведет к пренебрежению более важным вопросом регулирования температуры тела. Кроме того, если только вы не ставите ловушки, чтобы заработать на жизнь, у вас есть шансы сэкономить больше калорий, чем если вы будете бегать с ловушками по округе. При экстремально холодной погоде питание вам поможет, так как пищеварение повышает обмен веществ, но это не заменит вам парку и шапку. У большинства из нас достаточно калорий, сосредоточенных вокруг талии, чтобы помочь нам пережить самые рискованные современные ситуации.





# ПСИХОЛОГИЯ ВЫЖИВАНИЯ И ВАЖНОСТЬ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ

*Властвуй над своим разумом или он будет  
властвовать над тобой.*

ГОРАЦИЙ

**В**ыживание на 90 процентов зависит от психологии. Когда кончатся дрова, уже неважно, что вы зарыли на заднем дворе или сколько книг по выживанию вы прочитали. Если вы проявите душевную и эмоциональную слабость во время рискованного происшествия, то превратитесь в гренку.

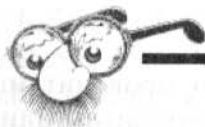
Существует множество преимуществ позитивного отношения к жизни, и они могут как улучшить ваше здоровье и повысить сопротивляемость заболеваниям, так и привести к увеличению вашего банковского счета. Наука доказала, что жизненная позиция, чувство собственного достоинства и юмор приводят к изменениям сердечного ритма, гормонального фона и химического состава тела человека. Все живые клетки немедленно реагируют на каждую нашу мысль и каждое наше ощущение. Как цветные очки меняют окружающий нас мир, так и наш образ мыслей и ощущений о мире вокруг нас воздействует на наше восприятие всех и всего. Если кому-то мир кажется адом, то так оно и будет. Для этого человека все именно так плохо и будет складываться. А другой человек будет воспринимать мир как счастье; и все будет хорошо, по крайней мере, для него или для нее. Выберите другой путь, и ваша психология будет творить вашу физиологию.

Подготовка физических навыков, необходимых для выживания, проходит намного проще по сравнению с психологическим аспектом выживания. Люди, погибшие в экстремальных ситуациях, пережили психологическую смерть задолго до того, как перестали функционировать их физические тела. Страх, тревога, замешательство, гнев, раздражение, разочарование, неудовлетворенность, депрессия, смятение, тоска и одиночество — распространенные реакции на стрессовое состояние в чрезвычайной ситуации. Все они будут стремиться лишить вас надежды, вынуждая вас сдаться и перестать бороться за жизнь. Как мы вскоре сможем убедиться, в ситуациях, угрожающих жизни, грань между психологическими и физиологическими реакциями преодолевающего трудности человека становится совсем прозрачной.

У меня есть один друг, который служит офицером полиции в местной команде SWAT. Время от времени посреди ночи к нему поступают звонки о взятии заложников, на эти звонки он должен мгновенно отреагировать. И вот он докладывает начальнику, и начальник выдает ему специальное оружие. Однажды вечером картридж магазина для его винтовки оказался перевязан синей лентой вместо красной. В тот же момент у него резко падает уровень адреналина. Это учебный патрон! Нет никакого происшествия с захватом заложников. Никакое даже самое точное движение до конца этой ночи уже не смогло вызвать такой выброс адреналина, какой произошел у него до того, как была обнаружена синяя лента на магазине.

Предшествующая подготовка к непредвиденным чрезвычайным ситуациям — это очень мудрый ход. Доказано, что постоянное повторение чего-нибудь раз за разом, все глубже вбивает это что-то в нашу привычку в лимбической системе, диктующей определенное поведение, необходимое для выживания у всех млекопитающих. Физиологически практика приводит к совершенству или почти к совершенству.

Хорошая сноровка, развитая через практические занятия, значительно уменьшает *время на реакцию*, требующую применения навыков, и, значит, вы затратите меньше энергии. Последний пункт особенно важен, так как непредвиденный случай не всегда застает вас посвежевшим после десяти часов замечательного сна и подкрепившимся огромной тарелкой каши. Вы, скорее всего, будете судорожно метаться в поисках пищи и уничтожать те небольшие запасы, которые остались, чтобы только не умереть с голоду.



## Прекращай или замолчи

Все люди, попавшие в затруднительные ситуации, угрожающие их жизни, проходят через своеобразный процесс определения степени сложности угрозы или угроз, а затем составления плана, как с ними справиться. Количество времени, за которое вы пройдете все ступени, указанные ниже, зависит конкретно от того, что же произошло. Ваша реакция на происшествие может длиться всего несколько секунд (например, если вы повстречаетесь с медведем гризли) или дней, и затем будет постепенно изменяться, по мере того, как будет появляться больше информации о вашем случае.

Реакция на происшествие:

1. Фаза осознания.
2. Быстродействие (реагируют функции тела человека: поднимается кровяное давление, учащается сердцебиение и так далее).
3. Адаптация или неадаптация (обморок).
4. Меры, предпринятые для спасения.

Научные исследования, касающиеся изучения и памяти, заостряют внимание непосредственно на нейронах мозга. В мозгу взрослого человека содержится примерно от 12 до 15 миллиардов нервных клеток, из которых мы используем только незначительные 4 процента потенциала мозга. И эти нейроны, или крошечные информационные процессинговые центры, носятся туда-сюда, пытаясь соединиться с другими нейронами, что очень похоже на то, как ищут свою пару биологические особи. И многим нейронам это удается, количество соединений отдельных нейронов исчисляется тысячами. Чем больше человек «шевелит» мозгами, тем больше происходит соединений и тем выше ваш уровень интеллекта. Дендриты — крошечные, похожие на деревья строения, используют множество своих веточек для передачи электрических сигналов непосредственно нейронам. Когда соответствующ-

щий сигнал долетает до нейрона (а не все сигналы принимаются), он отправляет свое собственное сообщение в удлинённый вырост — аксон. Аксон проводит информацию через нервные импульсы от тела клетки к дендритам или другим нервным клеткам, этот процесс соединения между последовательными нейронами называется синапсом.

Память, как процесс запоминания и узнавания основана на двух факторах. Один определяет, сколько чувств (зрение, слух, обоняние, осязание и вкус) нужно задействовать, чтобы стимулировать процесс запоминания. И чем больше чувств задействовано в запоминании, тем лучше будет работать память. Остальные факторы помогают самой памяти сформировать образ. Память задействует повторно посылаемые импульсы между дендритами. И когда необходимо научиться новому навыку, требуется огромное количество времени, чтобы свежая информация преодолела процесс синапса между дендритами. Здесь нет примера, которым можно воспользоваться, нет проторенной дорожки, и наши новые умения ступают на нехоженный путь. В первый раз, когда мы изучаем новое умение и устанавливается соединение между дендритами, мозг выделяет скользкое плотное вещество, которое называется миелин. Сначала, как только вступившая в интимные отношения пара отчаянно нуждается в лубриканте, так и новая информация должна пройти очень тернистый путь. Но каждый раз, как устанавливается соединение, уже все более толстый слой миелина будет покрывать дендриты, пока, наконец, после многократных повторений путь, по которому устанавливается соединение, не станет полностью покрыт слоем миелина, и действия будут осуществляться очень быстро с минимальными затраченными усилиями. И чем большим количеством навыков по выживанию, которые уже применялись на практике физически и другими способами, обладает индивидуум, тем легче и эффективнее все то непривычное для него, что есть в этих навыках, будет проявляться в первую очередь в стрессовых ситуациях. Для попавшего в ситуацию на выживание человека большое количество хорошо распределенного миелина, участвующего в соединении, предварительно программирует быстрые подходящие решения для ситуаций, связанных с риском для жизни человека, путем прямой передачи в центральную нервную систему моторно-двигательной команды.

Так как поиски совершенства могут вас быстро погубить вне стен вашего дома, закрепление навыка просто необходимо для того, чтобы сформировать уверенного в себе человека. Такая успокаивающая уве-



ренность проникает глубоко внутрь в подсознание человека, позволяя ему в кризисной ситуации действовать быстро, сводя к минимуму возможность «застывания». Такие застывания, когда человек не может двигаться от страха или паники, являются типичным результатом осознания угрозы, с которой, как считает этот бедолага, он не сможет достойно справиться, потому что это выше его способностей.

*Ситуации становятся для людей стрессовыми, потому что люди их именно так и воспринимают.* Для кого-то будет катастрофой оказаться в лесу без туалетной бумаги. Никогда не подтирая свое энное место камешками, палочками или другими природными прелестями, человек может способствовать в данном случае созданию нового синапса.

*Все ощущения можно контролировать и изменять, обладая необходимыми знаниями и соответствующей практикой.* Практика уменьшает время ответной реакции, что само по себе может спасти вашу жизнь. Матушка Природа полна различных вариаций, и эти вариации могут вас заставить испытывать страх или панику, если вы вовремя не возьмете свои ощущения под контроль. И чем более странными будут ситуации, в которые вы попадаете, тем лучше вы будете адаптироваться к стрессам, происшедшим в реальном времени.

Куча неприятных происшествий указывают на тот факт, что те, кто умственно и физически уже пережили все действия при чрезвычайной ситуации, будут находиться в лучшем положении, совершая автоматические действия, когда произойдет настоящий несчастный случай. Образность используется с тех пор, как появились люди. Когда вы собираетесь строить дом, вы в своем воображении представляете образ дома, каким бы вы его хотели видеть. Эта информация передается архитектору, который затем рисует образ на бумаге. Далее образ наполняется силой эмоций и тяжелым трудом и — хлоп! — дом возникает практически из воздуха. Создаваемый в уме образ и используемый ведущими спортсменами в течение десятилетий, укрепляет моторные программы всего, что бы вы ни рисовали в своем воображении, через низкоуровневое стимулирование мышечных волокон, вовлеченных в процесс. И, например, победа в матче может стать к вам ближе, если вы должным

*Важно не столько то,  
во что ты веришь,  
а как ты в это веришь  
и как ты воплощаешь  
эту веру в жизнь.*

**ЛИИН ЮТАНГ**

образом сможете выиграть матч, представленный в вашем воображении. Проигрывание в уме сценариев на выживание «а что, если...» и правильных реакций к ним имеет ту же ценность. Представление определенного количества правильных реакций дает вам возможности дополнительного поддержания уверенности в себе. Другими словами, интеллектуальная практика в определенной степени способствует выделению дополнительной смазки при синапсе между дендритами.



## Десять (одиннадцать) необходимых элементов

Хотя и довольно общий по своему формату, данный список обычно встречается как «Десять необходимых элементов» и выделяет навыки и умения, которыми должен обладать любой тренированный человек, проводящий много времени в условиях дикой природы. Правда здесь не хватает советов относительно горячей температуры и важности полноценного сна, которые я и добавил под номером одиннадцать, но в целом эффективность списка доказана, и его применение всегда актуально.

1. Позитивное отношение.
2. Топливо для костра: пища.
3. Соответствующее гидратирование: вода.
4. Возможность оставаться в тепле и сухости: одежда.
5. Возможность обсохнуть: пристанище.
6. Способность согреться: огонь.
7. Понимание, куда ты движешься: навигация.
8. Знание окружающей среды: погода.
9. Возможность привлечь помощь: сигнализация для спасения.
10. Возможность получить помощь: набор для оказания первой помощи.
11. Возможность получить физиологическое и психологическое восстановление: полноценный сон.

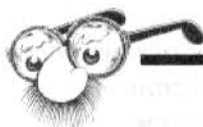
Неоспоримым результатом всего этого является следующий вывод: несмотря на то, как просто навык проявляется с виду, *все сознательные действия тела состоят из чрезвычайно сложных нейрофизиологических функций*. И поэтому необходимо, чтобы ваши планы по выживанию в критической ситуации были настолько просты, насколько только можно. Запутанные, усложненные и трудные для понимания навыки, представленные во многих книжных и видео пособиях по выживанию, и то старье, которое они пытаются продать, уже практически не имеют существенного значения и не могут применяться в чрезвычайной ситуации в реальном времени и современных полевых условиях.

Все профессиональные инструкторы по выживанию сознательно выбирают непомерную ответственность по обучению своих клиентов эффективно и разумно улаживать наихудшие смертельные сценарии. Это не просто другая работа или милое развлечение. С такой ответственностью появляется обязанность осмыслить, как человеческое тело реагирует и справляется со стрессами и могут ли Матушка Природа и человеческая натура дать отпор жаре и холоду, страху, панике и еще миллиарду других сценариев.

При преподавании тактики нужно стремиться сознательно и бессознательно подготовить студента к сложностям реальной жизни в ситуациях на выживание, чтобы он быстро прочувствовал всю актуальность обладания основными навыками и потратил меньше времени на обдумывание. Повторяющиеся реалистичные занятия, основанные на задействовании простых и важных моторных навыков, которые можно легко изучить, натренировать и применять, действительно заинтересуют студентов, завоюют их доверие и повысят их мотивацию. Если инструктор понимает физиологию поведения испуганных людей, как они будут реагировать и чего от них можно ожидать в физическом, интеллектуальном и эмоциональном плане, то этот же инструктор может разработать и обучить навыкам и действиям, которые будут важными и эффективными в современной краткосрочной чрезвычайной ситуации на выживание.

Даже самые опытные люди, проводящие много времени в условиях дикой природы, могут быть застигнутыми врасплох, так что не надо ожидать от себя способностей супермужчины или суперженщины.

*(продолжение на странице 47)*



## Сладкие грезы

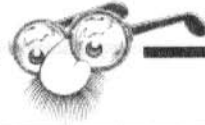
Важность полноценного ночного сна нельзя недооценивать. Как воздух, вода и пища, сон — важная физиологическая потребность. Взаимосвязь между сном и несчастными случаями уже давно очевидна, и проявляется она как неверными поворотами в лесу, так и страшными происшествиями наподобие Три-Майл-Айленда (примечание переводчика: Островок на р. Саскуэханна близ г. Харрисберга, штат Пенсильвания, на котором расположена атомная электростанция, где в 1979 г. произошла первая в истории ядерной энергетики крупная авария на АЭС. В результате аварии произошел радиоактивный выброс в атмосферу, что повлекло за собой эвакуацию тысяч жителей близлежащих районов.), Чернобыля, Эксон Валдеса (примечание переводчика: крушение танкера «Exxon Valdez» у берегов Аляски в 1989 г., когда в море вытекло 42 миллиона литров нефти, 40% которых оказались на побережье). Спортсмены всего мира верят в волшебство сна перед хорошим выступлением. Множество исследований на тему лишения сна, проводится как военными, так и гражданскими учеными, и все равно еще очень много предстоит узнать о том, как мы проводим треть своей жизни.

Коротко говоря, сон состоит из неактивного замедленного состояния, который называется медленным сном (NREM-сон), и состояния активного сновидения, называемого быстрым сном (REM-сон), хотя существует множество возрастных различий в состояниях сна. Обе фазы регулируются суточным (циркадным) и гомеостатическим ритмами, контролируемые областью мозга, находящейся в гипоталамусе, расположенном над гипофизом головного мозга. Циркадные ритмы, биологические ритмы, действующие в интервале примерно 24 часа, также оказывают важное влияние на системы выживания, такие, как умственная и зрительная бдительность, поддержание средней температуры тела. Даже отдельные клетки придерживаются циркадных ритмов, эти ритмы существуют независимо от того, сколько сна, пищи или активности вы себе позволяете. Эти ритмы систематически и ес-

---

тественно снижают среднюю температуру тела, независимо от того, наблюдается у вас гипотермия или нет, и могут по вполне понятным причинам добавить подкрепление в самой ужасной ситуации, а также они связаны с вашим обменом веществ и потреблением кислорода.

Хотя в литературе встречается много различных мнений относительно недостаточности сна, но точно одно, что лишение сна подвергает тело риску различными способами. И не нужно проводить научные исследования, чтобы увидеть, что если у человека нет возможности вздремнуть, то он становится раздраженным, усталым, забывчивым, неуклюжим и вообще ему очень некомфортно. Незнакомые стрессовые факторы окружающей природы, такие, как странные звуки, перепады температуры, недостаток калорий, нерегулярный сон, и другие, действуют все вместе, словно сговорившись, чтобы постепенно вы почувствовали себя чрезвычайно усталым и истощенным. Хотя практически все, что мы знаем о недостаточности сна, связано с иммунной системой и умственными функциями, но недавно открыли, что лишение сна взаимосвязано с метаболизмом глюкозы (необходимый источник энергии для всей клеточной активности), снижая ее выработку на 30–40 процентов! А это может вызвать ухудшение выносливости, увеличение времени на физическое восстановление и ослабление функций регулирования температуры тела. Наличие запасов глюкозы в мускулатуре и печени (гликоген) особенно важно для любой деятельности, где необходима физическая выносливость. В состоянии недостаточности сна накопление глюкозы может замедлиться, чтобы позволить преодолевающему трудности человеку обойтись без «дозаправки». Повышенный уровень гормона стресса кортизола, катаболического (разрушающего) гормона, также был открыт и связан с развитием ухудшения памяти, ослаблением роста и восстановления тканей, ослаблением иммунной системы, вызывая очень сильную восприимчивость к заболеваниям и вирусам в ненастную холодную погоду. В то время как задачи, которые требуют короткой вспышки сосредоточенности, менее подвержены влиянию усталости, задачи, требующие постоянного контролирования — такие как поиск ваших спасателей, — терпят неудачу. Вдобавок, кроме натренированных навыков, способность принятия комплексных реше-



ний быстро снижается, как происходит и с краткосрочной памятью и вербальным общением. Но положительным моментом, хотя это довольно странно, является то, что недостаток сна используется как альтернативное средство избавления от депрессии, так как вызывает интенсивное улучшение настроения у более 60 процентов людей, которые практиковали этот метод.

Хорошие новости, что негативные эффекты недостатка сна могут быть исцелены нормальным режимом сна. Многие обстоятельства также указывают на тот факт, что «сильная мотивация» в паре с хорошим физическим состоянием — один из основных факторов, временно задерживающих на расстоянии утомление и его воздействие. В заключение хочу сказать, что существует еще много заблуждений и неясных моментов относительно психологии недостатка сна, и требуется проводить дополнительные исследования, прежде чем начинать какие-нибудь критические нападки.

Так же важна, а может быть даже и более важна для человека, преодолевающего трудности, способность бодрствовать, если это необходимо, когда очень устал. Попробуйте заняться стимулирующей деятельностью, такой, как движение, разговор, питье, жевание или чем-нибудь еще, что вы можете придумать, чтобы временно разогнать сонливость. Если хотите бросить вызов, то знайте, что мировой рекорд поставил человек, который не спал 18 дней и 17 часов (и не в клинических условиях) .

## **Дремота всемогущая**

Хотя множество сценариев утверждает, что нельзя выспаться впрок, старайтесь спать столько, сколько можете, когда у вас есть такая возможность. Человеку требуется от 7 до 8 часов сна каждую ночь в зависимости от возраста и других индивидуальных факторов, хотя исследования уже доказали важность достижения как минимум 4,5 или 5,5 часов «среднего сна» каждые 24 часа. Под впечатлением необычных обстоятельств большинства ситуаций на выживание, дремота может стать одним из самых эффективных средств улучшения

---

умственного, эмоционального и физического состояния. Так как вздремнуть можно в любое время, перехваченный вами короткий сон ночью, рано утром и днем позволит вам заснуть быстрее всего. Чем продолжительнее дремота, тем лучше восстановительный эффект, хотя даже короткий сон в 20 минут был признан удивительно эффективным. Также очень помогает вздремнуть заранее перед предстоящим приключением с ночным бодрствованием. Но существует также широко известный эффект от дремоты, который называется *сонная инерция*, или сонное похмелье, при котором вы чувствуете себя раздражительным, сбитым с толку, дезориентированным и вообще намного хуже, чем до сна, но этот эффект легко побороть, если послушаться после пробуждения минут пять — десять. Мораль этой истории очевидна: избегайте браться за важные задания сразу после пробуждения от дремоты.

*(продолжение)*

У природы найдется способ открыть ваш ящик Пандоры, независимо от уровня вашей подготовки. Как ранее в сценарии моего друга, служащего в полицейском спецназе, 100-процентного реализма тренировки для того, чтобы понять эффекты глубокого интеллектуального и эмоционального стресса, практически достичь невозможно. Несмотря на качество занятий и компетенцию инструктора, студент всегда поймет, что это учебная тревога. Такие знания — это черная дыра в нашей психологии. И действительность нашего мышления такова, что хотя тренировка является необходимой и чрезвычайно важной, но вы никогда точно не узнаете, из чего вы сделаны, пока, образно говоря, не грянет гром.



## ПОЧЕМУ НАС ЗАСАСЫВАЕТ СТРАХ?

*«Если вы испугаетесь, то вы погибнете».*

**РИЧАРД ВАН ФАМ**

(РИЧАРДУ, ДРЕЙФУЮЩЕМУ ПО МОРЮ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ И СПАСЕННОМУ АМЕРИКАНСКИМ ВОЕННЫМ КОРАБЛЕМ, ПОМОГЛИ ВЫЖИТЬ, КРОМЕ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ — СОБИРАЕМАЯ ИМ ДОЖДЕВАЯ ВОДА И МОРСКИЕ ПТИЦЫ, ПРИЗЕМЛЯВШИЕСЯ НА ЕГО КОРАБЛЬ, КОТОРЫХ ОН ПОДЖАРИВАЛ)

**Т**огда как первая реакция тела на страх спасает множество жизней, долговременный стресс от страха засасывает вас, и вред для человеческого тела от такого страха доказан в клинических условиях еще десятилетия назад. Когда мозг получает сигнал об угрозе для выживания, симпатическая нервная система (СНС) начинает просто сходить с ума, мгновенно выбрасывая в циркулирующую систему тонны гормонов стресса, которые называют адреналин или эпинефрин. Такое рефлекторное действие в ответ на стресс происходит автоматически и практически не контролируется. Этот химический коктейль является основой для запуска механизма тела «бежать или сражаться» и характеризуется несколькими факторами, включая повышение сердечного ритма (от 70 до более чем 200 ударов в минуту и всего за одну секунду), увеличение минутного сердечного выброса, повышение кровяного давления и увеличение уровня сахара в крови. Кровь отливает от органов к более крупным мускульным группам, следствием чего является увеличение способнос-



тей, требующих силы человека, и улучшение его двигательных навыков, в то время как ускоряется дыхательный темп, таким образом, поставляя большее количество кислорода к только что задействованным укрепленным мышечным волокнам. В то же время усиливается потоотделение, чтобы охлаждать мускулатуру. Малые кровеносные сосуды в ногах и руках сокращаются, чтобы предотвратить кровотечение из возможных ран и ушибов, пищеварение приостанавливается, и начинают усиленно сокращаться мышцы. Зрачки расширяются, уменьшая глубину восприятия, в то время как подмышечные мускулы обеспечивают затуманенное нерезкое зрение. И, как будто всего этого недостаточно, резко сужается поле зрения. В большей или меньшей степени начинает казаться, что время идет медленнее, и это позволяет увеличить время реакции на восприятие чрезвычайной ситуации.

Исследователи провели годы, пытаясь выяснить, почему стресс ухудшает действия сражающихся солдат, в конечном счете, связывали повышение сердечного ритма с отвратительной работой точных и комплексных двигательных навыков. Они обнаружили, что ритм сердца в 150 или больше ударов в минуту очень сильно ухудшает работу точных двигательных навыков. Когда ритм сердца превышает 145 ударов в минуту, начинают страдать комплексные двигательные навыки. Для сравнения: во время очень сильного стресса все двигательные навыки человека остаются практически незатронутыми. И снова появляется еще одна причина в пользу того, чтобы ваши навыки для общения с внешним миром и вещи, которые вы несете с собой, были просты в исполнении.

Когда начинается физиологическая неразбериха, СНС управляет телом с помощью железного кулака, контролируя все произвольные и непроизвольные системы, пока не будет устранена угроза для вашей жизни и здоровья, включается в работу парасимпатическая нервная система (ПНС), восстанавливающая контроль. И чем больше вы взволнованы, тем больше власти над вами получает СНС. Перед тем как вышибить дверь в середине ночи, полицейские, проводящие рейд, испытывают низкий уровень активности СНС, что вызывает ускорение сердечного ритма и дыхания, мышечных сокращений и возросшее чувство беспокойства. Однако же если вас будет преследовать медведь гризли, то данная ситуация вызовет значительное повышение уровня активности СНС из-за того, что вы будете практически лицом к лицу

со своей потенциальной смертью вкупе с урезанным до минимума временем на реакцию. Подобные обстоятельства вызывают предельную неспособность зрительной, когнитивной и контрольно-двигательной системы.



## Пять факторов, диктующих необходимость абсолютного контроля тела СНС

1. Серьезность нависшей угрозы.
2. Время, которое есть в наличии, чтобы отреагировать на ситуацию.
3. Индивидуальная уверенность в собственных навыках и тренировке.
4. Уровень опытности по улаживанию подобных опасностей.
5. Наличие и степень физической истощенности, сочетаемой с тревогой в данной ситуации.

Дополнительные проблемы появляются, когда начинаешь понимать, что физиологический отклик тела на внезапный стресс и время расплаты ПНС являются результатом соответствующего запроса. СНС мобилизует все ресурсы тела, чтобы справиться со случившейся чрезвычайной ситуацией. Это своеобразный «физиологический воин» вашего тела, который моментально выходит на передовую для сражения, независимо от вашего желания. ПНС имеет дело с пищеварительной системой вашего тела и ее восстанавливающими процессами. Это физиологический эквивалент заботливой няньки вашего тела, выполняющий ежедневные задачи, поставленные на определенный момент и на будущее.

Когда ваше тело подвержено стрессу, естественный баланс между двумя нервными системами становится все хуже, и физиологический



## Какое влияние на ваше тело оказывает страх

- A. Суженные малые кровеносные сосуды.
- B. Расширенные зрачки.
- C. Учащенный дыхательный ритм.
- D. Повышенное потоотделение.
- E. Учащенный сердечный ритм выбрасывает адреналин в циркулирующую систему.
- F. Пищеварение замедляется.
- G. Потеря контроля над кишечником.
- H. Кровь приливает к крупным мышечным группам.

воин начинает поднимать шум (запускается механизм «беги или сражайся»). Так как энергия тела перенаправлена, чтобы обеспечить его сохранность, его заботливая нянька тоже отправляется на бой, и второстепенная деятельность ПНС внезапно сваливается в кучу (иногда и буквально). В результате отказа ПНС тысячи ветеранов второй мировой войны признавались, что во время военных операций они неконтролируемо мочились и испражнялись в свои штаны.

Это огромная работа для тела — поддерживать такое напряженное состояние боевой готовности. После того, как кризис минует, ПНС привлекает к себе внимание, и физиологическая расплата проявляется в форме чувства ошеломляющей слабости на всех его уровнях. Но подождите — это еще не все. Ситуация на выживание — это такой *непрекращающийся* аттракцион наподобие русских (или американских) горок со взлетами и падениями, так что бедолага, попавший в затруднительное положение, становится рабом повторяющихся химических коктейлей из сильных выбросов адреналина и реакции ПНС на них. И вот так потихоньку естественная и полезная реакция тела на опасности начинает изнушать человека химически, вгоняя его в состояние чрезвычайного физического, эмоционального и умственного изнеможения. В общем, человеческие существа обладают тремя основными системами, необходимыми для выживания: зрительной, когнитивной и моторно-двигательной. Под воздействием стресса все три системы летят к черту.

Физиологические реакции на стресс могут быть разделены на четыре решающих фактора для человека в ситуации выживания:

1. *Страх тормозит ваш обменный процесс.* Ваше тело вырабатывает тепло, сжигая калории из пищи, которую вы едите. Если этот процесс нарушен, то вашему телу становится намного труднее поддерживать среднюю температуру тела в холодную погоду. Таким образом, приступ гипотермии может произойти намного раньше. Переваривая пищу, ваше тело вырабатывает энергию, которая может быть использована для устройства пристанища, подачи сигнала о помощи или для разведения огня.

2. *Страх нарушает ваше кровообращение.* Занятия по обучению основным навыкам оказания первой помощи всегда подчеркивают важность элементарных знаний (дыхательные пути, дыхание и кровообращение). Ваша система кровообращения — это пример того, как ваше тело подкармливает и содержит себя — доставляет кислород клеткам, удаляет ненужные отходы, поддерживает себя в тепле или охлаждает себя. В холодную погоду кровоток — это средство первостепенной зна-

чимости, с помощью которого ваше тело поддерживает свою периферийную температуру, что автоматически ограничивается реакцией вашей СНС на стресс! Ухудшение кровообращения ставит под угрозу вашу жизнь — как в холодном, так и в жарком климате. Вдобавок существует вероятность, что ваша система кровообращения будет повреждена в результате обезвоживания.

3. *Страх снижает вашу трезвость суждений.* Здравый смысл — это ваше средство номер один для предотвращения или улаживания чрезвычайной ситуации в самом начале. **Неверные решения, без сомнения, являются признаком каждой отдельно взятой смерти от несчастного случая во внешней среде.** Такие случаи, как ослабление слуха, резко суженное поле зрения, нерациональное поведение, застывание на месте и неспособность трезво мыслить, рассматриваются как побочные явления стресса, в угрожающей вашей жизни ситуации. Причем вы все можете расслабиться и успокоиться, направляя свою энергию прочь от факторов страха.

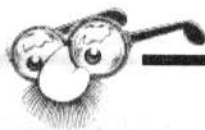
4. *Страх ослабляет ваши точные и комплексные двигательные навыки.* И хотя эти явления были обнаружены и задокументированы сотни лет назад, а официальные исследования проводятся с XVIII века, остается еще много непонятого для исследователей в вопросе, почему стресс ухудшает выполнение физических действий.

Существуют три общих классификации двигательных (или моторных) навыков и умений — в зависимости от различной координации действий вашим телом. Это сложные, точные и комплексные двигательные навыки. Сложная моторика ответственна за совершение действий и задействует крупные мышечные группы тела, такие, как руки и ноги. Прыжки, бег, толкания и дергания — это несколько примеров к данному типу навыков. Точные моторные навыки вовлекают некоторого рода координацию «рука — глаз», которая нам понадобится, например, чтобы вдеть нитку в иголку или построить песочный замок. Комплексные двигательные навыки обобщают целую серию движений, как, например, стрелять из лука, несясь галопом на лошади, или приобретать несколько экземпляров этой книги. Проблема в том, что точные и комплексные навыки очень быстро выходят из строя под влиянием стресса. Высокоточную деятельность, такую, например, как зажечь спичку, практически невозможно выполнить под психологическим давлением и физиологическим выбросом адреналина, таким образом, исключается выполнение любых задач, кроме самых простейших. И когда начинают

свистеть пули, человек, оказавшийся в этой ситуации, перестает думать своими мозгами — той частью тела, которая делает нас людьми, и вместо этого зависит теперь от «среднего» мозга (мозга млекопитающих), примитивной части мозга, которая сравнима с мозгом животного.

В отличие от них, сложные двигательные навыки работают очень хорошо в экстремальных стрессовых условиях и намного проще и легче запоминаются, часто требуется всего несколько минут практики, чтобы сформировать новый моторный навык. По этой и многим другим причинам пакуйте свои приспособления, которые помогут вам выжить, так, чтобы они были просты в использовании, и вы могли бы воспользоваться ими с помощью своих сложных двигательных навыков. Например, магниевый брусок со спичками внутри — инструмент для разведения огня, который мы рассмотрим далее, — должен быть плотно прикреплен к деревяшке, чтобы разжечь костер. И делая так, вам будет намного легче действовать в условиях стресса, чем зажигать спички. К сожалению, многие курсы по выживанию игнорируют такую простую истину и продолжают стимулировать комплексные, детально-ориентированные навыки и умения, которые редко можно применить в реальных условиях чрезвычайной ситуации. Такие ошибки обучения очень часто несут ответственность за неспособность студентов применить то, что он или она изучали, попав в сложную ситуацию.

Заметьте, что два ухудшения из четырех задействуют основную систему регуляции температуры тела. И как я уже сказал раньше, самый страшный человеческий убийца в условиях дикой природы — это переохлаждение, или неспособность регулировать среднюю температуру тела человека. Давно известно избитое выражение, что страх убивает, и теперь вы знаете почему. Знание и практика — это сила. И чем больше у вас тренировки по поведению в определенной ситуации, которая подвергает риску вашу жизнь, тем более эффективно вы будете действовать, если вдруг окажетесь в подобной ситуации.



## Физические и физиологические факторы страха

В то время как реакции на страх и тревогу практически одинаковые, тревога обычно не настолько глубокое чувство, как страх, но длится по времени дольше, вызывая специфическую угрозу или страх.

### Физические симптомы страха:

Учащенный сердечный ритм

Короткое дыхание

Скованность в груди и в горле

Пересохший рот, высокий голос, заикание

Повышенное мышечное напряжение, дрожь и слабость

Влажные ладони, руки, ступни и подмышки

Расширенные зрачки

«Бабочки в желудке» (пустота), слабость и тошнота

Высокая чувствительность к шуму

### Психологические симптомы страха:

Шок, оцепенение, самоотречение, беспомощность

Замешательство, забывчивость и неспособность сконцентрироваться

Раздражительность, враждебность или податливость, ступор (остолбенение)

Разговорчивость, за которой следует потеря речи

Беспокойность

Паника, бегство

Ощущение нереальности происходящего, удаление от общества и деперсонализация

Печаль, рыдания, вздыхание

Зрительные и слуховые галлюцинации

Нарушенный сон и аппетит



## Полезные советы: как справиться со страхом и взять его под контроль

Чтение реальных историй, которые случились с другими людьми, когда они попадали в экстремальные ситуации, — вот лучшее доказательство того, что когда все усложняется, тогда и начинаются сложности. На всем протяжении истории люди сталкивались со страхами и практически преодолевали любой страх, какой только можно представить. Для достижения лучших результатов в полевых условиях или в городе работайте над усовершенствованием следующих советов, пока ваше поведение не станет естественной, автоматической реакцией.

### Контролируем страх в себе самом

1. *Будьте готовы.* Примите тот факт, что чрезвычайная ситуация может, в сущности, случиться и с вами, и соответственно распланируйте все.
2. *Тренируйтесь!* Признать, что может случиться угрожающая жизни опасность, еще не достаточно. Выучите все, что можете, о выживании и о том, что может вытерпеть ваше тело, узнайте и почувствуйте, какие будут ваши реакции на страх. Осуществление навыков на практике создает уверенность в себе и укрепляет позицию «я могу», относительно ваших возможностей выжить.
3. *Не убегайте от страха.* Когда вы напуганы, отступите на шаг от своего страха и просто наблюдайте за ним. Игнорируйте побуждение анализировать, оценивать, критиковать, делать выводы или пытаться понять его. Шаг назад открывает эмоциональное пространство и снижает нагрузку затрачиваемой на страх энергии.



4. *Отдавайте себе полный отчет в том, что вас окружает.* Научитесь распознавать ранние предупреждающие знаки грозящей опасности. Приобретайте знания, чтобы уменьшить воспринимаемый страх перед неизвестным.
5. *Оставайтесь конструктивно деятельным.* Сохранение позитивной энергии очень важно, так что предпринимайте все, что можете, чтобы сделать вашу ситуацию комфортнее, устраняя трудности, которые поддерживают страх. Пока вы будете чем-нибудь заниматься, вы можете на время выкинуть из головы те страшные обстоятельства и почувствовать, что вы контролируете свою судьбу.
6. *Контролируйте свое воображение.* Придерживайтесь известных фактов, отделяя настоящее от вымышленного.
7. *Приспосабливайтесь к окружающей вас среде.* Приготовьтесь думать и действовать, как животное, без оценки ваших действий. До известной степени, если не можете победить страх, приноровитесь к нему. Разработайте план Б, В и Г до того, как они могут вам понадобиться.
8. *Научите себя думать позитивно.* Даже когда говорите сами с собой, старайтесь использовать позитивные заявления «я смогу», такие как, например, «я смогу выбраться отсюда» и «я смогу спастись».
9. *Займите позитивную позицию на выживание.* Думайте в перспективе и заостряйте свое внимание непосредственно на цели быть спасенным.
10. *Используйте специальные дыхательные упражнения, чтобы уменьшить сердечный ритм и снизить стресс.* (Смотри упражнения на странице 55).
11. *Просите о помощи.* Идете ли вы уже по небесной дороге или еще нет, начать никогда не поздно.
12. *Старайтесь относиться ко всему происходящему с юмором.* Добрый юмор преобразует жалкую позицию в сложной ситуации.
13. *Короче — смелей вперед!*



## Контролирование страха в других

1. *Станьте положительным примером.* Поддерживайте спокойное состояние и контролируйте ситуацию, даже если вы себя сами так и не чувствуете; внушайте храбрость, надежду и желание не сдаваться.
2. *Поддерживайте дисциплину.* Работайте над установлением и поддержанием порядка и гармонии в группе в мягкой, но непреклонной манере. Выясните сильные стороны людей и поручайте им соответствующие задания в помощь группе. Поручение людям определенных заданий уменьшает чувство беззащитности и помогает им не думать о сложившейся ситуации, в то же время создавая ощущение контроля своей судьбы.
3. *Создайте позитивное лидерство.* Будьте прямым, стойким, решительным, уверенным в себе, сострадающим, честным и с чувством юмора.
4. *Будьте бдительны к проявлению ранних признаков страха в других людях, и если обнаружите, то сразу принимайте меры.* Знание, как люди в вашей группе реагируют на стресс и справляются с ним, бесценно. Будьте чувствительны к потребностям других людей и предлагайте любую возможную поддержку. И помните, что одна паршивая овца все стадо портит.
5. *Поощряйте коллективную работу и взаимную поддержку с самого начала.* Пожалуй, ни в какой другой ситуации на планете Земля не понадобится такая крепкая связь и поддержка всей группы для достижения успеха, как этого требует экстремальная ситуация. Группа, которая вырабатывает и поддерживает позитивное умственное и эмоциональное отношение, объединяя все свои усилия и участие на благо всего коллектива, — это чрезвычайно могущественная сила для того, чтобы остаться в живых.
6. *Короче — смелей вперед!*

## СЦЕНАРИЙ НА ВЫЖИВАНИЕ: ОТНОШЕНИЕ, ПРИСПОСОБЛЕНИЕ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

*«Те, кто сдались, погибли».*

**ДАНИЭЛЬ ФЕРНАНДЕС,**  
ОДИН ИЗ 16 ОСТАВШИХСЯ В ЖИВЫХ  
ПАССАЖИРОВ ОБРЕЧЕННОГО УРУГ-  
ВАЙСКОГО САМОЛЕТА, КОТОРЫЙ В  
1972 ПОТЕРПЕЛ КАТАСТРОФУ В АН-  
ДАХ. ДАНИЭЛЬ И ОСТАЛЬНЫЕ БЫЛИ  
ВЫНУЖДЕНЫ ЕСТЬ ПЛОТЬ СВОИХ  
ПОГИБШИХ ДРУЗЕЙ В ТЕЧЕНИЕ 72  
ДНЕЙ, ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ.

**С** дайся и умри. Экстремальные ситуации во всем мире богаты примерами, подтверждающими это неприятное простое заявление. Следующие священные слова, заимствованные из «Пустынной крысы» Дэйва Ганчи, жизненно важны для человека, попавшего в трудное положение: отношение, приспособление и осведомленность. Следование этим свойствам поможет вам увидеть обстоятельства в положительном свете. Однако помните — нет никаких гарантий, что вы будете жить. Любой, кто скажет вам по-другому, кто сможет гарантировать вашу безопасность, должен восприниматься вами либо как лживый человек, либо как человек, позабывший (или никогда не знавший), какой всемогущей может быть Матушка Природа.

## Отношение

Король над ними всеми — это отношение. Поддержание позитивного отношения или «желания жить» просто необходимо для вашего выживания. Если вы сдаете позиции, то и сами сдадитесь вместе с ними. Развитие позитивного отношения не означает, что вы должны осыпать себя цветами и веселиться семь дней в неделю. Однако неотъемлемой частью позитивного отношения является желание хотя бы попытаться; и если вас постигнет неудача, то пытаться снова и снова. Вспоминая истории из реальной жизни о выживших и о суровых испытаниях, через которые им пришлось пройти и выстоять, вы можете посмотреть на свой кризис на окраине города с другой точки зрения. Такие знания поддерживают позицию «да, я могу», необходимую для поддержания вас и других членов группы в хорошем состоянии. И как дополнительный бонус поддержание позитивного мировоззрения заразительно, и вся жизнь вообще станет для вас более приятной. Когда задачи будут усложняться, их станет намного легче решать.

Предварительная тренировка навыков выживания вселяет в вас уверенность и улучшает ваши действия в состоянии стресса. Такая тренировка доказывает, что вы цените жизнь в любом ее проявлении, особенно свою собственную и дорогих вам людей. Это доказывает, что вы нашли время, чтобы приобрести те навыки, которые могут вам помочь справиться с угрожающей жизни опасностью. Это укрепляет уверенность в себе и заставляет вас верить в то, что вы, в сущности, можете выжить, потому что вы сознательно потратили время, чтобы приобрести необходимые для этого знания и умения. Помните, ваша жизнь стоит того, чтобы за нее бороться. Из миллионов людей на этой планете только вы можете выполнить те задачи, которые поставила перед вами жизнь. Только у вас есть силы вернуть ваш дар жизни ради нас всех. Никогда не сдавайтесь. И хотя очень важно, чтобы вы несли в себе позитивный заряд, не менее важно, чтобы вы несли с собой правильно собранный аварийный запас.

## Развитие целесообразного безумия и искусства применения утверждения «Смелей вперед!»... Понимание психологической движущей силы, скрывающейся за этой мистической магической мантрой

Я люблю громко слушать тяжелую рок-музыку. В какой-то момент наушники играли очень громко, и я сделал одно открытие о совершенствовании образа мышления человека, переживающего трудности. И термин, который пришел мне на ум, звучал как «целесообразное безумие».

Во время чрезвычайной ситуации вы будете выжаты до предела на всех уровнях. Чтобы выстоять и облегчить факторы паники, вы должны быть холодными, как огурец. Вы должны рассмотреть вашу ситуацию в беспристрастной и целесообразной манере, в то же время, подготавливая свой разум и тело к тому, чтобы стать на время безрассудными, если понадобится, и таким образом сокрушая все возложенные на самого себя ограничения. Направление огромной энергии безрассудства и *объединение ее* со здоровой невозмутимостью принятия целесообразных решений создает значительные возможности для вас в чрезвычайных ситуациях. Все эти возможности можно объединить в одно простое утверждение: труба зовет «Смелей вперед!» Вспоминайте это во время трудностей или в любой ситуации, когда вам понадобится поддержать ваш дух или сконцентрироваться на чем-нибудь. Наслаждайтесь и отдыхайте в его величии. Это самое оптимистичное утверждение в мире, в котором не содержится никаких противоречий, никакого противостоящего смысла. Это ваш лучший помощник, несущий в себе великую силу, когда мы используем его с твердым убеждением.

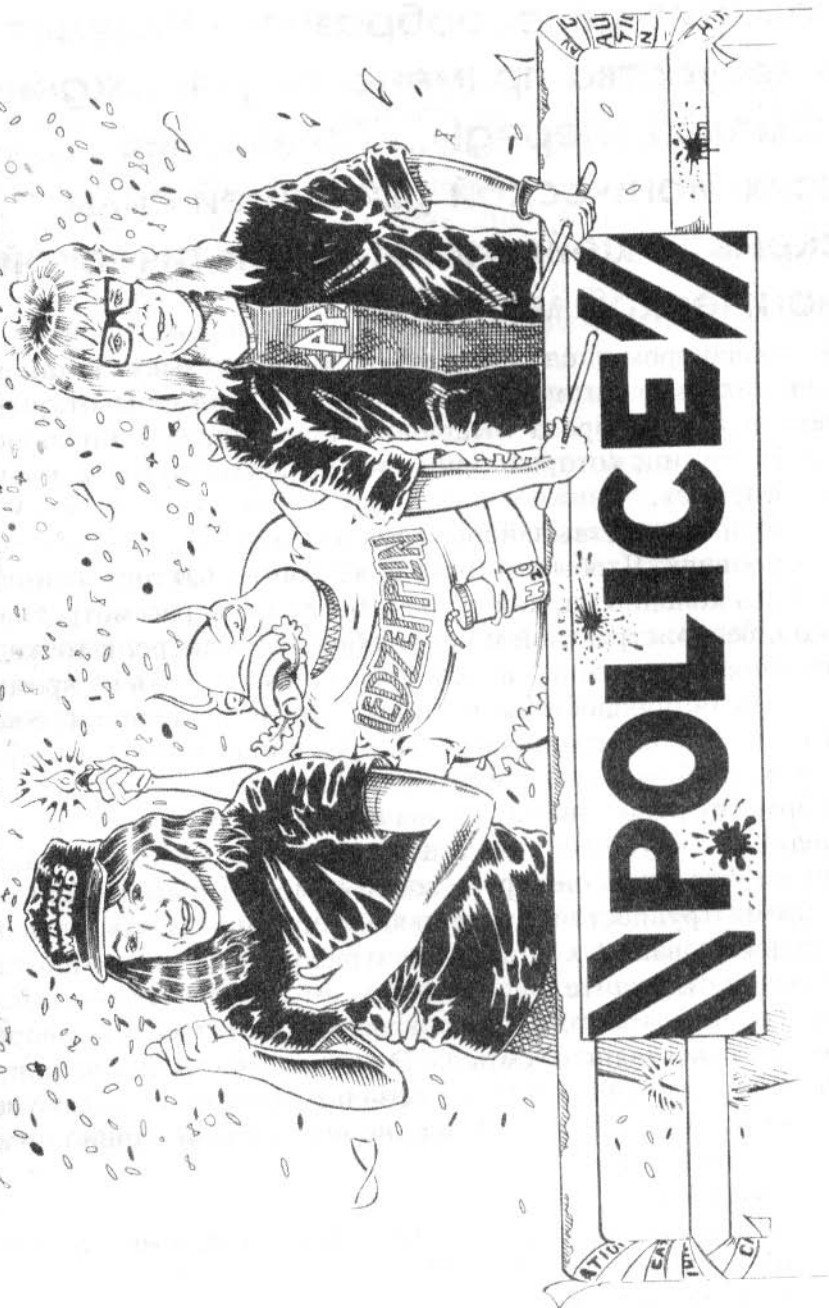
«Священный огонь! У нас не осталось ни одной спички, и гроза надвигается!»

Смелей вперед!

«Ливневый паводок унес все наши вещи, а мы отстали от группы на тридцать километров!»

Смелей вперед!

# ★ СМЕЕЙ ВПЕРЕД!



«Мое бедро вылезает наружу через кожу, а мне еще надо переплыть эту реку!»

Смелей вперед!

Может быть, самые отчаянные пожелают сделать себе татуировку с этим утверждением задом наперед на лбу, чтобы можно было каждый раз читать его в зеркале как напоминание.

## Сущность утверждения «Смелей вперед!»

Многие знакомы с историей группы Доннера. Я настоятельно рекомендую документальное видео «Группа Доннера», видеоиздательство «ПиБиСи Хоум», которое можно достать в некоторых библиотеках. Группа Доннера состояла из десятков семей, путешествующих вместе с женщинами и детьми. Из 88 человек, начавших путь длиной в более чем 1500 километров, выжили только 46 человек, две трети из которых были женщины и дети.

16 апреля 1846 года караван из девяти крытых повозок выехал из Спрингфилда, штат Иллинойс. Это было начало того, что превратится в суровое путешествие, длящееся несколько месяцев на Орегонском пути.

Несколько месяцев спустя и менее чем в 200 километрах от окончания путешествия, группа не смогла пересечь горы Сьерра-Невада из-за снежной бури и оказалась крепко запертой в ловушке самой страшной зимы в истории человечества. Проходили недели, и погода становилась все хуже. Запасы пищи закончились, и многие были вынуждены есть плоть своих мертвых товарищей. Группа отправляла добровольцев на поиски помощи, но все закончилось неудачей. В конце концов, спустя несколько недель одна спасательная группа смогла пройти через снежные завалы высотой в несколько метров. Движение было очень сложным, и спасатели смогли вывести с собой всего несколько людей за один раз, не оставив практически никаких запасов для умирающей от голода группы. И у тех, кто остался, не было другого выхода, кроме как ждать возвращения спасателей. В этом случае, учитывая технологии того времени, ожидание означало несколько мучительных недель, а все время спасения занимало невероятных четыре месяца!

Через всю эту кровавую историю прошла и выстояла маленькая восьмилетняя девочка. Ее звали Пэтти Рид. Когда началось путеше-

ствие под предводительством Доннера, ее бабушка, которая умерла две недели спустя, подарила ей маленькую куколку, которая стала ее постоянной спутницей. На протяжении всего путешествия Пэтти и ее куклолка стали свидетельницами очень трудных времен, включая изгнание ее отца за то, что он, защищаясь, убил человека в разгаре ссоры. В те времена нравы были жестокие, и группа быстро решала возникающие вопросы, так как много людей уже погибло при пересечении пустыни Большого Соленого озера.

Месяцы спустя в горах Калифорнии Сьерра-Невада Пэтти отказалась от возможности покинуть горы вместе с первой группой спасателей. Одному из ее братьев, Томасу, было всего три годика, и он был слишком маленький, чтобы идти по глубоким снежным сугробам. И Пэтти решила остаться с ним, сказав своей обезумевшей от горя матери, которая покинула лагерь вместе со спасателями, следующие слова: «Мам, если мы уже никогда не увидимся, береги себя.» Девочка осталась среди мертвых и умирающих, теперь вдали практически от всей своей семьи, еще на несколько мучительных холодных недель, пока, наконец, и она не смогла обрести свободу.





Документальный фильм показывает фотографию Пэтти несколько десятилетий спустя. Она дожила до старости и скончалась в возрасте 93 лет. На фотографии она широко улыбается, гордо обнимая ту самую куклу, которую ей так давно подарила бабушка.

Эта история отражает самую суть нашего утверждения «Смелей вперед!». Трудно даже представить, чтобы те передряги, в которые вы можете попасть, превосходили то, что пережила эта маленькая девочка. Когда другие вокруг нее умирали, она принимала вызов за вызовом и выжила, и все это в столь нежном возрасте восьми лет. Путешествие Пэтти Рид стало и будет всегда свидетельством могущества вашего отношения к ситуации.

## Приспособление

Начните развивать способность сделать большее из меньшего. Научитесь выжимать максимум из того, что вам дается. Путешествуя по направлению к южной границе моего любимого штата Аризона, вы придете в страну, где делать большее из меньшего — это не просто оригинальная идея, а образ жизни. Многие бедные сообщества, проживающие в Мексике, приспособились к своей окружающей среде и мастерят вещи из подручных материалов, потому что у них не было другого выхода, в то время как американцы идут в ближайший магазин распродаж, чтобы обменять товар или вернуть деньги за него. Сила приспособления позволит вам открыть множество способов применения каждого приспособления, которое вы несете в своем рюкзаке. Это дает вам возможность думать, как думают живые существа, обитающие в той местности, где вашей жизни угрожает опасность.

Животные действуют инстинктивно. У них совершенно отсутствуют предубеждения по поводу использования любого средства, которое они найдут, чтобы удовлетворить свои потребности. Вы не можете перебирать, когда попадете в переплет. Чтобы жить, вам нужно увидеть и использовать любые доступные средства и возможности. Говорить о сценариях выживания можно предположительно, в лучшем случае, потому что каждая ситуация будет совершенно другой, и каждый человек будет реагировать совершенно по-разному в своей ситуации, приспособляясь или не приспособляясь. Вдобавок необходимый для выживания комплект может быть утерян или поврежден, и это потребует от бывшего владельца импровизации.

## Отношение

Вы должны стать мастером приспособления, как койот, все чувства внимательно наблюдают, что можно использовать. Без соответствующего настроения, легко идти вдоль наполненного водой резервуара или пропустить «Джип», скрывающийся за следующей горой. Просто идти по многолюдным улицам большого города. И если вы будете смотреть только на свои ноги, не обращая внимания на дорогу впереди со всеми ее интересными образами, ваши шансы заляпаться в грязи значительно возрастут. Отношение также подразумевает предусмотрительно проведенную подготовку к своему путешествию. Обращайте внимание на то, что вас окружает! От этого может зависеть ваша жизнь, как в условиях дикой природы, так и в джунглях большого города.




Сценарий на выживание: отношение, приспособление и осведомленность

## СНИЖЕНИЕ УГРОЗЫ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ: СЕМЬ «П»

**Е**сть старая военная поговорка, называемая «Семь П», которая, если ее придерживаться, может предотвратить множество несчастных случаев. Семь «П» обозначает: *Пристойная Предшествующая Подготовка Предотвратит Плохое Приключение*. Они сокращаются до всем известного девиза бойскаутов «Будь готов!» Тщательное планирование — это основа вашего безопасного путешествия в дикую природу, и сейчас, в информационную эру, в которой мы живем, научиться этому намного проще. Планирование предполагает время, затраченное на подробное исследование всех возможных сторон, касающихся вашей деятельности в условиях дикой природы и непосредственно в конечной точке вашего путешествия, и включает в себя погодные условия, состояние дороги, сроки путешествия, представителей фауны, обитающих в этих местах, окольные пути и так далее. Соответствующее планирование позволит вам определить и предусмотреть потенциальные опасности, угрожающие вашей экспедиции, и поможет вам составить подробный список снаряжения, безопасный и реалистичный план действий с учетом времени, запасные варианты и план действий в чрезвычайной ситуации.

По крайней мере, раньше путешествующие люди всегда имели при себе подобие неприкосновенного аварийного запаса. Одна из причин, по которой туземцы чтили своих старейшин, был тот факт, что их всех было чертовски мало. Полагаться каждый раз на природу, что она сможет удовлетворить все ваши потребности, — это большая авантюра. Не позволяйте себя одурачить, если инструкторы рассказывают вам сказки, что вы можете без всяких усилий прожить в условиях дикой природы или что выжить очень просто. Представление информации в такой

---



## Подготовительная игра: отметьте все пять, чтобы ваше путешествие прошло на отлично!

1. *Физическая подготовка.* Активные действия на свежем воздухе являются синонимом физического стресса и необычных санитарных условий. Строго рекомендуется поддержание соответствующего уровня физической пригодности, здоровья и гигиены.
2. *Психическая и эмоциональная подготовка.* Уверенность в собственных силах — это ключевой момент, являющийся результатом соответствующего предшествующего планирования, практических навыков, индивидуальной системы мнений и вашего общего опыта по участию в подобных мероприятиях.
3. *Материальная подготовка.* Соберите необходимое снаряжение (исправное и в хорошем состоянии) и умейте им воспользоваться. Брать с собой запасное снаряжение целесообразно по отношению к необходимым вещам на случай порчи или утери.
4. *Подготовка к встрече с опасностью.* Всякое случается. Проиграйте возможные кошмарные ситуации с членами вашей группы относительно маршрутов путешествия, лидерских ролей и существенных чрезвычайных ситуаций, связанных с вашей окружающей средой.
5. *Душевная подготовка.* Твердая уверенность в присутствии кого-то сильнее тебя самого — это чрезвычайно могущественная сила, придающая способность позитивного цело-



стного взгляда с высоты на текущую ситуацию и на жизнь в целом. Мне довелось стать свидетелем, когда «атеисты» молились в опасной для жизни ситуации, и, я вам скажу, это стоило увидеть.

**Примечание.** В условиях дикой природы, где господствует Матушка Природа, самым непредсказуемым явлением все равно остается человеческая натура и то, как она реагирует на стресс. Приложите все усилия, чтобы получше узнать людей вашей команды до того, как случится непредвиденное.

манере чрезвычайно безответственно, если не сказать — откровенная ложь, и порождает самонадеянных, преувеличивающих свои возможности студентов, которые совсем не имеют представления о могуществе природы и ее безграничной изменчивости. Существует большая разница между уверенными в себе и самонадеянными. Прелесть естественного отбора состоит в том, что со временем он все же удаляет последних. Условия чрезвычайной ситуации влияют непосредственно на вашу жизнь и жизнь дорогих вам людей. И это не игра. Устройте так, чтобы ситуация была в вашу пользу, используя современное снаряжение, здравый смысл, умеренность и хорошую подготовку.



# ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ: ПРИМЕРЫ ОБЫЧНЫХ СИЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНИЯ ПОДВИГА СЛАБЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ПОПАВШИМ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ

**С**ледующие личные свойства и особенности характера были обнаружены, по крайней мере, частично, у тех, кто пережил ситуации, угрожающие их жизни. Список был составлен группой энтузиастов, собирающих информацию о попадающих в трудные ситуации людях. Если вы попадете в чрезвычайную ситуацию с риском для вашей жизни и сможете из нее выкарабкаться, они, возможно, захотят взять у вас интервью, чтобы посмотреть, из чего вы, собственно, сделаны. Помните, что эти качества помогут вам стать счастливее вообще — неважно, в лесах или в городе. Игнорирование этих примеров поможет вам засветиться в совершенно другом списке: в медицинском отчете о вскрытии.

## **Основные личные свойства и особенности характера остающихся в живых**

- Способность оставаться спокойным и собранным.
- Способность импровизировать и приспособливаться.
- Способность принимать решения.

- Способность переносить трудности.
- Способность понимать образ мышления других людей.
- Способность надеяться на лучшее и готовиться к худшему.
- Способность поддерживать чувство юмора.

## Спокойный и собранный

Хотя это и звучит банально, но способность оставаться спокойным и собранным является основой для развития позитивного образа мышления попадающего в сложные ситуации человека. Это способность избавиться от страха и паники, пытающихся овладеть вами, так как оба обладают чрезвычайной силой, выводящей из строя ваш разум и тело. Соответствующая тренировка, как физическая, так и психологическая или любая другая, поможет вам эффективнее справиться с этой мерзкой парочкой. Физически необходимо вовремя остановить ваше тело, чтобы на первое место смогла выйти четкость мышления.





**СТОП** — это часто используемое сокращение, которое можно найти во многих пособиях по выживанию.

**С = Стой**

**Т = Трезво мысли**

**О = Обращай внимание**

**П = Планируй**

**А = Активно действуй!**

«С» обозначает «Стой», что подразумевает физически остановить ваше тело, сесть и застыть, в то же время стараясь уменьшить ваш сердечный ритм для достижения большей психической и эмоциональной ясности.

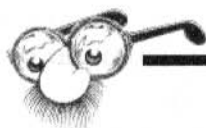
«Т» обозначает «Трезво думай». Теперь, когда вы смогли остановить свое тело, подумайте о вашей ситуации.

«О» обозначает «Обращай внимание». Пока вы сидите и думаете о вашей ситуации, обратите внимание на то, что вас окружает, и какими возможностями вы могли бы воспользоваться. Это позволяет вашему мозгу анализировать и устанавливать угрозу, исходя из информации, собранной вашими чувствами.

«П» обозначает «Планируй». Пока вы сидите, думаете о вашей ситуации и наблюдаете за возможностями, вы начинаете вырабатывать план.

Когда угроза или угрозы были оценены, мозг вырабатывает стратегию, как справиться с ситуацией, используя подручные средства. На эту стратегию окажут влияние несколько факторов, среди которых предшествующая подготовка и практика, попадание в такие или похожие ситуации в прошлом, утомление, обезвоживание и многие другие. Когда план будет завершен, мозг подает сигнал нервной системе активировать требуемые двигательные навыки. В зависимости от вашего затруднительного положения, этот процесс может произойти в мгновение ока или длиться несколько часов или дней.

По-шведски слово «стоп» звучит как «стопа». И так как во мне много шведской крови, я буду использовать «А», и обозначим этой буквой «активно действуй». Никакой план, неважно как хорошо он продуман и составлен, не стоит и гроша, если им вовремя не воспользоваться.



## Дышите глубже!

Способность контроля дыхания используется в течение нескольких веков просвещенными мастерами и воинами для самых различных целей — от обретения ясности и спокойствия в сложных ситуациях до контроля физической боли. Наука только начинает открывать физиологические доказательства того, что многие американцы страстно желают и что это является правдой. Неконтролируемые страх и паника могут легко привести к гипервентиляции (чрезмерное насыщение легких кислородом) или, по крайней мере, к анемичному поверхностному дыханию, которое значительно ухудшает использование ресурсов тела, направленных на выживание, и сокращает время реакции из-за повышения сердечного ритма, уменьшения количества кислорода, подаваемого клеткам, торможения сосредоточенности и ухудшения выработки аденозинтрифосфата (АТФ), ответственного за создание энергии и тепла. В действительности ученые доказали, что кислород является жизненно необходимым компонентом для выработки АТФ, так что дышите глубже. В двух словах, когда сердечный ритм зашкаливает из-за чрезмерного стресса, физического или какого-нибудь другого, обретение контроля над дыханием помогает восстановить психологические функции, двигательные навыки и выработку энергии.

### Простые упражнения на дыхание

1. Сделайте вдох через нос. Нос фильтрует вредные вещества, содержащиеся в воздухе, которым мы дышим, и прогревает очень холодный воздух. Дыхание носом повышает сосредоточенность.
2. Сделайте медленный глубокий вдох через нос до самого живота, чтобы живот заметно увеличился.
3. Сделайте выдох через нос или рот, *придавая особое значение самому выдоху и его длительности*, и повторяйте процедуру при необходимости. Долгое выдыхание — явление, происхо-

---

дящее в естественных условиях, когда мы вздыхаем — помогает активировать расслабляющую реакцию парасимпатической нервной системы. Сосредоточьтесь на вашем дыхании, когда будете вдыхать и выдыхать.

4. Если хотите, можете досчитать до трех, пока будете делать вдох, задержать дыхание, считая до трех, и затем выдыхать так долго, как вам удобно. Если вас сбивает с толку такой счет, то просто дышите медленно, глубоко и ритмично.

## Импровизируй и приспосабливайся

Способность импровизировать и приспосабливаться поможет вам извлечь пользу из каждой возможности. Она позволит вам паковать свое многофункциональное снаряжение, где каждое приспособление может способствовать созданию другого приспособления. Путешествие в любую развивающуюся страну отдает дань глубокого почтения и осмысления того, что можно сделать с ограниченными ресурсами. Многие американцы живут очень хорошо уже довольно долгое время, так что их способность адаптироваться стала очень слабой и вялой. Они стали рабами магазинов со скидками и их готовности обменять товар или вернуть деньги по гарантии. Теперь мы в Америке редко чиним вещи, потому что мы можем вернуть их.

## Принятие решений

Способность принимать решения позволяет вам тщательно и быстро формулировать план действий и затем точно его придерживаться. Я когда-то был в колледже, где все новоприбывшие студенты отправлялись в тридцатидневный туристический поход в начале учебного года. Четыре дня спустя после того, как наши группы встретились, мы оказались в лесу с инструкторами и сорокакилограммовыми рюкзаками. Поход был изнуряющим, и нам пришлось изрядно попрыгать с валуна на валун, пробираясь по этой местности, где можно было запросто

переломать ноги. Перед каждой трапезой мы «совещались» со всеми членами команды, что мы будем есть. «Будем делать спагетти или фалафел?» — спросил один. (Примечание переводчика: Фалафел — смесь бобов со свежим кориандром и специями. Часто используется как наполнитель сэндвича.) «Ну, я не знаю... меня от фалафела пугает», — сказал другой.

Между тем, я слыша свой рокочущий желудок, умолял об общем согласии и горячей еде. И хотя мы в конце концов все же поели, наша компания регулярно хоронила тридцать или даже больше минут каждый вечер, обсуждая вкусовые пристрастия. В угрожающей жизни ситуации важно принятие каждого решения.

Будьте решительны и несите полную ответственность за принятое вами решение. Нет места и времени для бестолковых препирательств. Соберите всю возможную информацию о вашем окружении и ситуации, в которой вы оказались, сформулируйте план, а затем приступайте к его осуществлению! Если план «А» не работает, переходите к плану «Б», и так далее. Не забывайте, что-нибудь сделать в вашей ситуации может означать и оставаться на месте и сохранять энергию, ожидая спасателей. Не бойтесь неудачи или оказаться в неловкой ситуации, если ваш план не работает. Вы уже в нее попали, или вы бы не оказались здесь сейчас, — так что вам теперь терять? Чрезвычайные ситуации, в которые попадает несколько людей сразу, потребуют особой ловкости и руководства, чтобы организовать дисциплину и порядок, требуемые для успешного завершения вашего происшествия.

## Переносить трудности

Ситуация, требующая от вас усилий на выживание, не будет комфортной. По своей натуре она будет изматывать вас физически, интеллектуально, эмоционально и душевно. И ваша способность переносить трудности будет проверена в полной мере. Существует два главных противника, препятствующих вашему выживанию и осложняющих вам жизнь в целом. Один противник — это жажда комфорта, а другой — это самодовольство. И если это похоже на 90 процентов населения современной Америки, может быть, это просто случайное стечение обстоятельств. Жажда временного комфорта может вынудить вас принять иррациональные решения — и все из-за какого-то каприза — и это может ускорить ваше попадание в ситуацию с риском для вашей



жизни. Комфорт вообще сам по себе не вреден, но должно быть соответствующее время и место для него. Вы действительно хотите, что бы во время вашего приключения вам было как можно комфортнее, физически и с других сторон, но не перегибайте палку и не позволяйте капризам подвергать риску вашу жизнь. Тренировка вашего тела и разума задолго до чрезвычайной ситуации поможет вам впоследствии справиться с потенциальными трудностями. Реалистичная тренировка на выживание развивает у вас позитивное отношение и побуждает ваш разум думать «я знаю, я смогу» вместо «я думаю, я смогу».

## Понимайте мысли других людей

Является ли способность понимать мысли других людей своеобразной физической «горячей линией?» Только на момент задумайтесь: как ваша интуиция может принести вам выгоду? Поставьте себя на место ваших спасателей. С какой стороны они могут прийти? Куда бы они пошли сначала? Каких действий они могут ожидать от вас, попавших в трудную ситуацию? Быть чувствительным к своему окружению подразумевает и людей в вашей команде. Наблюдайте, как сокол, за членами своей команды и за появлением у них первых симптомов страха, гипотермии, обезвоживания и кучи других отвратительных вещей. Если ваша ситуация становится затяжной и может начаться каннибализм, хорошее :, что произошло с одним членом команды, может произойти и со всеми вами.

## Надеяться на лучшее и готовиться к худшему

«Способность надеяться на лучшее и готовиться к худшему» — таким должен быть ваш лозунг. Это насыщенное утверждение, соединяющее в себе две концепции. Надежда на лучшее поддерживает позитивное отношение, несмотря на кажущиеся приближающиеся трудности. А подготовка к худшему — это просто соответствующая подготовка. Возьмите себе за привычку придерживаться обеих концепций до совершения какого-либо путешествия.

## Поддерживать чувство юмора

Я должен признаться, что я добавил способность поддерживать чувство юмора. Юмор служит вашему снаряжению отличным смазочным веществом и оказывает огромное влияние на человеческую психологию и физиологию.

Я могу привести в пример истинных американцев. Во время моего проживания на юго-западе меня часто донимали пошлые картинки с изображением прирожденных американцев. Больше всего мне не нравилась одна с изображением мужественного парня на лошади, совершенного наклюкавшегося и падающего вниз. Никогда не улыбающееся лицо этого голливудского индейца оживляет маленькая слезинка, бегущая вниз по лицу.

Несколько лет назад мне дали неформальное индейское имя, к удовольствию моих явапайских друзей. Это Майете. Можете догадаться, что оно обозначает по-явапайски? Оно означает «пенис». С моей точки зрения, коренные люди, которых я знаю, постоянно дразнят и подшучивают друг над другом. Юмор составляет значительную часть их стиля жизни, совсем далекого от того сурового стоицизма, иногда навязываемого им картинками, о которых я упоминал. Конечно, многие туземные племена подвергались поразительно несправедливому обращению и многие подвергаются до сих пор. Но к большинству из них, еще задолго до прихода белых людей, природа могла быть такой же жестокой. Известно, что на древнем юго-востоке один из трех младенцев умирал от болезней и недоедания еще до достижения одного года. Непостоянные пустынные ливни и засухи делали невозможными прогнозирование ресурсов, порождая междоусобицы, нападения и войны. И все же уроженцы этих мест улыбаются. Многие аборигены дают необычные имена друг другу специально, чтобы было побольше юмора, такие, например, как «Крысиный член» — так похоже на имена индейских мачо в фильмах.

Моя точка зрения такая. Как бы для вас ни было важно тело, это только тело. Делайте все возможное, чтобы сохранить жизнь внутри, но не забывайте иногда и пошутить.



## САМЫЙ ОБЫЧНЫЙ СПОСОБ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ В УСЛОВИЯХ ДИКОЙ ПРИРОДЫ

Оптимальная температура окружающей среды, в которой люди способны поддерживать температуру тела вне стрессовой ситуации, составляет от 26 до 30 градусов Цельсия. По статистике люди погибают в чрезвычайной ситуации от переохлаждения или перегревания.

Этими общими терминами называют смерть от гипотермии или гипертермии. Млекопитающие и птицы — теплокровные, или гомеотермические, то есть они могут поддерживать относительно постоянную внутреннюю температуру тела, в то время как другие живые существа, такие, как рептилии, являются холоднокровными, или пойкилотермными, то есть температура их тела изменяется, приспособляясь к температуре окружающей среды.

У человека средняя температура тела колеблется циклически в течение дня. В то время как дневная активность влияет определенным образом на этот цикл, циркадный ритм нашего тела несет ответственность за большую часть. Для среднего человека, внутренняя температура обычно находится на самой низкой отметке ранним утром, приблизительно 36,6° Цельсия, и достигает наивысшей отметки в послеобеденное время, примерно 37,3° Цельсия. Возраст также является значимым фактором, так как некоторые терморегуляторные реакции не полностью развиваются до достижения половой зрелости. Люди в свои шестьдесят и старше страдают от трех недугов: от излишней потливости в результате реакции на жару, пониженной сосудосужающей реакции и ознобом в ответ на холод. И хотя регуляция температуры тела у





мужчин и женщин одинаковая, несколько едва различимых отличий у женщин очевидны, включая меньший объем крови, пониженную концентрацию гемоглобина, меньший размер и массу тела и сердца, больший процент общего телесного жира, больший коэффициент теплопередачи к массе тела, замедленную реакцию на холод, более высокую контрольную точку температуры тела для потоотделения и геометрически более тонкие конечности. У женщин к тому же наблюдаются колебания температуры в течение месяца, в зависимости от менструального цикла, беременности и менопаузы.

## Гипотермия

От греческого слова *hypo*, обозначающего «под», «ниже» или «вниз» и от греческого *therme*, обозначающего «температура». Гипотермией называют понижение средней температуры вашего тела ниже 37° Цельсия. Контролируемая гипотермия используется иногда в хирургии, чтобы временно снизить показатели обмена веществ пациента. И если средняя температура вашего тела опустится до 33° Цельсия или ниже, то вы уже не сможете помочь себе, если путешествуете в одиночку.

## Гипертермия

От греческого *hyper*, обозначающего «над», «выше», «чрезмерный» и от греческого *therme*, обозначающего «температура». Гипертермия — это повышение средней температуры вашего тела более 37° Цельсия. Любой, кто болел лихорадкой, знает, как могут ослабить тело всего несколько градусов, делающие нормальную температуру выше обычной. Такое состояние обусловлено сбросом вашего механизма регулирования температуры в ответ на вызывающие лихорадку вещества, такие как бактериальные эндотоксины или лейкоцитные экстракты. При 41,6° Цельсия физические клетки внутри вашего тела начинают отмирать.

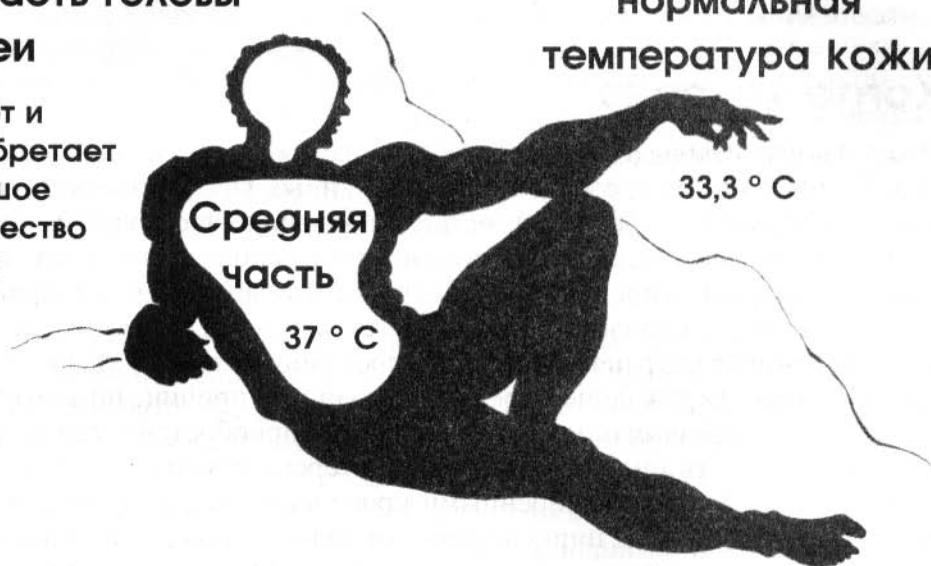
Неустойчивая средняя температура вашего тела — высокая или низкая, даже несколько градусов могут значительно ухудшить вашу способность к выживанию. Чтобы контролировать свою внутреннюю температуру, тело должно быть способно чувствовать разницу температуры в окружающей среде и соответственно реагировать. Для этого тело снабжено тепловыми и холодowymi рецепторами, расположенными на коже, в спинном мозге, мускулатуре и мозге, запускающими физиологические изменения, чтобы оперативно справиться с наружными экстремальными условиями. Многие факторы вносят свой вклад в развитие и тяжелое протекание гипертермии, учитывая возраст, пол, состояние здоровья, качество питания и размер тела человека; истощение; подверженность природным воздействиям и продолжительность этого воздействия; ветер; температуру; влажность; лечение; принятие опьяняющих напитков или веществ; предшествующую адаптацию к жаре или холоду. Регулирование средней температуры тела называется терморегуляцией и становится возможным при осуществлении со-

ответствующих удивительных физиологических реакций и рефлексов, которые называются *вазоконстрикция* (сужение кровеносных сосудов), *вазодилатация* (увеличение просвета кровеносных сосудов), *лихорадочный озноб* (дрожь) и *потоотделение*. Кроме основных физических потребностей, таких, как дыхание и кровообращение, терморегуляция температуры тела должна занимать самое важное место при подготовке вашего следующего путешествия в условиях дикой природы, независимо от его продолжительности.

## Область головы и шеи

Теряет и приобретает большое количество тепла

## Приблизительная нормальная температура кожи



Регулирование температуры у человека представляет собой баланс между *выработкой тепла* в результате обменных процессов, таких, как пищеварение, и *отдачей тепла* в результате дыхания и испарения (потоотделения) и физики радиации, конвекции и проводимости. Метаболизм пищи для выработки тепла тела является ключевым, так как уменьшение средней температуры вызывает метаболическую реакцию, которая от десяти до двадцати раз больше, чем просто понижение температуры кожи!

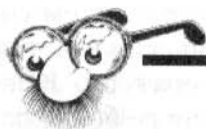
Когда начинается гипотермия, дефицит тепла распределяется между двумя частями тела: внешней и внутренней. Ваша наружная кожа (или «оболочка») состоит из кожи толщиной примерно 0,163 сантиметров и средней площадью примерно 2 квадратных метра. Это означает, что в среднем ваша оболочка несет ответственность только за 10 процентов вашей общей массы тела. А все остальное учитывается как «внутренность». Другими словами, ваше тело начинает посумасшедшему сжигать калории, когда оно чувствует хоть малейшее изменение температуры.

Механизм регулирования температуры действует через автоматическую нервную систему и большей частью контролируется гипоталамусом. Большой «Ги» несет ответственность за реагирование на сигналы нервных рецепторов на вашей коже, которая является самым большим органом тела.

## Когда холодно

В холодной обстановке тепло тела сохраняется в первую очередь за счет сужения кровеносных сосудов, расположенных возле поверхности тела (вазоконстрикция, вазоспазм), оставляя большую часть крови (тепла) в центральной части тела. Это позволяет телу использовать кожу и находящуюся под ней жировую прослойку как изоляционный материал.

Единственная область кожи, которая не сужает кровотока, это кожа головы, которая сохраняет примерно постоянную температуру, несмотря на условия окружающей среды. Это одна из причин, по которой голова (и шея) чрезвычайно быстро теряют и приобретают тепло. Пытаясь урегулировать температуру, тело мастерски изменяет силу кровотока к коже. С сильно расширенными кровеносными сосудами в жаркую погоду кровотока может циркулировать и только к коже поставлять больше, чем четыре литра крови каждую минуту. В холодную погоду кровеносные сосуды уменьшают кровотока к коже на целых 99 процентов от обычного объема — всего 0,02 литра в минуту! Забавно: когда температура продолжает падать, кровеносные сосуды в коже расширяются (вазодилатация), и если температура опускается ниже, начинают поочередно сжиматься и расширяться, чтобы тело могло убедиться, что кожа остается не поврежденной холодом. Результатом становятся ваши красные уши, нос, руки и другие выдающиеся из теплой одежды части вашего тела в зимнее время. Если температура снаружи продолжает снижаться, то и наружные кровеносные сосуды продолжают сужаться.



## Отмороженные: мировой рекорд

Сомнительная честь мирового рекорда по самой низкой температуре тела у взрослого человека в условиях выживания принадлежит неизвестной двадцатитрехлетней бездомной женщине, найденной спящей на улицах Чикаго. Температура окружающей среды в это время была  $-24^{\circ}$  Цельсия. Когда привезли ее в госпиталь, все думали, что она мертва, но доктора обнаружили, что ее сердце все еще тихо билось. Внутренняя температура ее тела, не поверите, составляла  $18^{\circ}$  Цельсия.

Следующая реакция тела на холод — это неконтролируемые колебания мускульных сокращений, более известные как дрожание. Дрожь задействует маленькие части скелетных мышц, называемые двигательными узлами, которые сокращаются от 10 до 20 раз в секунду и могут повысить ваш обмен веществ в пять раз! Энергия, требуемая на дрожание, берется из жиров и простых сахаров (углеводородов), и может быть очень быстро израсходована, до того как вы успеете съесть что-нибудь еще. Дрожание уменьшается, когда поднимается уровень углекислого газа (плохо вентилируемое помещение) или когда кислород в воздухе становится более разряженным (случаи на большой высоте над уровнем моря), после употребления алкоголя, который уменьшает реакцию дрожания. И так как кровеносные сосуды — это по существу трубопровод, используемый вашим телом, чтобы согреть себя, прогоняя теплую кровь по всему телу, глотание всяких веществ, расширяющих кровеносные сосуды на поверхности тела, просто очень глупый поступок. Преднамеренно суженные кровеносные сосуды из-за употребления никотина, обезвоживания или по другим причинам также не сулят ничего хорошего. Обезвоживание медленно превращает вашу

кровь в кетчуп и тем самым затрудняет работу сердца по циркулированию этой жижи в теле, чтобы поддерживать стабильную внутреннюю температуру. Низкие температуры также изменяют структуру крови, делая ее более разжиженной до 21 процента, увеличивая содержание частиц, таких, как тромбоциты, красные кровяные клетки и холестерол. Другая особенность, сохраняющая тепло, наиболее впечатляюще проявляется у Снежного человека и у других страшно волосатых субъектов — это гусиная кожа, или *пилоэрекция* (поднятие волос «дыбом»). Гусиная кожа приподнимает волосы вашего тела, таким образом создавая крошечные воздушные изолирующие мешочки и увеличивая толщину волосяного покрова.

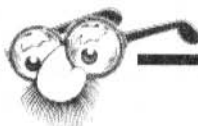
Временами ваш обменный процесс ускоряется, сжигая дополнительные калории, чтобы выработать больше тепла. Но у вашего тела в запасе столько всяких уловок, что оно может обойтись без посторонней помощи. Несмотря на огромное количество шоколадок, которыми вы можете объедаться, когда окружающая температура падает и вы застигнуты очень легко одетым, вы не сможете достаточно повысить ваши показатели обмена веществ, чтобы заменить то тепло, которое вы теряете, отдавая его в окружающую среду.

## Когда жарко

В США каждый год регистрируется примерно 400 смертей, связанных с жаркой температурой окружающей среды, и еще тысячи — также происходящих во время тепловых волн, засух, и возросшей нелегальной иммиграцией на юго-восток. Когда снаружи очень жарко, тело может отдавать тепло, чтобы поддерживать нормальную температуру. Возросший поверхностный кровоток благодаря расширенным сосудам, особенно в руках и ногах, работает над рассеиванием излишнего тепла, используя основные поверхностные участки тела, а также избегая изолированные участки подкожного жира. И опять же, если вы позволите своей крови превратиться в кетчуп вследствие обезвоживания, эта деятельность будет сильно затруднена. Вместе с чудесами потери испаряющегося тепла через повышенное потоотделение это будут главные инструменты вашего тела, используемые для стабилизации своей средней внутренней температуры, когда температура окружающей среды подсакивает.

Графики и диаграммы в книгах наводят на меня страшную тоску. Мне сказали, что если я не включу в свою книгу график признаков и

симптомов гипотермии и гипертермии, то я буду совершенным тупицей. *Признак* — это условие (состояние), которое вы видите в ком-нибудь, в то время как *симптом* — это условие (состояние), о котором вы говорите кому-нибудь. Когда будете рассматривать иллюстрацию на противоположной странице, обратите внимание, что физиологические признаки и симптомы гипотермии и гипертермии очень похожи, включая также дезориентацию и плохую координацию. Эти сходства не случайны и являются жизненно важными ключами к физиологии человека. *Способность распознать признаки и симптомы подверженности воздействию температур в себе и в других просто необходима, так как это предупреждающие знаки тела о том, что на клеточном уровне дела плохи.* Большинство людей, погибших от переохлаждения



## Хладнокровный убийца

Людам не хватает способности физиологически адаптироваться к холодной окружающей среде. Жестокий эффект холодной погоды и пошлина, которую холод берет с человеческих жизней, легендарны и несут ответственность за уничтожение бесчисленных армий в истории всего мира. Александр Великий был сражен переохлаждением, также как бесчисленное количество римских легионеров. В атаке на Россию Наполеон, гордившийся своей 500-тысячной армией, остался только с 40 000 человек. Многие из выживших, убивали своих лошадей и забирались в их теплый каркас, в то время как другие отчаянно изголодавшиеся от холода грабили медицинские учебные заведения и ели сохранные там человеческие внутренности. В первую мировую войну от холода умерло 233 000 людей. Даже перед лицом такой поразительной статистики, имейте в виду, что большинство смертей от переохлаждения случилось тогда, когда температура воздуха была между  $-30^{\circ}$  по Фаренгейту ( $-1^{\circ}$  Цельсия) и  $-50^{\circ}$  по Фаренгейту ( $-10^{\circ}$  Цельсия)

# ГИПОТЕРМИЯ



## ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ:

Ранние признаки и симптомы (средняя температура от 35°C до 35,5°C)

- Дрожание
- Пониженная сознательность
- Неспособность думать и решать проблемы
- Апатия
- Замешательство
- Бледная и холодная на ощупь кожа
- Окоченение (жгучая боль)
- Потеря сообразительности и ловкости
- Ухудшение точных и комплексных двигательных навыков

Признаки и симптомы легкой гипотермии (средняя температура от 33,8°C до 34,4°C)

- Очевидный озноб
- Замешательство
- Слабые усилия защитить себя или их отсутствие
- Неспособность воспринимать ситуацию в реальном времени

Признаки и симптомы тяжелой гипотермии (средняя температура от 32,7°C до 33,3°C)

- Очень сильная дрожь
- Трудности при ходьбе
- Хриплый голос или невнятная речь
- Полное отсутствие усилий защитить себя
- Кожа становится пепельно-серой и холодной
- Возможны галлюцинации

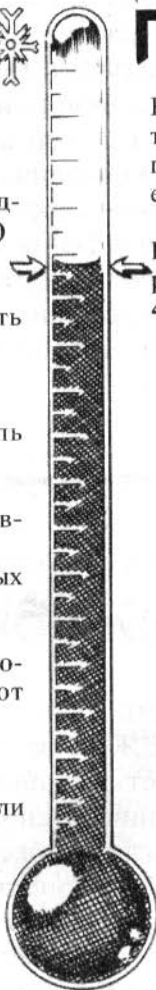
# ГИПЕРТЕРМИЯ



Если подскочившая температура остается постоянной или продолжает повышаться, смерть появится во всем ее уродливом обличении.

Признаки и симптомы теплового удара (средняя температура от 39,4°C до 41,1°C)

- Дезориентация и замешательство
- Горячая, румяная, потенциально сухая кожа (классический тепловой удар) или горячая, румяная, потная кожа (напряженный тепловой удар)
- Повышенная температура тела
- Учащенный громкий пульс или учащенный слабый пульс
- Первоначально глубокое дыхание, переходящее в неглубокое дыхание и затем в недостаток дыхания
- Расширенные инертные зрачки
- Бред, расстройство сознания
- Слабые усилия защитить себя или их отсутствие
- Неспособность воспринимать ситуацию в реальном времени
- Припадки, приступы
- Паралич, удар
- Кома





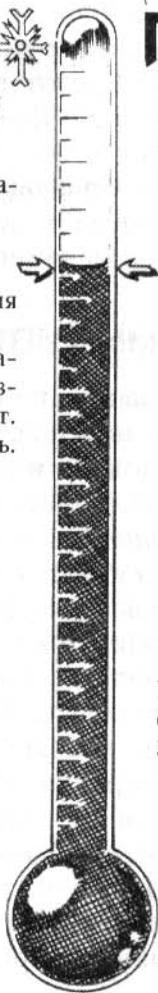
# ГИПОТЕРМИЯ



Смертельная зона (средняя температура от 30,5°C до 32,2°C)

- Дрожь накатывает волнами
- Неспособность ходить
- Речь очень трудна для понимания

Если средняя температура продолжает падать, дрожь прекратится, исчезнут дыхание и пульс, кожа посинеет. Тогда может быстро наступить смерть.



# ГИПЕРТЕРМИЯ

Признаки и симптомы теплового истощения (средняя температура от 38,3°C до 38,8°C)

- Чрезмерная жажда
- Обильное потоотделение
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота, рвота
- Общая слабость, сниженный аппетит
- дезориентация и замешательство
- Спазмы, судороги
- Слабый учащенный пульс с неглубоким учащенным дыханием
- Прохладная, бледная, влажная кожа
- Неспособность воспринимать ситуацию в реальном времени или бессознательное состояние

Признаки и симптомы теплового спазма (средняя температура от 37,2°C до 37,7°C)

- Жажда
- Обильное потоотделение
- Головная боль и головокружение
- Тошнота, рвота
- Общая слабость
- Спазмы произвольных мышц и брюшной полости после тренировки и напряжения в жаркой окружающей обстановке
- Ухудшение точных и комплексных двигательных навыков

или перегревания, просто игнорировали все то множество предупреждающих знаков, которые им подавало их тело. Эти знаки являются вашим вторым шансом запустить управление вашей окружающей средой любым возможным способом, чтобы предотвратить потерю или приобретение тепла, и чем быстрее, тем лучше. Игнорируйте эти знаки, особенно те, которые проявляются в самом начале, и станете кормом для червей. Помните, что все перечисленные признаки и симптомы, это всего лишь поведение, которое можно без труда распознать в полевых условиях, и вовсе не нужны для этого всякие медицинские штучки.

## Признаки и симптомы гипертермии

В медицине различают три уровня тепловых заболеваний, вызванных температурой окружающей среды. Перечисленные в порядке их серьезности — от «Эй, давай-ка отдохнем в тенечке и немного остынем» до «Почему дядя Франк лежит в позе эмбриона в коме?» — они представляют собой *тепловой спазм*, *тепловое истощение* и *тепловой удар*. Существует два типа теплового удара: *классический тепловой удар* и *тепловой удар напряжения*. Классический тепловой удар обычно случается с малоподвижными пожилыми людьми, которые решают подстричь лужайку в июльский полдень. Тепловой удар напряжения происходит после значительной физической нагрузки в жаркой окружающей среде, особенно в периоды высокой влажности, которая препятствует охлаждающей силе испарения. Несмотря на ранее существовавшее мнение, испытывая такой тип теплового удара, жертва может обильно потеть, так как потовые железы обычно активны во время коллапса (полный упадок сил). Все это наводит на мысль, что тепловой удар — это довольно мерзкий тип, и его нужно стараться избегать любой ценой, обращая внимание на признаки и симптомы теплового спазма.

## Как вывести из строя клеточную мембрану

Биохимические молекулы создаются живыми системами. Живые системы состоят из больших частей, таких, как органы, мышцы и кости, и маленьких частей, таких, как клетки, которые формируют большие части. Человеческое тело состоит из порядка 50 миллиардов клеток, каждая из которых содержит воду, помимо всего прочего, и могут из-

менять вязкость, рН (водородный показатель) и электростатический заряд. Даже самые маленькие элементы, называемые органеллами, сами лежат внутри других клеток и аккуратно упакованы. Клеточные мембраны, или «стенки», проницаемы и состоят из липидов или жиров — насыщенные жиры, если быть точными, — и составлены как полки, содержащие все виды животворных веществ. Через эти стеноподобные мембраны клетки создают и разрушают связи на определенном уровне, как, например, наш натриевый и калиевый баланс. Мембраны, будучи созданными из жиров, очень чувствительны к переменам температуры.

Когда температура тела падает, протеин в клетках начинает слипаться, образуя отверстия, в то время как вода внутри и вокруг клеток замерзает и формирует зазубренные ледяные кристаллы, которые крошат нежные мембраны. Когда термометр поднимается, клеточные мембраны начинают терять свою эластичность и даже могут растаять. С изношенными, обтрепанными клеточными мембранами степень точности изменяется, и когда-то неиспорченные системы тела впадают в состояние нерегулируемого столпотворения. Колебания средней температуры тела буквально вызывают хаос на клеточном уровне — хаос, который вы сможете наблюдать в нескоординированных признаках и симптомах гипотермии и гипертермии.



# КАК ВАШЕ ТЕЛО ТЕРЯЕТ И НАБИРАЕТ ТЕПЛО: ФИЗИКА ОТМОРАЖИВАНИЯ ВАШЕГО МЯГКОГО МЕСТА ИЛИ ОБЖИГАНИЯ ВАШИХ КОСТЕЙ

**З**десь, на Земле, ваше тело теряет и приобретает тепло через различные физические законы, описанные ниже. И если только вы не достигли такого высокого спиритического уровня, что можете выходить в высшие сферы, вся жизнь в большей или меньшей степени ограничивается этими законами. Понимая основные физические процессы, вовлеченные в приобретение и потерю тепла, пытающийся выжить человек может благоразумно оценить, в сущности, любую ситуацию, возникшую перед ним, и справиться с проблемами один на один. Не смотрите на слова — просто попытайтесь понять простые принципы, стоящие за ними. Жизнь, в конце концов, очень проста, а мы ее усложняем, потому что так лучше для нашей экономики.

## Проводимость

Проводимость — это передача тепла через прямой контакт с объектом, включая горячий или холодный воздух, воздействующий на кожу. Направление теплового потока всегда формируется от теплой к холодной температуре. Каждый раз, когда вы прикасаетесь к чему-нибудь, что холоднее, чем  $33^{\circ}\text{C}$  (ваша примерная нормальная температура кожи), вы теряете тепло через проводимость. Если объект, к которому вы прикасаетесь, теплее, чем  $33^{\circ}\text{C}$ , ваше тело получает тепло. Веще-

ства довольно радикально различаются по своей теплопроводности. Удельная проводимость воды в 25 раз больше проводимости воздуха, в то время как мускулатура почти вдвое больше проводимости тканей жиров. И если только вы не летаете по воздуху, ноги или другие анатомические части вашего тела находятся в постоянном контакте с землей, отсюда и потребность в изоляции в жаркой и холодной окружающей среде. Температура раскаленных песков пустыни может быть практически невыносимой. Однажды летом, «проводя разведку» для курса выживания в пустыне, я практически истер подошвы пары новых сандалий менее чем за тридцать минут! В нормальных условиях проводимость ответственна за потерю тепла тела примерно в 2 процента у стоящего человека.

## Конвекция

Конвекция — это передача тепла через потоки воздуха и жидкостей, она может быть принудительной (вынужденной) и естественной. Примером принудительной конвекции будут открытые окна движущегося автомобиля или сидение напротив вентилятора. Естественная конвекция происходит, когда при нагревании или охлаждении происходит изменение плотности молекул, находящихся возле тела, что заставляет их самих двигаться прочь от тела. Мы все обладаем граничным слоем медленно движущихся молекул прямо рядом с кожей, который образуется за счет лучистой энергии тела. Этот слой, толщиной всего в несколько миллиметров, равносителен постоянному ветру со скоростью примерно пять метров в час. Например, любой, кто будет залезать в обжигающе горячую ванну, будет делать это очень медленно и с гримасами на лице. Но если вы посидите спокойно несколько минут, жар уже не будет казаться таким обжигающим, как вначале... если какой-нибудь болван не толкнет Вас и не потревожит таким образом ваш граничный слой. И совершенно внезапно вода вдруг покажется вам намного горячее.

Классическая конвекция, испытываемая каждым путешественником, — это ветер. «Охлаждение ветром» (термин, введенный американским исследователем Полом Сиплом) является причиной того, что температура окружающей среды снаружи кажется нам намного холоднее, чем есть на самом деле. Оно становится распространенным убийцей всех энтузиастов, путешествующих в дикой природе, так как зна-

чительно повышает возможность гибели от гипотермии. И наоборот, знойные пустынные ветры могут восприниматься кожей, как горячая струя из фена для сушки волос. Они так быстро иссушают испаряющийся пот, что вы даже можете не думать, что он горячий, потому что вам кажется, что вы не потеете. Испарение пота с кожи такими быстрыми темпами мало поможет вам охладить тело. Согласно исследованиям палеоантропологов, самое древнее когда-либо найденное строение — это ветролом, построенный ранними гоминидами (относящиеся к семейству высших приматов) в Африке более 3,25 миллионов лет назад, который доказывает, что защита от ветра в моде уже довольно долгое время.

Существует так много различных особенностей конвекции, практически, как и нарушений налогового обязательства, включая внешнюю форму, плотность, поверхностные температурные характеристики, гидродинамику, проводимость и удельную теплоемкость. Эти сумасшедшие вариации означают, что потеря или приобретение конвективного тепла — это непредсказуемое явление дикой природы, которое может отправить вас на удобрение для ромашек. Исследователи обнаружили, что в нейтральных условиях 40 процентов потерь тепла обнаженного человеческого тела происходит в результате конвекции — добавьте мокрую одежду и/или сильный ветер в ваш сценарий, которые очень часто случаются в природе, и процент решительно возрастет.

## Излучение

Радиация (излучение) — это действие потери или приобретения тепла через излучение. Различают два типа излучения, которые нам будут интересны. Земное, или *длинноволновое* излучение, исходит от огня, человеческого тела, да и вообще от всего на планете, что имеет температуру выше абсолютного нуля ( $-273^{\circ}\text{C}$ ). Тепло, излучаемое телом, — это распространение электромагнитной энергии в инфракрасном диапазоне, где тело и выпускает, и получает энергию. Если вы свернетесь лежа в позу эмбриона, то это уменьшит потери излучаемого вами тепла на 35 процентов по сравнению с человеком, стоящим в стойке «руки по швам». Если вы уютно устроитесь рядом со своей любимой/своим любимым в холодный зимний вечер, то вы будете наслаждаться ее или его длинноволновым излучением, которое пред-

ставляет собой нечто неизменное для млекопитающих. Потеря излучаемого тепла — это принуждение, с которым следует смириться, так как оно насчитывает практически 45 процентов общей потери тепла от обнаженного тела в нейтральных условиях. Поверхности, которые хорошо принимают излучение, также хорошо его и отдают.

*Коротковолновое* излучение исходит от солнца и изменяется в своей интенсивности, в зависимости от времени дня, высоты над уровнем моря, географической широты, отражаемости поверхности, атмосферного загрязнения, озоновых уровней и сезона года. Большая часть ультрафиолетового излучения поступает на Землю в полдень: 80 процентов — между 9 часами утра и 3 часами дня, 65 процентов — между 10 часами утра и 2 часами дня. Излучение от солнечного света нагревает человека тремя способами: прямо через кожу, отражением от атмосферы и отражением от земли. В отличие от длинноволнового излучения, коротковолновая радиация поглощается в большей степени более темной одеждой и пигментацией кожи. В жарком климате все может привести к обезвоживанию и гипертермии, если не будет улажено должным образом.

## Испарение

Испарение — это действие потери тепла через преобразование жидкости в газ. Основным способом, которым пользуется ваше тело для потери тепла в жаркой окружающей среде, является испарение воды в форме пота с поверхности вашей кожи, так же как маленькое количество выдыхаемой влаги.

Один грамм капельки пота, испаренной с вашей кожи при нормальной температуре, отнимает примерно 580 калорий на грамм тепла. В пустыне в июле 2,6 миллиона потовых желез, имеющих у человека, действуют как спасители. С другой стороны, холодной зимой ношение одежды, вызывающей потение от чрезмерного напряжения, подводит вас на шаг ближе к смерти, увеличивая ваши шансы получить гипотермию. Довольно интересно, что у многих млекопитающих нет потовых желез, но они охлаждаются за счет дыхания (испарение через дыхательные пути), повышенного слюноотделения и облизывания шерсти.

# Как ваше тело приобретает тепло



## Бенни-бездельник

Тип тела: Большая площадь поверхности по сравнению с объемом в данном случае предпочтительнее при отдаче избыточного тепла

- A. Прямое солнечное излучение (радиация).
- B. Дыхание через нос ограничивает потери воды (дыхание).
- C. Горячий ветер (конвекция).
- D. Отраженное солнечное излучение (радиация).
- E. Никотин: мочегонное средство, сужает кровеносные сосуды, увеличивает скорость основного обмена.
- F. Изоляция от горячей поверхности (проводимость).
- G. Отражение от поверхности земли (радиация).
- H. Алкоголь: мочегонное средство, ухудшает здравость суждений, повышает вязкость крови.

Бенни-бездельник теряет тепло, так как происходит:

- I. Повышенная теплоотдача из-за влажной одежды (испарение).



# Как ваше тело отдает тепло



## Бездомный Хэл

Тип тела: Большой объем по сравнению с площадью поверхности в данном случае будет предпочтительнее, так как минимизирует потерю тепла

- A. Холодный ветер (конвекция).
- B. Алкоголь: мочегонное средство, ухудшает здравость суждений, увеличивается кровоток к коже.
- C. Возросшая теплоотдача через влажную одежду (испарение).
- D. Изоляция от холодной поверхности (проводимость)
- E. Пониженная изоляция (входящая солнечная радиация).
- F. Потери влаги через дыхание (дыхание).
- G. Питание (тепло обмена веществ).
- H. Огонь (излучение).

Как ваше тело теряет и набирает тепло

## Дыхание

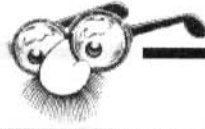
Дыхание — это действие отдачи тепла и водных испарений через дыхательную поверхность легких при дыхании. Воздух, который вы вдыхаете, должен быть увлажнен телом до насыщения, чтобы его можно было эффективно использовать. Когда это испарение выдыхается, следующая из этого потеря парообразующего тепла может довольно сильно соперничать с потоотделением в качестве охлаждающего фактора. Более типично, однако, что потеря дыхательного тепла будет составлять меньше по сравнению с другими ранее перечисленными способами отдачи тепла. Огромное количество влаги может быть передано через дыхание, особенно при очень холодной температуре. Холодный сухой воздух, вдыхаемый в теплые влажные легкие, вытесняет, по крайней мере, два литра воды ежедневно при температуре  $-40^{\circ}\text{C}$ . В некоторых случаях такие условия могут привести к разрушению клеток, составляющих дыхательные пути.

## Холодные температуры

В заключение прогулки по холодной температуре без соответствующей теплой обуви или лежание на голой земле без изолирующей подстилки (проводимость), будучи одетым в вызывающую потение хлопковую одежду (испарение) на ветру (конвекция) без обладания навыками развести огонь (излучение) могут вас убить.

## Горячие температуры

При горячей температуре излучение от солнца (тремякратно) прямо на кожу, отраженное от поверхности земли и отраженное определенным образом от воздуха, может нагреть проводящую земную поверхность до  $66^{\circ}\text{C}$ . Это способствует выработке нагретого конвективного ветра, способного испарить пот до противного быстро с очень маленьким охлаждающим эффектом для тела. Добавьте сокрушительный эффект тепла, получаемого в процессе обмена веществ при попытке откопать машину из зыбучих песков в полдень, и у вас появятся серьезные причины получить обезвоживание, гипертермию и летальный исход.



## Основные моменты, которые следует помнить при холодной погоде

1. *Вырабатывайте тепло.*

Тренируйте большие мышечные группы тела (поднятие тяжестей с приседанием); ешьте высококалорийные продукты, особенно углеводы, часто в течение дня; разводите огонь и пользуйтесь походными одеялами или другими отражающими поверхностями по возможности; располагайтесь в микроклимате с южной стороны, чтобы максимально получать солнечное тепло; пейте теплые или горячие жидкости с растворенными в них твердыми леденцами или кусочками сахара, если есть такая возможность.

2. *Уменьшайте потери тепла.*

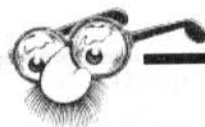
Носите соответствующую погоде одежду, особенно на голове, шее и туловище; переодевайтесь из промокшей одежды в сухую; сделайте или найдите пристанище; уменьшайте площадь поверхности, увеличивая объем; старайтесь избегать или изолировать тело от холодных поверхностей.

3. *Избегайте переутомления (правило 60 процентов).*

Задействование ресурсов вашего тела на 60 процентов поможет телу сжигать жировые запасы вместо использования резервов глюкозы и гликогена. Получайте полноценный сон и отдых.

4. *Уменьшайте внешнее и внутреннее сужения и стягивания.*

Избегайте принятия внутрь сосудосужающих веществ; ношения тесной одежды, обуви и снаряжения.



- 5. Не забывайте об увлажнении.*  
Пейте теплые и горячие жидкости, если возможно; моча должна оставаться «чистой».
- 6. Отдавайте себе отчет в том, что происходит.*  
Будьте консервативным. Не хватайтесь за ненужные вам возможности. Развивайте и поддерживайте в себе состояние готовности «Смелей вперед!»

Теперь, когда вы познакомились с тем, как ваше тело приобретает и теряет тепло, вы можете легко понять, как невинное однодневное пешее путешествие по причине сложных результатов физических процессов может превратиться в угрожающее вашей жизни положение дел. В случае потерянного или забытого снаряжения изучение основ теплообмена позволит вам улучшить вашу изоляцию и удовлетворить другие потребности прямо в условиях дикой природы.

## Основные моменты, которые следует помнить при жаркой погоде

- 1. Снижайте приобретение тепла.*  
Оставайтесь в тени; найдите или соорудите прибежище с вентиляцией воздуха; изолируйте тело и избегайте горячих поверхностей, стараясь по возможности идти над или под участками поверхности с палящей температурой; выбирайте прохладный микроклимат, выходящий на северную сторону, с минимальным воздействием солнца; избегайте физического напряжения днем; носите соответствующую погоде одежду; не забывайте об увлажнении; оставляйте движение на раннее утро, поздний вечер или ночь.

2. *Увеличивайте отдачу тепла.*  
Увеличивайте площадь поверхности, в то же время уменьшая объем; влажная одежда, если возможно, особенно на голове, шее, туловище и в паховой области; ускоряйте движение воздуха; располагайтесь в прохладном микроклимате.
3. *Избегайте переутомления (правило 60 процентов).*  
Задействование ресурсов вашего тела на 60 процентов поможет телу сжигать жировые запасы вместо использования резервов глюкозы и гликогена; отдыхайте и берегите силы в жаркий полдень. Получайте полноценный сон.
4. *Уменьшайте внешнее и внутреннее сужения и стягивания.*  
Избегайте принятия внутрь сосудосужающих веществ; ношения тесной одежды, обуви и снаряжения.
5. *Не забывайте об увлажнении.*  
Пейте прохладные и холодные напитки, если возможно; моча должна оставаться «чистой»; закрывайте рот и дышите через нос; поменьше разговаривайте.
6. *Отдавайте себе отчет в том, что происходит.*  
Будьте консервативным. Не хватайтесь за ненужные вам возможности. Развивайте и поддерживайте в себе состояние готовности «Смелей вперед!»

## ВАША ПЕРЕДОВАЯ ЛИНИЯ ОБОРОНЫ

**П**о статистике, вашей главной оборонительной задачей является регулирование средней температуры тела. На одной из моих лекций я должен научить студентов четко отличать свои *потребности* от своих *желаний*. Представляю вам ситуацию. Вас пригласили на Остров Фантазий, где вы можете осуществить мечту своей жизни — экстремальный туристический поход. Барабанная дробь — и мистер Рурк машет вам рукой, приглашая вас посетить самый классный экипировочный центр на острове. Внутри вы можете найти все снаряжения для отдыха в дикой природе, какое только ваше сердце может пожелать. Самое разное снаряжение в изобилии складировано в каждом углу — оно дорогостоящее, сияющее, и это все бесплатно, так как Рурк платит за все. С помощью этой воображаемой картинки мои студенты устраивают мозговой штурм, вспоминая каждое возможное приспособление походного снаряжения, в то время как я неистово мечусь у доски с мелком, чтобы не упустить ни одной детали. Это *желания*. Все правильные американцы, у которых есть кредитные карты, знают, что мир полон желаний. И очень немногие действительно осознают, что многие из этих желаний так и не сбываются.

И затем я предлагаю сценарий регулирования температуры тела. Что из списка желаний потребуется студентам, чтобы поддерживать среднюю температуру тела? Я не даю никакой специальной ситуации или плана. Вы не обнаружите себя в опасной ситуации, только если вы запланируете заранее свое поведение в такой ситуации. И когда это произойдет, то вы не будете только что аппетитно покушавшим после десяти часов сладкого сна.

«Ситуация на выживание? Хмм, дайте-ка мне свериться с ежедневником. О, да, начало в три в следующий вторник».

Вы не сможете выбрать удобное время для чрезвычайной ситуации. Она просто случится! Это часть того, что и делает ситуацию чрезвычайной. Итак, я спрашиваю свои студентов, что им понадобится для регулирования температуры тела? И из огромного списка на доске, после тостера, велосипеда и RV появляются два простых священных пунктика: *одежда* и *вода*.

Ваше тело вырабатывает 300 БТЕ тепла каждый час. БТЕ — это британская тепловая единица, обозначающая количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 фунта (453,59 грамма) воды на 1 градус Фаренгейта. Ну и что? Одна зажженная где-нибудь на кухне спичка и прогоревшая до основания — это БТЕ. В каждом спичечном коробке 250 зажигаемых где-нибудь в кухне спичек. Ваше тело производит тепло, эквивалентное ящику деревянных кухонных спичек, каждый час! А это очень много тепла.

## Холодная погода

В ситуации с холодной погодой, самый простой способ не замерзнуть — это запереть тепло с помощью изоляции или безвоздушного пространства в виде одежды, добавляя или убирая слои при изменении внешних погодных условий. Вдобавок к этому — физические упражнения, разведенный огонь, пристанище и высококалорийная пища, все это поможет попавшему в передрагу человеку сохранить среднюю температуру на необходимом для жизни уровне в 37°C. Даже незначительный холод оказывает влияние на тело, ухудшая нервную деятельность, притупляя чувствительность и снижая ловкость рук. Холодные мускулы работают медленнее, с меньшей эффективностью, что значительно замедляет способность выполнять довольно простые задачи — вот вам еще один аргумент в пользу правильно собранного снаряжения. И хотя существуют большие отклонения, критическая температура для поддержания сноровки рук — нежные 12°C, тогда как для тактильной чувствительности — 8°C.

## Жаркая погода

В то же время есть причины, по которым кочевники-бедуины на Среднем Востоке носят длинные, ниспадающие шерстяные одеяния при экстремальных пустынных температурах. Ваша кожа — это самый боль-

шой орган тела. Обожгите ее — и вы подвергнете серьезной опасности способность вашего тела остудить себя, так как даже небольшой солнечный ожог вызывает ухудшение способностей к реагированию и производительности потовых желез. Синтетические солнцезащитные кремы были изобретены в 1926 году и поступили в широкую продажу в 1928 году. Задолго до этого люди, жившие на юго-западе, использовали альтернативные кремы, такие, как слизь кактуса опунции и уголь от сгоревшего костра. Уголь, черное вещество, остающееся после прогоревшего костра, действует особенно хорошо как абсолютная преграда для солнца, когда тщательно измельчается и втирается в кожу. Одежда защищает вашу кожу от прямого солнечного излучения, так же как и от излучения, отраженного от частиц в атмосфере и на земле. Отражение от земли может быть значительным и изменяется от 2,5 процентов для травы до 20 процентов для песка и даже до 100 процентов для некоторых тел, состоящих из воды. Самый важный фактор в определении, как ткань будет отражать ультрафиолетовое излучение, — это плотность переплетения нитей, за ней следует цвет ткани и тот факт, является ли ткань влажной или сухой. Специальная солнцезащитная одежда становится более распространенной и, по крайней мере, в Соединенных Штатах теперь применяется как медицинское приспособление. Производители разработали различные стратегии, чтобы защитить вас от солнечных лучей, включая нейлон с плотным переплетением нити, химически обработанный хлопок, хлопковые/синтетические смеси, одежду со встроенными, поглощающими ультрафиолетовое излучение устройствами и синтетические защитные средства, добавляемые в стиральные порошки. Короче, одежда помогает вам предотвратить солнечные ожоги.



# КЕН АКТИВНЫЙ

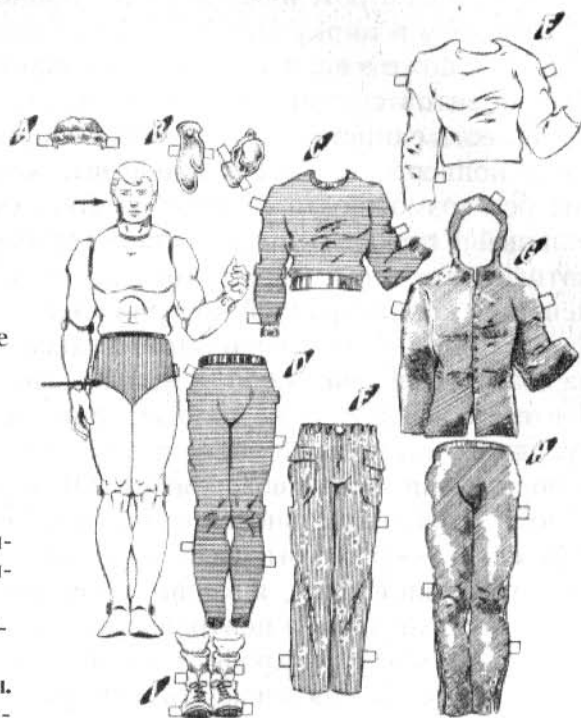
## ВЫРЕЖЬТЕ КУКЛУ

### Холодная погода

Пользуйтесь солнцезащитными очками там, где много снега

Нижнее белье: не ограничивающее движений, не натирающее, водоотталкивающее, из синтетических материалов

- A. Яркие расцветки, просторная, изолирующая, ветронепроницаемая шерсть или синтетические материалы.
- B. Не ограничивающие движений, изолирующая шерсть или синтетические материалы.
- C и D. Основные слои: темные расцветки, пропускающие жидкость, не вызывающие раздражения, поддерживающие форму, но не ограничивающие движений шерсть, шелк или полипропиленовые материалы. Избегайте хлопка!
- E и F. Изолирующие слои: светлые или темные расцветки, не ограничивающие движений, легко надеваемые и снимаемые, вентилируемые, легко пакуемые, устойчивая к собиранию влаги шерсть или синтетические материалы. Добавляйте и убирайте слои по мере надобности.
- G и H. Слой, защищающий от воздействия окружающей среды: яркие или темные расцветки, легковесные, просторные, вентилируемые, ветро- и водостойкие, износостойкие, с покрытием из синтетических материалов.
- I. Изолирующие, поддерживающие форму, но не ограничивающие движений шерстяные или синтетические носки. Избегайте хлопка! Хорошо сидящие на ноге, притертые, водостойкие, изолирующие ботинки.



В ситуации, когда стоит жаркая погода и температура внешней среды примерно равна или выше температуры тела, что ограничивает отдачу тепла через вазодилатацию, и ваше тело теперь надеется на один главный механизм своего охлаждения. Это происходит с использованием священной субстанции, которая называется вода, путем вливания ее в ваш рот, и завершается процесс в большой кишке, где она впитывается и циркулирует по всему телу, а когда необходимо, осажается на коже в виде пота. Этот чудесный жидкий нектар, который на 99 процентов состоит из воды с щепоткой хлорида натрия (соли) и калия, есть единственный способ, которым ваше тело себя охлаждает, когда подвергается воздействию высокой температуры. Долгое потение без возможности потреблять соль (хоть ее и требуется незначительный 1 процент) представляет серьезные трудности. Люди, акклиматизированные к жаркой погоде, вырабатывают больше пота, но с меньшей концентрацией потери солей.

Потовые железы находятся на коже в концентрации от 650 до 4000 на квадратный дюйм (2,5 квадратных сантиметра) и проявляются обильнее всего на лбу, коже головы, лице, шее, передней и задней части туловища, на верхней части рук и в предплечье. Только лицо и кожа головы насчитывают невероятные 50 процентов общей выработки пота телом! В действительности единственные участки кожи, где нет кожных желез, — это губы, соски и внешние половые органы. Потоотделение охлаждает кожу, и кровь, проходящую через нее. Охлажденная кровь возвращается в центральную часть тела через вены, где собирает больше нагретой крови и возвращает ее к поверхности кожи для охлаждения. Любая жидкость, испаряемая с поверхности кожи, будет работать, так что не стесняйтесь мочить свою одежду, пусть даже в грязной воде или в собственной жидкости.

Каждая капелька пота, которая скатывается по вашему телу и падает на землю, потеряна безвозвратно. Она потеряна, потому что не смогла выполнить свою миссию — охладить ваше тело через испарение. Превращение жидкости в испарение требует определенного количества энергии или тепла, которое называют «теплота парообразования», и прямо ответственно за смывание высокой температуры, угрожающей запечь ваши мозги.

Уровень высокой влажности, особенно более 70 процентов или выше, серьезно затрудняет процесс парообразования. Несмотря на ваши огромные запасы воды, если ваше тело не сможет избавиться от чрез-

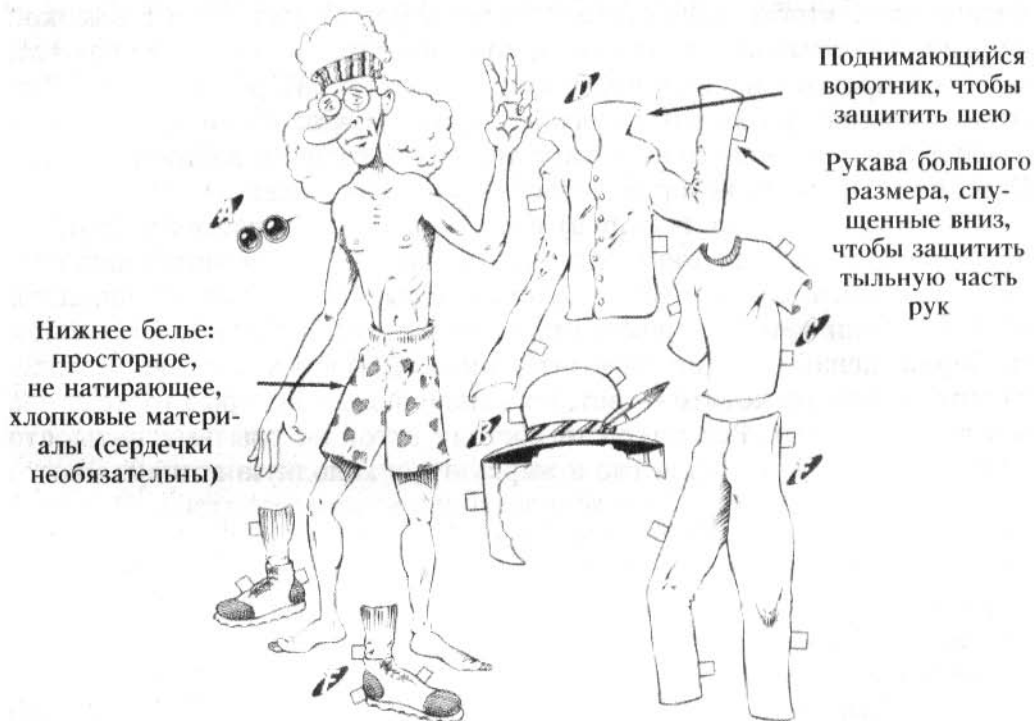
мерного тепла, вы рискуете умереть от обезвоживания или гипертермии. Индивидуальный уровень влажности, расположенный близко к поверхности тела, может стремительно подскочить, если вы носите плохо вентилируемую одежду, так как она затрудняет обтекание кожи тела воздушным потоком. Высокое давление водяных испарений, также известное как влажность, заставляет пот просто литься ручьями с кожи вместо того, чтобы испаряться. Многие люди в местности с высокой влажностью обычно вытворяют такое: принимают душ, обтираются, затем обтираются насухо, после чего пытаются обтереться снова. Высокая температура вместе с высоким уровнем влажности может убить и несет ответственность за летние тепловые волны в восточной части Северной Америки, которые истребляют сотни людей.

Одежда не только изолирует вас от жары и холода, она позволяет поту испаряться медленно и эффективно, извлекая максимальную пользу из имеющейся у вас в наличии воды. Что касается хлопка, те же самые гидрофильные свойства, которые могут убить вас в зимнем сценарии, делают хлопок замечательным выбором в пустынной жаре. Хотите — верьте, хотите — нет, но я знаю людей, которые то же самое говорят о шерсти. Вся хитрость состоит в том, чтобы выяснить, что будет работать лучше для вас в жаркую и в холодную погоду.

# ВИЛИ НИЛЛИ

## ВЫРЕЖЬТЕ КУКЛУ

### Как одеться в пустыне



Нижнее белье:  
просторное,  
не натирающее,  
хлопковые матери-  
алы (сердечки  
необязательны)

Поднимающийся  
воротник, чтобы  
защитить шею

Рукава большого  
размера, спу-  
щенные вниз,  
чтобы защитить  
тыльную часть  
рук

- А. Очки для защиты от ультрафиолетового излучения и частиц, налетаемых ветром.
- В. Широкополая светлая дышащая шляпа с хлопковым платком светлой расцветки для защиты шеи.
- С. Основной слой: относительно новая, просторная, светлой расцветки тенниска (футболка)
- Д. Изоляция/слой (слои) для защиты от окружающей среды: большой размер, светлая расцветка, с длинными рукавами, износостойкие, хлопковый материал. Добавляйте и убирайте слои по мере надобности.
- Е. Слой для защиты от окружающей среды: просторные, не натирающие, светлая расцветка, износостойкие, хлопковый материал.
- Ф. Изолирующие, поддерживающие форму, но не ограничивающие движений шерстяные или синтетические носки. Избегайте хлопка! Хорошо сидящие на ноге, притертые, изолирующие, легковесные ботинки.

## Слоистая система

Использование слоистой системы, в условиях как для жаркой, так и для холодной окружающей среды, может быть разделено на следующие три категории: *основные слои*, *изолирующие слои* и *слои для защиты от окружающей среды*. Основные слои используются непосредственно близко к коже, удерживая воздух возле тела. Они должны быть изготовлены из тканей, которые изолируют и в то же время устраняют (впитывают) водяные испарения с тела, такая одежда не должна быть стягивающей или раздражающей. Изоляционные слои добавляются между основными слоями и слоями, защищающими от воздействия окружающей среды, или снимаются при изменении внешней температуры. Слои для защиты от окружающей среды защищают от явлений природы, таких как ветер, дождь, снег, солнце, и должны быть легкими, прочными, просторными, ветро- и водостойкими, а также такими, чтобы их можно было проветрить в случае скопления чрезмерной влаги. Водостойкий и водонепроницаемый — это два совершенно различных понятия. Первое дышит и до определенной степени позволяет влажности тела испаряться, а последнее представляет собой барьер для испарения, и таким образом, хотя и полезное для использования в некоторых случаях, требует дополнительных размышлений и правильных условий для успешного применения. Отличить разницу между двумя этими материалами довольно просто, если вы подуете на ткань с изнанки и почувствуете ваше дыхание на другой стороне. Если вы чувствуете теплый воздух, то это водостойкий материал. Водонепроницаемость и воздухопроницаемость — это компоненты распределения газа и воды, которые так необходимы в слое, защищающем от воздействий окружающей среды, для всех энтузиастов — покорителей дикой природы. К несчастью, если вы работаете с интенсивностью, более чем 50 процентов вашего максимального поглощения кислорода (уровень активности, который может поддерживать в течение нескольких часов человек в хорошей физической форме), то никакая материя на всем рынке не сможет идеально удовлетворить эти обе потребности.

Одежда для экстремально холодных температур значительно ниже нуля — это отдельная история и выходит далеко за пределы этой книги в части, касающейся конкретных рекомендаций по подбору снаряжения. Тем не менее все системы одежды для любого климата предусматривают изоляцию или застойную зону. Ваш опыт и способность

приспособить вашу специальную систему одежды будут заслуживать больше доверия, чем специализированное снаряжение.

Теплоизоляция одежды измеряется в «ккло» (примечание переводчика: единица теплоизоляции одежды в США). Говоря техническим языком, один ккло эквивалентен количеству теплоизоляции, требуемой, чтобы сидящий человек мог чувствовать себя комфортно при температуре воздуха 21°C, относительной влажности менее 50 процентов и движением воздуха примерно 3 километра в час. Проще говоря, обычный деловой костюм обеспечивает теплоизоляцию, примерно равную одному ккло. Теплоизоляция становится намного эффективнее, когда надевается несколько тонких слоев вместо одного толстого слоя, так как это позволяет вам не только адаптироваться к изменению температур, но и оставляет воздушные пространства между слоями одежды, которые отлично изолируют, не прибавляя дополнительного веса, объема и затрат на их покупку для путешественника. Каждый последующий слой одежды должен быть по размеру больше предыдущего, чтобы не стеснять свободу движений тела при надевании всех слоев. Они также должны легко паковаться, легко надеваться и сниматься и не допускать скопления влаги внутри. Самая лучшая изоляция включает достаточно маленькие пространства, чтобы предотвратить потоки конвективного воздуха, (в идеале не больше миллиметра) и должна обладать возможностью запирает воздушные молекулы путем электростатического притяжения. Типы теплоизоляции варьируются в зависимости от веса, способности сжиматься, водоотталкивающих способностей и стоимости.

Для большинства отдыхающих путешественников принятые решения о покупке одежды основаны чаще всего на факторах цены, веса, объема, соответствия фигуре, свойств материала, температуры окружающей среды и, к сожалению, моды. Главные задачи вашей одежды состоят в том, чтобы защитить вас от холода, жары, палящего солнца, укусов насекомых, чтобы она была быстро высыхающей, прочной и не ограничивающей движений. Выбор одежды, которую вы упакуете в свой рюкзак, зависит от длительности вашего путешествия, а также климата и сезона тех мест, куда вы отправляетесь. Слоистый метод позволяет вам добавлять или убирать слои одежды по желанию в ответ на вашу повышенную или пониженную производительность обмена веществ и температуру окружающей среды в определенный момент. Такая способность точно регулировать ваш гардероб поможет свести к

минимуму потоотделение в вашей одежде. «Текущее охлаждение» посредством ношения гораздо меньшего количества одежды, чем требуется, создающее энергию, которую нет необходимости сохранять, является очень эффективным способом предотвратить потоотделение. При холодной температуре пропотевшая от чрезмерного напряжения одежда сильно подвергает риску способность своей теплоизоляции. Независимо от физической активности кожа продолжает выделять влагу, называемую *индифферентная испарина*. Когда эта испарина или другой теплый водяной пар попадает в теплый воздух, то они замерзают. Теплоизоляция, наполненная инеем и водой, будет мало способствовать тому, чтобы вы остались в живых; поэтому проветривание чрезмерной влаги в холодных условиях является делом первостепенной важности. Если вы не будете потеть, то это даст вам массу преимуществ, включая тот факт, что изолирующие слои остаются теплыми и сухими при увеличении физической активности; одежда дольше остается чистой, и у вас будут понижены показатели обмена веществ, что сохраняет драгоценную энергию и воду. Идеальный сценарий действия при холодной погоде заключается в регулировании слоев одежды и физической деятельности, чтобы позволить вам поддерживать пиковую производительность без затрачивания влаги и энергии на потение или дрожание.

*Идеальный сценарий действия при холодной погоде заключается в регулировании слоев одежды и физической деятельности, чтобы позволить вам поддерживать пиковую производительность без затрачивания влаги и энергии на потение или дрожание.*

В жарком климате одежда защищает вас от прямого солнечного излучения, горячего ветра, обжигающей температуры земной поверхности и множества всего того, что жалится, кусает или колется. Просторные слои из соответствующих материалов обеспечивают вам защиту от солнца и увеличивают движение воздушных потоков, в то же время замедляя испарение от потоотделения для лучшего охлаждения. Идеальный сценарий действий в жаркой погоде заключается в регулировании слоев и физической активности, чтобы позволить вам поддерживать пиковую производительность без затрачивания энергии, но имея защиту от солнца и максимально используя ваше потоотделение для охлаждения.

*Идеальный сценарий действий в жаркой погоде заключается в регулировании слоев и физической активности, чтобы позволить вам поддерживать пиковую производительность без затрачивания энергии, в то же время имея защиту от солнца и максимально используя ваше потоотделение для охлаждения.*

Свойства материалов, используемых при изготовлении одежды.

Одежда — это отдельная тема, которой может быть посвящена целая книга. Чрезвычайно важно, из какого материала изготовлена ваша одежда. В современном мире, кажется, уже придуманы миллиарды тенденций и мод, на рынке представлено столько разных новых тканей для пошива экипировки, что люди, жившие лет пятьдесят назад, просто остались бы дома, боясь появиться на улице неадекватно одетыми. Чтобы перепробовать все последние достижения в области разработки экипи-

ровочных материалов, потребовалась бы куча денег и много часов свободного времени. Если вы великий экстремальный маньяк, повеселитесь и расскажите мне потом, что вы думаете относительно всех недостатков и преимуществ этих новинок. Если вы продвинутый альпинист, конечно, если только вы не живете в Непале всю свою жизнь, вам больше чем необходима специальная экипировка. Для этой книги и для проводящих много времени в дикой природе экстремалов я постараюсь кратко описать «за» и «против» основных экипировочных материалов, которые успешно прошли испытание временем. Имейте в виду, что описанные свойства также подходят для одеял и спальных мешков.

## Хлопок

Хлопок — гидрофильный (влаголюбивый), то есть он будет впитывать пот с вашей кожи собственно в материал, в себя, и значит, он не сможет убрать влагу далеко от вашей кожи. Вообще, хлопок любит влажность и станет сырым довольно быстро, если попадет во влажный воздух. Намокнув, хлопок остынет, потеряв 90 процентов своих изолирующих свойств, и будет забирать от вас тепло в 25 раз быстрее, чем когда он сухой. Вывод: носить хлопковую одежду зимой — самоубийство. Однако, в палящих летних пустынях это будет мой выбор из множества тканей именно из-за этих же свойств. Добавьте к этому



превосходную стойкость хлопка к изнашиванию и его способность блокировать определенное количество ультрафиолетового излучения, и вы получите отличный прикид для пустыни.

## Полипропилен

Полипропилен противодействует впитыванию влаги, так как он гидрофобный, то есть пропускает влагу с кожи через себя к другой одежде или в воздух, и практически высыхает изнутри. Это качество полипропилена замечательно подходит для удаления пота с кожи, и поэтому он очень популярен в качестве основного слоя. Полипропилен мягок на ощупь, довольно дешев и неприхотлив. Но с другой стороны, если носить его несколько дней подряд и активно заниматься физической деятельностью, то вы будете пахнуть, как давно немытый тролль. Из-за того, что полипропилен изготовлен из синтетики, он может запросто расплавиться прямо на вашей коже, пока вы будете петь рождественские песни вокруг костра. Не обращая внимания на вонь и боль, самый коварный недостаток полипропилена, довольно иронично вытекает из его замечательных пропускающих свойств. Вкратце — ткань так быстро и хорошо устраняет влагу с кожи, что этот процесс отнимает больше энергии тела человека, чем самой ткани. И именно поэтому полипропилен можно носить только в случаях, когда потери энергии для вас не критичны.

## Шерсть

Так как это в основном животная шерсть с пустыми клетками, которые удерживают воздух, она является слабым проводником. Ее естественная эластичность и завитки, вместе с тем фактом, что шерстяные волокна внутри полые, делают ее прекрасным теплоизолятором. Она гигроскопична и хорошо впитывает влагу, но смешивает испарения влаги со своими шерстинками. Учитывая, что любая влага в шерсти или любой другой ткани уменьшает ее изоляционные свойства, шерсть может впитывать жидкость в объеме от 35 до 55 процентов своего веса до того момента, как охладится или промокнет. И хотя вы замучаетесь ее потом сушить, шерсть в действительности сохраняет больше тепла, чем синтетические материалы, пока высыхает. Этот факт, сочетаемый с медленным намоканием, помогает шерсти отбирать меньше энергии тела по сравнению с полипропиленом.

Различные породы овец производят различные типы шерсти, и не вся шерсть по качеству подходит для изготовления одежды. Шерстяные ворсинки при увеличении выглядят, как неровно подстриженные наконечники демонических копий. И если не брать в расчет аллергию, то зубчики самых маленьких из них, вместе с возможной плохо выполненной обработкой вызывают этот знакомый всем зуд «снимите с меня этот дурацкий свитер». Эти же самые зубчики позволяют изготавливать из шерстяного волокна войлок. Шерсть по своей сути ингибитор (замедлитель) пламени: она не расплавится на вашей коже, когда вы спите возле костра, и более снисходительна, чем синтетические материалы, при сушке у открытого огня промокшей одежды.

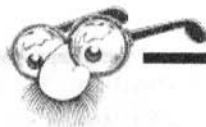
Шерсть способна еще и нейтрализовать многие типы кислот и химических оснований, что поможет вам предотвратить скопление микробов. Недостатком можно считать только то, что шерстяная одежда более громоздкая и занимает больше места в рюкзаке по сравнению с синтетическими материалами.

## Полиэстер (полиэфир)

Полиэстер намного чаще и широко используемый материал для пошива экипировочной одежды, оставляя позади здесь даже мою любимую шерсть. Ворсинки полиэстера — хорошие теплоизоляторы, гидрофобны и могут впитывать значительное количество воды, не давая при этом ощущения холода. Сами по себе нити могут быть вплетены в ткани различной толщины, обеспечивая и теплоизоляцию, и ветронепроницаемые способности материала. Такая ткань намного компактнее шерсти и выпускается в огромном разнообразии ярких расцветок, которые в случае необходимости сделают вас заметнее и помогут вас найти. Успешные достижения цивилизации: почти 80 процентов экипировочной одежды из полиэстера производится из переработанных пластиковых бутылок.

## Нейлон

Нейлон — это довольно прочный материал и часто используется при дизайне одежды, защищающей от воздействий окружающей среды. Довольно крепко скрученная ткань хорошо противостоит ветру и воде и может быть превращена в водонепроницаемую при соот-

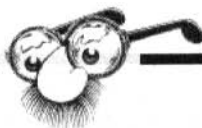


## Надень меня!

Холодные ноги в то или другое время становятся бичом всех отдыхающих в дикой природе. Как минимум холодные конечности превратят вашу приятную загородную прогулку в нечто совершенно противоположное. А если предположить самое худшее, то вы можете потерять пальцы ноги или даже всю ступню вследствие обморожения. И хотя я никогда не собираюсь писать книгу об обуви, у меня достаточно опыта относительно обращения с носками. Я ношу две или три пары «свежих» (дырявые носки не в счет!) шерстяных носок и ботинки уже в течение нескольких лет в мороз и сухой снег с великолепным результатом. Наденьте сначала самую маленькую пару носок, затем сверху на них одну или две пары большего размера. Еще я беру про запас носки, которые носятся наиболее часто. И хотя это может показаться вам поведением сумасшедшего, если вы узнаете больше о том, почему мерзнут ноги, то вам больше не потребуется никаких объяснений.

## Почему мерзнут ноги

1. Ноги находятся дальше всего от тела, вдали от теплого, циркулирующего кровоснабжения.
2. Ноги очень много потеют, до полстакана в день, и поэтому нарушается теплоизоляция носок из-за влажности.
3. Большинство туфель и ботинок действуют как пароизолирующий барьер, препятствуя высыханию влажных от пота носок.
4. Не подходящая по размеру обувь, слишком туго зашнурованные ботинки или попытка надеть летнюю обувь на две пары носок приводит к тому, что обувь жмет ноги и ухудшает кровообращение. Кровообращение ступней всегда будет в худшем положении вследствие периферийного сужения кровеносных сосудов из-за холодной внешней температуры.
5. Теплоизоляция, обеспечиваемая носками, сжимается вследствие ношения обуви и того факта, что мы стоим на ногах.



6. Ступни теряют тепло путем проводимости и контакта с холодной землей, а потные носки увеличивают проводящую отдачу тепла.

Надевайте свободные чистые шерстяные носки слоями, и вы облегчите свободное испарение чрезмерно вспотевших ног, в то же время минимально сокращая теплоизоляцию и не ухудшая кровообращение. Шерстяные носки лучше всего подходят в сухую морозную погоду (сухой снег в действительности впитывает влагу из промокших носок), но я носил их также и в слякоть (снежную кашу). Поэкспериментируйте на своем заднем дворе, что лучше всего подойдет для вас. В условиях дикой природы, если ваши возможности передвигаться затруднены в результате потери или повреждения вашей обуви, вы можете столкнуться с крупной неприятностью. Две запасные пары шерстяных носок в вашем рюкзаке, сложенные в пакет, позволят вам с комфортом уйти от чрезвычайного происшествия.

ветствующей обработке специальными средствами, которые продаются в экипировочных магазинах (хотя и по такой цене, что иногда захватывает дух). Нейлон чрезвычайно компактен, очень легкий и быстро испаряет то небольшое количество жидкости, которое он может впитать.

Ваш верхний слой одежды, защищающий от внешней среды, имеет решающее значение, так как ветер со скоростью примерно девять километров в час уменьшает эффективность теплоизоляции вашей одежды примерно на 30 процентов. Вдобавок к пронизывающему ветру промокшая, раздуваемая ветром одежда может снизить теплоизоляцию вашей одежды до невероятных 85 процентов!

## Пух

Сжимаемость, воздушность и вес пуха по отношению к его теплоте легендарны. Это великолепный теплоизолятор, когда он сухой. К несчастью, пух гидрофильный (влаголюбивый) и промокает даже больше, чем хлопок, и в холодных сырых условиях теряет практически все

свои изолирующие качества, а высушить его в полевых условиях почти невозможно.

Мастерство надевать и снимать дополнительные слои одежды, чтобы регулировать температуру тела, удивительно просто приобретается, требует совсем немного практики и мало калорий и воды от путешествующего в дикой природе человека. В краткосрочной ситуации на выживание замечательная простота такой одежды устраняет необходимость разводить костер. Разведение огня — это задача, требующая от попавшего в экстремальную ситуацию человека задействования точных и комплексных двигательных навыков, физической сноровки, подходящей тренировки, драгоценного времени, калорий и воды, сухих деревяшек и достаточного количества топлива, источника воспламенения, безопасного места для разведения и поддержания костра. В трудную минуту возможно сделать изоляцию из подручных природных материалов в зависимости от вашей окружающей среды. Листья, сосновые иголки, сухая трава, древесная кора, мох и другие материалы вполне можно найти. И так как одежда для вас жизненно важна для терморегуляции средней температуры тела, старайтесь избежать искушения поиграть в маунтинменов (примечание переводчика: искатели приключений, устремившиеся в первой половине XIX века в регион Скалистых гор. Большую часть года они проводили в горах и во многом восприняли стиль жизни и опыт индейцев.), и отправляйтесь в долгое путешествие, только будучи полностью экипированными соответствующей одеждой.

*Испытанный и  
достоверный акроним  
для зимней одежды!*

*C = держите свое тело  
и одежду в ЧИСТОТЕ  
(CLEAN)*

*O = избегайте  
ПЕРЕГРЕВАНИЯ  
(OVERHEATING)*

*L = носите одежду  
СВОБОДНУЮ и  
СЛОЯМИ (LOOSE &  
LAYERS)*

*D = держитесь  
СУХОСТИ (DRY)*

*(Примечание переводчи-  
ка: cold — холод)*

## Акклиматизация

Теперь я бы хотел особенно коснуться одежды, а точнее, ее отсутствия. Я ношу немного одежды. И на это есть причины. Во-первых, я

живу в Аризоне. И хотя Аризона — это страна исключительных колебаний температуры, температура ниже нуля не типична непосредственно в моей окружающей среде. Однако же я испытывал такую температуру, и испытываю иногда примерно в течение часа на горе высотой около 12 000 километров. Зимняя температура здесь в среднем составляет от  $-10^{\circ}\text{C}$  до  $-1^{\circ}\text{C}$ , а утро часто начинается с температуры около  $-15^{\circ}\text{C}$ . Вещи замерзают, постоянно дует ветер, я могу видеть свое дыхание, и идет снег. Температура летом в этом месте может подскакивать выше  $38^{\circ}\text{C}$ . А проедете около часа в южном направлении в пустыню, и сможете испытать температуру выше  $49^{\circ}\text{C}$ .

Несколько лет я жил в юрте (монгольское жилище) на заднем дворе у своих друзей. Зимними ночами мой восьмилитровый контейнер с водой практически смерзался в камень, поэтому мне приходилось заносить внутрь все скоропортящиеся продукты, такие как фрукты и овощи, чтобы они на следующий день не превратились в кашу. Другой раз мне пришлось жить в лесу в хижине из веток, и я сидел, скрестив ноги, на пороге моего жилища у соломенной двери, ел лапшу, а вокруг все заметало снегом. И до настоящего дня после соскабливания льда с переднего стекла я езжу в своем «Джипе», не пользуясь печкой по утрам.

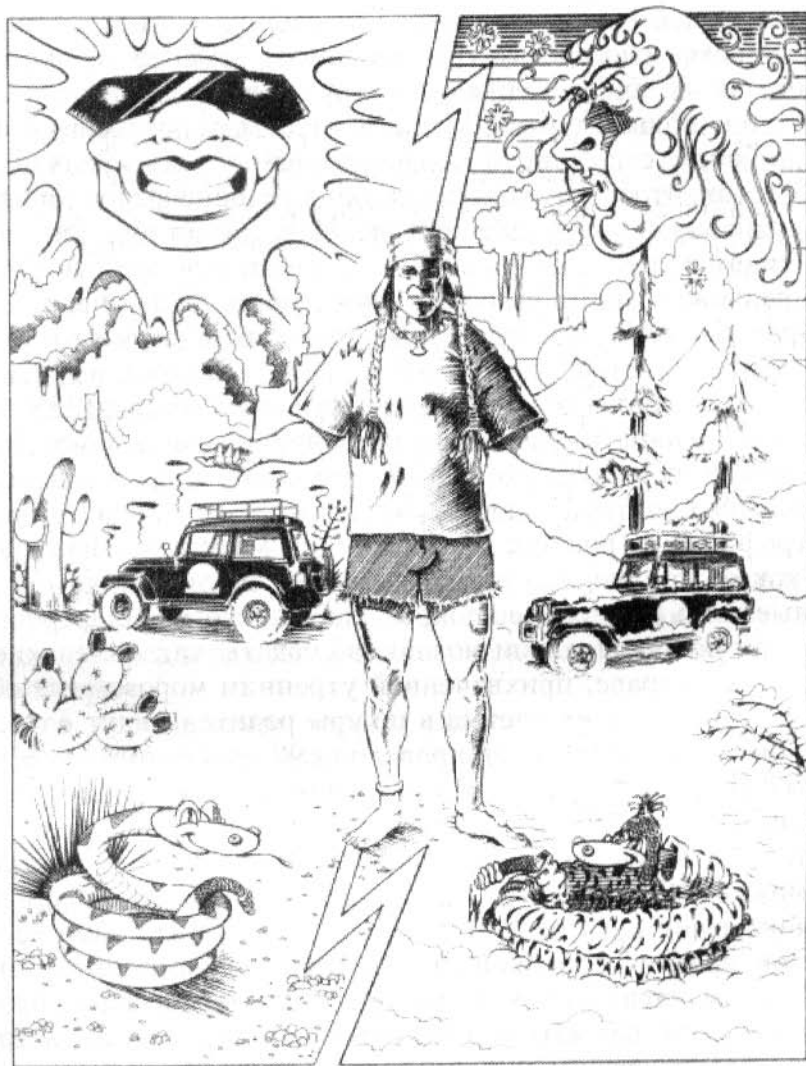
Летом в этом же самом черном «Джипе» я не пользуюсь кондиционером. В моей юрте я не мог поставить свечки в подсвечники, потому что они бы растаяли и свалились от невероятной жары. Много дней я смачивал свою хлопковую футболку водой, чтобы охлаждать себя. И мне приходилось повторять этот процесс каждые полчаса, так как постоянное пекло высушивало мою майку. У меня не было стульев, но я бы с большим удовольствием лежал на полу, наслаждаясь прохладным воздухом. Что я и делал и до сих пор делаю все это босиком, в одних шортах и майке.

Я рассказываю все это, чтобы показать вам, что человеческое тело может привыкнуть к изменениям температуры. Медленная акклиматизация через повторное воздействие жаркой и холодной окружающей среды приводит к более активному потоотделению в ответ на постоянную жару и увеличение запасов подкожного жира в ответ на холод. Постоянная тренировка в жаркой и холодной окружающей обстановке также помогает ускорить акклиматизационный процесс. Упражнения в жаркой среде в разумных пределах вообще улучшают терморегуляцию при жаркой погоде, заставляя человека потеть быстрее, а также

увеличивая общее количество вырабатываемого потоотделения. Вдобавок тренировка способствует увеличению размеров потовых желез, не увеличивая их общее количество. Другие виды адаптации включают повышение общего объема крови и максимального минутного сердечного выброса, стимулируя кровообращение в мускулах и коже и тепловой поток, чтобы сохранить навыки в течение выполнения требующих усилий задач при жаркой погоде. Истории о тибетских монахах, которые сидят в снегу возле ледяного горного ручья и сушат мокрые одежды, разложенные на их обнаженных телах, более правдивы, чем можно предположить. Исследования, проводимые с участием австралийских аборигенов, показали, что и температура кожи, и средняя температура тела падают (средняя температура опускается до  $35^{\circ}\text{C}$ !), когда они спят в холодной пустыне. Это позволяет снизить температурную разницу между их кожей и холодной окружающей средой и таким образом уменьшить потери тепла и сохранить энергию. Я видел несколько фотографий в журнале с изображением маленьких улыбающихся детей в какой-то далекой стране, которые стояли босиком на снегу, закутанные лишь в тоненькие покрывала. На многих конференциях по навыкам примитивной жизни можно наблюдать, как маленькие голые детки бегают по траве, прихваченной утренним морозом, не обращая внимания на холод, а их одетые в шкуры родители идут следом. Несколько поколений назад люди проводили 90 процентов своей жизни в природных условиях и всего 10 процентов дома. Сегодня реальность совершенно противоположна.

Большинство из нас, «современных» людей, полностью лишило себя возможности испытать акклиматизацию хоть как-нибудь. Вместо этого мы надеваем кучу одежды в начале сезона и снимаем ее только, когда сезон практически прошел. Мы прогуливаемся от квартиры с климатическим управлением к машине с климатическим управлением, едем в офис с климатическим управлением, заходим в торговые центры с климатическим управлением и поклоняемся всемогущему божеству, называемому «комнатная температура». У тела просто не остается шанса привыкнуть к температурным изменениям, потому что ему это никогда не пригодится. Но каждому свое.

Нет ничего плохого в том, чтобы жить климатически контролируемой жизнью; я просто объясняю, как и почему я делаю то, что я делаю. Я выбираю, насколько это возможно, акклиматизацию к жаре и холоду по нескольким причинам. Я использую себя как подопытную



морскую свинку в человеческом варианте, чтобы попытаться выйти за границы моих собственных персональных возможностей. Существует большая разница между «чувствовать себя некомфортно» и «быть в опасности», когда дело доходит до тренировки температурных пределов. Акклиматизация — как тренировка по поднятию тяжестей: вы либо пользуетесь этими навыками, либо их теряете. К несчастью, «теряете их» может наступить очень быстро.



Я купаюсь реже, когда погода становится холоднее, так как выделяется меньше пота и запаха благодаря более прохладной температуре воздуха. Когда я так делаю, то замечаю небольшие различия в сохранении тепла из-за увеличившейся выработки кожей естественного защитного секрета. Эта «микроодежда» из секрета, по моему опыту, делает кожу менее восприимчивой к холодному ветру. (Не путайте ограничение купания с «вонью». Я все же мою отдельные места — половые органы и подмышки — без преждевременного смывания защитного слоя с остальных частей тела.) И плюс к этому, моя кожа не пересыхает и не шелушится так сильно, как обычно это происходит с подверженной холодному сухому зимнему воздуху кожей.

Я также обычно ношу одну и ту же футболку от трех до пяти дней подряд, в зависимости от уровня моей активности. Очевидно, ограниченные теплоизолирующие свойства майки вскоре дополняются секретом, выделяемым моим телом, грязью или еще чем-нибудь. И когда я, наконец, меняю майку, то замечаю новые изолирующие свойства ткани. «Чистая» футболка для меня чувствуется теперь как легонькая рубашка. Вдобавок я оставил свои новые рубашки для зимы, потому что они толще и лучше изолируют тепло. Можете надо мной смеяться, но для меня это очень удобно.

## **Краткосрочные и долгосрочные методы выработки теплоты**

В борьбе против холода тело использует оба метода выработки теплоты — краткосрочный, и долгосрочный. Примеры выработки тепла в *краткосрочном периоде* включают потребление большего количества пищи, особенно простых сахаров и углеводов, мышечную активность (дрожание или физические упражнения) и теплообразование без дрожания тела.

Продукты, состоящие большей частью из простых сахаров, также как и некоторые углеводы мгновенно запускают обменный процесс тела, так как быстро перевариваются. В число таких продуктов входят конфеты и хлебные изделия. Более продолжительная энергия вырабатывается из сложных углеводов, таких, как бобы, макаронные блюда и злаковые культуры; в то время как более длительные калории экстраполируются из протеинов и специальных жиров. Жиры уже давно яв-

ляются той пищей, которую выбирают путешественники, из-за их высокой энергетической ценности; но учитывайте, что нужно есть также много углеводов, чтобы поддерживать уровень глюкозы в крови, так как углеводы перевариваются и поглощаются гораздо быстрее, чем жиры. Когда пища принимается часто маленькими порциями, то это повышает обмен веществ тела, таким образом сжигая больше калорий на процесс пищеварения, этот процесс также называют «термогенез (теплообразование) вынужденного питания». Такой принцип «термический эффект от пищи» или «ТЭП», в двух словах, создает более высокий уровень обмена веществ, который, в свою очередь, увеличивает количество сжигаемых калорий. Это количество возросших калорий производит БОЛЬШЕ ТЕПЛА для человека, попавшего в экстремальную ситуацию.

Человеческие существа производят огромное количество энергии во время тренировки. С возрастанием физической активности увеличивается выработка энергии. Грубо говоря, от 8 до 90 процентов энергии, выработанной во время тренировки, является теплом. В действительности мускулы производят во время работы в 100 раз больше тепла, чем когда отдыхают! И только маленькая часть тепла, полученного во время тренировки, теряется с поверхности кожи, а большая часть тепла передается в центральную часть тела через венозную систему кровотока, возвращающегося к сердцу.

Однако если вы будете заниматься, как сумасшедший, то это быстро приведет к сгоранию доступных вашему телу запасов глюкозы, вынуждая тело потреблять готовые резервы гликогена. Глюкоза, найденная в некоторых продуктах и в нормальной крови всех животных, является продуктом углеводного обмена и «волшебным соком» жизни, так как это самый важный источник энергии для живых организмов. Избытки глюкозы превращаются в гликоген и сохраняются в мускулатуре (от 350 до 475 граммов) и печени (100 граммов) для производства энергии в случае надобности, а после этого превращается и сохраняется в виде жира. Каждый грамм гликогена содержит около 4 килокалорий энергии и потребляет 2,7 грамма воды. Когда гликоген используется для производства энергии при катаболизме, эта вода освобождается и используется телом на свои нужды. Вода, полученная таким образом, называется *метаболической водой* и представляет собой приблизительно от 26 до 32 процентов дневной потребности в воде нормального человека, ведущего малоподвижный образ жизни. Исполь-

зование всех доступных вашему телу запасов глюкозы и гликогена иногда называется «пробивание стены» и оставляет вас совершенно истощенным. С истощенными углеродными запасами тела и угрозой гипогликемии (низкий уровень сахара в крови), наступающей на вас, возрастет уровень глюкагона (гипергликемический гормон поджелудочной железы), снижается уровень инсулина, и тело старается поддержать уровень глюкозы в крови путем синтеза углеводов в печени, процесс этот носит название *глюконеогенез* (гликонеогенез). Чтобы не допустить этого, делайте то, что давно знают все инструкторы по аэробике — тренируйтесь на 60 процентов вашего максимального поглощения кислорода. Это будет заставлять ваше тело залезать в свои значительные запасы жиров, вместо того чтобы использовать ограниченные резервы гликогена (углерода) и запасы глюкозы. Это значит, что вы сможете пройти дальше и дольше до того, как почувствуете усталость.

Употребление алкоголя, особенно в холодной окружающей среде, — это табу, так как алкоголь ухудшает способность печени поддерживать уровень сахара в крови, заставляя расходовать глюкозу на усвоение алкоголя. А это ставит человека под угрозу развития гипотермии. Алкоголь, известный своей способностью повышать уровень дури у человека, также снижает реакцию дрожания и позволяет человеку чувствовать себя более комфортно как в холодную, так и в жаркую погоду, в то же время превращая просто в хлам всю систему трезвой оценки реальности.

И не надо быть гением, чтобы догадаться, что повторяющиеся движения большой группы мышц, как, например, в ногах, действительно могут иметь значение в регулировании температуры тела. Тренировка на холоде до степени потоотделения сулит много проблем, как мы уже говорили выше. У эскимосов в канадской Арктике есть старая поговорка: «Если ты вспотеешь, то умрешь». Для меня это работает.

В течение термогенеза недрожания гормоны освобождаются, что повышает активность обмена веществ во всех тканях тела. Тепло производится через повторные циклы движения мышечного белка через разбиваемые и снова собираемые молекулы глюкозы. Митохондрии — это «печки» вашего тела, ответственные за производство теплоты. Они представляют собой маленькие органеллы внутри клетки, которые активно участвуют в процессе превращения энергии во время обмена веществ. Они способствуют превращению жиров, протеинов и углеводов в энер-

гию или АТФ (аденозинтрифосфат) и теплоту. Производство тепла ограничено запасами углерода, доступного митохондриям внутри клеток, и количеством кислорода, поступающего к рабочим мышцам тела.

Производство тепла *в долгосрочном периоде* вовлекает три фактора, одним из которых является повышенный аппетит. Чем больше пищи будет съедаться, тем выше будет уровень обмена веществ, что повышает производство тепла. Печень, обрабатывающая питательные вещества, несет ответственность за большую часть процесса, и особенно за усвоение протеинов. Обмен веществ измеряется в ваттах. В среднем у человека *основной уровень обмена (ОУО)*, количество калорий, сжигаемых ежедневно в спокойном состоянии, равен 100 ваттам. Как я уже говорил, тренировка производит огромное количество тепла и может увеличить ваши 100 ватт ОУО (как у обычной лампочки) до 1500 ватт — отопительная способность наравне с электрическим комнатным обогревателем!

Практически каждый испытывал такие зимние радости, когда надеешься так, что аж обратно просится. Слава Богу, что Рождество и Новый год не в июле. Когда я жил в лесу зимой, мне до сумасшествия нужны были калории, особенно питательные клейкие жиры. По вечерам, возвращаясь в мою хижину, я хватал банку арахисового масла и сразу отхватывал две огромные ложки драгоценного жира. Мое тело страстно нуждалось в энергии, так как я сжигал огромные количества калорий, пытаясь сохранить тепло при минимуме одежды, используя в качестве основных средств передвижения мой велосипед и пешие прогулки. В основном благодаря традиционной диете, богатой жирами и протеинами, у эскимосов основной уровень обмена на 33 процента выше, чем у европейских культур!

Другие два фактора выработки тепла в долгосрочном периоде намного сложнее и интереснее и связаны с акклиматизацией к холоду. Один из них подразумевает увеличение количества митохондрий внутри самих клеток. В сущности, *частое подвергание холоду* повышает количество митохондрий внутри ваших клеток! А также увеличивает количество жира, которое сжигает ваше тело, пока сберегает углеводы, таким образом, давая вам возможность тратить большие запасы энергии до того, как вы сможете проесть запасы глюкозы и гликогена. Этот феномен, особенно совмещенный со строгим соблюдением «правила 60 процентов», о котором я рассказывал раньше, делает возможной очень эффективную продолжительную выработку тепла.

Чем больше у вас митохондрий, тем больше будет вырабатываться тепла. И последнее, но не менее важное: частое подвержение холоду усиливает действие термогенезиса недрожания. И оба предлагают серьезные научные доказательства в пользу акклиматизации.

Персональная внутренняя «температурная стабильность» зависит от соотношения между его или ее способностью к *выработке тепла*, определяемой объемом, и его или ее возможностью *отдавать тепло*, зависящей от площади поверхности. У меня объем больше, чем у большинства людей, и я могу ограничить мою площадь поверхности, просто прижав руки по бокам, сгруппировавшись или встав в любую другую позу, необходимую в этот момент.

Фраза «разум преобладает над материей» довольно распространена. Менее распространено понимание ее сущности. Из моего опыта здесь нужно сказать скорее о зрительном воплощении и утверждении, чего бы вам хотелось, чем о том, чего бы вы ожидали. Это очень сложная тема, и я не хочу заходить в такие дебри в этой книге. В любом случае сочетание физиологии и физики регулирования температуры тела со сверхъестественной мудростью нескольких тысяч лет может оказаться очень действенной силой.



Если вы хотите поэкспериментировать с температурной акклиматизацией, пожалуйста, делайте это в безопасном собственном заднем дворе и не совершайте глупостей. Такой тип тренировки, по крайней мере — для меня, в первую очередь означает приготовление всей необходимой экипировки. Я могу обходиться меньшим количеством одежды, чем многие люди, которых я знаю, в экстремальных температурных условиях, но при мне всегда есть дополнительная одежда, если возникнет необходимость ею воспользоваться. Я знаю, что для меня сработает, потому что я сознательно тренировал свое тело более пятнадцати лет. Узнайте, что сработает для вас, и приступайте к выполнению плана, потому что я бы не хотел ходить по вашему мертвому телу весной. **Запомните! Одежда — это ваш спасательный трос, потому что она регулирует среднюю температуру тела. Это ваше персональное убежище и ваша передовая линия обороны. Забудете это — и вы заплатите слишком высокой ценой.**

## **Voga**

*Вода — это биологическая потребность на клеточном уровне. Это не то, без чего можно обойтись. Общеизвестно, что вода составляет практически две трети общего веса тела. Кажется, что чем старше мы становимся, тем больше мы высыхаем. Когда ребенок еще в утробе, общее содержание воды в его теле составляет более 80 процентов. У малыша этот показатель падает где-то до 73 процентов. В юности тело содержит приблизительно 65 процентов воды, 70 процентов мускулатуры и 50 процентов жировых запасов. Между 40 и 60 годами содержание воды падает до 55 процентов у мужчин и 47 процентов у женщин. После 60 показатель опускается еще ниже — 50 процентов у мужчин и 45 процентов у женщин.*

У воды есть несколько замечательных качеств, включая тот факт, что это великолепный растворитель. Вода растворяет значительное число неорганических молекул. Растворенные молекулы распадаются и образуют раствор. Жизненная деятельность на клеточном уровне возможна только в растворе жиров или воды. Вода обладает высокими тепловыми способностями, то есть требуется много энергии, чтобы нагреть или охладить ее, поэтому она может внутри клетки справляться с широким рядом температурных колебаний внешней среды до того момента, как начнут возникать проблемы. Вода в вашей крови помога-

ет системе кровообращения избавиться от излишнего тепла или распределить тепло там, где оно требуется, в холодных условиях. Пищеварение и метаболизм — процессы, основанные на воде, также вода смазывает суставы и помогает удалить отработанные продукты из вашего тела. Вода даже требуется для простого осуществления дыхания, так как легкие нуждаются в увлажнении, чтобы насыщать кислородом кровь и освобождать ее от излишков углекислого газа. Почти 70 процентов земной поверхности покрыто водой. Поэтому не будет преувеличением сказать, что вода это и есть жизнь.

Моя любимая пустыня может быть настолько горячей и сухой, что кажется, будто люди совсем не потеют. И так как они не потеют, то и недооценивают, какая на самом деле жаркая температура, и игнорируют побуждение выпить воды. Страшная правда откроется, если приложить руку к коже на минуту или две. Поднимите руку, и вы увидите, что она влажная от пота, — достаточно убедительно для отчаянной попытки тела держать мозги и внутренние органы в прохладе. В чрезвычайно жарких условиях незащищенная кожа в мгновение теряет влагу.

Человек в спокойном состоянии теряет немного больше, чем полтора литра воды каждый день. Но если вы попали в передрагу и ведете себя неправильно в ситуации на выживание в условиях пустыни, например, пытаетесь поднять вашу машину из зыбучих песков в полдень, то тогда вы можете потерять восемь литров воды за час только в виде пота. В зависимости от температуры воздуха, четыре литра воды весят примерно 4 килограмма! Кто-то должен сказать это Опре (Примечание переводчика: Опра Уинфри — самая популярная телеведущая в истории Америки). Этот отвратительный факт должен сделать очевидным, что «стандартные рекомендации по выживанию», включающие четыре литра воды на каждого человека в день, просто не соответствуют действительности, если не сказать, фальшивые. Я рекомендую по крайней мере двенадцать литров на человека в день, и больше, если физические условия местности, температура или предполагаемые действия несут в себе экстремальное начало. Когда вы видите, что человек при обычном образе жизни потребляет от 400 литров до 800 литров воды каждый день, а некоторые здоровые сообщества в моем засушливом штате используют и более 1500 литров воды ежедневно, вовсе нетрудно понять наше грубое пренебрежение к важности соответствующего запаса воды. За каждый литр пота, который вы теряете, ваш сердечный ритм возрастает на восемь ударов в минуту, ваша сер-





дечно-сосудистая система совершает больше усилий, а ваша охлаждающая система изнашивается. Другими словами, обезвоживание значительно ухудшает вашу физическую и психологическую деятельность.

Физические занятия на жаре без приема внутрь жидкости не подарят вам волшебные свойства адаптации к жизни в пустыне. В действительности прогрессирующее обезвоживание во время физической активности в жарком климате снижает восприимчивость взаимосвязи уровня потоотделения и средней температуры, таким образом, повышая риск вашего заболевания от перегрева и гипертермии. Чем быстрее вы выдохнетесь, тем меньше сможете выполнять физические занятия, и тогда все ваши попытки физической адаптации пойдут псу под хвост. Короче говоря, когда вы обезвожены и занимаетесь с какой угодно интенсивностью, температура вашего тела поднимается быстрее.

Несмотря на то, занимаетесь ли вы физической активностью или проводите много времени в условиях дикой природы, если вы живы, то вы теряете воду. Такое «незаметное потение», необходимое для здоровья и эластичности кожи, требует от 600 до 900 миллилитров воды ежедневно.

## Смертельное обезвоживание

75 процентов людей подвергаются хроническому обезвоживанию. 37 процентов путают механизм ощущения жажды с чувством голода. Недостаток жидкости — это причина номер один дневного утомления. И этот список можно продолжать и продолжать.

Если вы живете в засушливой местности или в местности с очень высокой влажностью, то вы знаете, как это трудно — оставаться увлажненным. Это отнимает кучу сил! Хотя временами трудно вспомнить, что надо попить, и затем попить еще, критически важно, чтобы вы оставались максимально увлажненным.

Обезвоживание смертельно опасно при жаркой и холодной погоде. Когда кровь в вашей системе кровообращения теряет воду, она становится более густой. Густая кровь циркулирует медленнее и труднее качается сердцем и что касается температурного регулирования, затрудняет способность тела отдавать чрезмерное тепло или распространять необходимое тепло. Когда объем крови и внеклеточной жидкости уменьшается, вода буквально выкачивается из клеток, заставляя их сжиматься, таким образом повреждая клеточные мембраны и про-

теины внутри них. Тромбоциты практически прокалывают друг друга в крови из-за недостатка плазмы. Результатом становится увеличение естественное появление соли в оставшейся в теле жидкости. Жидкость тела в нормальном состоянии имеет концентрацию соли примерно 0,9 процентов. Для сравнения: урина содержит 2 процента соли, плюс токсическая мочеви́на, в то время как в морской воде содержится целых 3,9 процента. Многие исследователи выяснили, что повышение концентрации соли внутри тела несет ответственность за появление побочных эффектов обезвоживания.

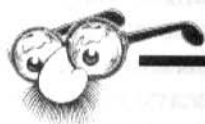
Несмотря на то, что обезвоживание запускает секрецию некоторых водосохраняющих гормонов, один из которых уменьшает количество потерь воды в урине, воздействие холодной погоды без защиты организма увеличивает выработку мочи. Когда поверхностные кровеносные сосуды сжимаются от холода, сокращая систему кровообращения и увеличивая кровяное давление, датчики давления в теле различают увеличение объема и стимулируют выработку мочи. И еще плохая новость: когда внешняя температура снижается, также поступает и ваша почечная способность концентрировать мочу. Конечным результатом является то, что вы теряете больше воды.

Функции тела очень сильно ограничиваются, если вы теряете 10 процентов своего веса из-за обезвоживания, однако физические, интеллектуальные и эмоциональные ухудшения обнаруживаются уже при незначительной потере воды, особенно на жаре. Потеря всего 2 процентов веса тела в виде воды ухудшает всю вашу систему трезвого суждения на 25 процентов. А пребывание на улице при температуре 38°C или больше заставит вас потерять еще 25 процентов! Чтобы вы осознали всю страшную правду, скажу, что обычный пеший турист, отдыхающий при высокой температуре и потерявший полтора литра воды, действует как половина того человека, которым он является в обычной обстановке! В засушливых областях по всему миру это довольно распространенное явление. Вода в вашем теле оказывает влияние на ваше кровообращение, обмен веществ, трезвость суждений и общее отношение к ситуации. Что, это вам все знакомо? Если нет, то переверните несколько страниц назад и перечитайте, как страх тормозит ваше кровообращение, процесс обмена веществ, ухудшает трезвость ума и ваше общее отношение к ситуации. Блин, сплошные минусы, Бэтмен! Как в паутине, первая ниточка прочно соединена с последней. Дерните за одну ниточку, и зашевелится все.

Путешественники, будьте осмотрительны. Трудно найти сценарий на выживание из реальной жизни, в котором бы вы не встретились с этими недругами — страхом и обезвоживанием.

## Экзотические методы

Как насчет солнечных опреснителей, наполненных жидкостью кактусов и других экзотических методов добывания воды? В моей школе я преподаю



### Как ваше тело теряет воду

ФАКТОРЫ ВНУТРИ ТЕЛА	ЭФФЕКТ	ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ
Физическое усилие Болезнь (лихорадка)	Повышенное потоотделение	Высокая температура Высокая влажность
Физическое усилие Болезнь (лихорадка)	Повышенные дыхательные потери	Низкая влажность Сильный ветер Холодная температура
Диуретики: Алкоголь/кофе/чай	Повышенная потеря мочи	Гипотермия
Понос (диарея)	Повышенная потеря стула	Высокая температура Низкая влажность
	Повышенное «незаметное потение»	Сильный ветер Низкая влажность
Кровотечение	Повышенная потеря крови	

даю их все. Я учу их ехать домой, потому что если вы не сможете нести воду с собой или не знаете с определенной точностью, где найти воду над поверхностью земли, вы играете со смертью. Положите рогалик в пластиковом пакете на приборную панель вашей машины летом — вот и все доказательство, которое вам понадобится, что физика за пределами солнечных опреснителей в действительности работает.

Опасность наступает, когда вы безрассудно попытаетесь перенести эксперимент из лаборатории высшей школы в полевые условия под влиянием стресса, утомленности и обезвоживания, совмещенными с бесчисленными вариациями условий дикой природы, и еще будете ожидать, что все сработает... полностью. К сожалению, бесчисленные книги по выживанию бесстыдно расхваливают солнечные опреснители как самую лучшую вещь после нарезанного ломтиками хлеба. Многие авторы, судя по их тексту, который они переписали слово в слово из старого руководства по выживанию Военно-Воздушных Сил, и убогим иллюстрациям, даже никогда и не утруждали себя попыткой построить опреснитель. На некоторых фотографиях представлены такие отвратительно сконструированные опреснители, что становится очевидно, что эти картинки быстро впихнули в книгу, потому что под рукой не было ничего получше. Я не слишком критичен и отвратителен? Помоему, нет. Для меня будет отвратительно, если вы и ваша семья будете умирать от обезвоживания и гипертермии, потому что вы поверили какому-то идиоту и купили эту ерунду. Когда мои студенты строят солнечные опреснители, я наблюдаю за количеством воды, которую они потребляют в процессе. Без исключений, несмотря на различия в местности, погодных условиях, содержании воды и земли, солнечной интенсивности, наличии растительных материалов, размерах опреснителей, герметизации, пластическом угле, прозрачности, количестве людей, температуре воздуха окружающей среды, рабочих инструментах и времени, они *всегда* теряют намного больше воды в виде пота, чем могут получить с помощью опреснителя.

Итак, как вы узнаете, достаточно ли в вашем организме воды? **Жажда никогда не должна быть показателем того, когда и сколько пить воды.** Чувство жажды — это признак того, что вы уже на полтора литра опустели. А что еще хуже, где-то там, в Обезвожинске, механизм определения жажды уже перестал работать.

К обезвоживанию нельзя адаптироваться. Военнослужащие узнают, пройдя через разные трудности, что «когда туго», это не будет

равноценной заменой для воды. Даже самый тренированный солдат спецназа может пуститься во все тяжкие, попав под угрозу обезвоживания. Несколько десятилетий подряд, обобщая знания по тренировке военного состава, вооруженные силы открыли необычное свойство «добровольной дегидратации». Неоднократно подмечали, что во время учебных тренировок в полевых условиях в жаркую погоду солдаты не выпивают достаточное количество воды, чтобы удовлетворить потребности своего организма, даже когда доступно неограниченное количество воды! По какой-то причине они просто не испытывают побуждения пить. Это, конечно, ведет к снижению эффективности, как по спирали, и солдаты все больше и больше впадают в состояние обезвоживания. Чтобы избежать этого процесса, солдаты были вынуждены пить больше воды, чем они того хотели. И это продолжалось ровно до того момента, пока не прекращались учения, и солдаты не возвращались в относительно комфортные условия своих барачков, где они жевали пищу и запивали ее жидкостью, в которой так отчаянно нуждались их организмы. Мораль этой истории слишком проста: если вы шатаетесь по округе при очень жаркой температуре, пейте больше воды, чем, как вам кажется, хочет ваш организм, намного больше! Если вы с компанией, наблюдайте за ними, как сокол, и будьте уверены, что они пьют достаточно жидкости. Один человек может запросто подвергнуть опасности всю группу.

Как уже было замечено выше, *самый лучший способ понять, насколько хорошо вы увлажняете свой организм, посмотреть на цвет своей мочи. Она должна быть такой же чистой, как горный поток в Скалистых горах, без*



каких-либо оттенков цвета. Некоторые медицинские препараты и витамины окрашивают мочу. Витамины, особенно витамины группы Б, окрашивают мочу до такой степени, что вы можете сдать себя в аренду ночному клубу вместо неоновой вывески. Частота и количество мочи, производимой человеком, который пьет обильное количество жидкости, являются также показателями, хотя и не настолько достоверными, как цвет. А если использовать все три вместе, то вы получите наиболее эффективную оценку того, когда и какое количество жидкости вам следует пить. Всем протеинам требуется вода для пищеварения, так что скажите «нет» поеданию хвостиков омара и соленых бутербродов, если у вас недостаточно жидкости.

## Четыре фактора быстрого насыщения организма водой: быстро насыщайте организм водой для достижения максимальной эффективности, как на работе, так и в лесу

Существует четыре основополагающих фактора для достижения максимального насыщения организма водой в самый короткий промежуток времени. И тогда как практически невозможно заполучить все четыре фактора в полевых условиях, в офисе это сделать довольно просто. Консультанты по корпоративной эффективности, мужайтесь!



## Четыре фактора для ускорения максимального насыщения организма водой

1. Достаточное количество.
2. Температура.
3. Минимальное количество солей, углеводов и сахаров.
4. Обогащение углекислотой (газирование напитков).

### Достаточное количество

Сделайте большой глоток воды, и эта священная жидкость победит вниз по вашему пищеводу и прямо в ваш желудок. Пока вода находится в вашем желудке, это не значит, что она бесполезна, если желудок не предпринимает никаких усилий, чтобы впитать эту чудесную жидкость в ваше тело. Весь трюк максимального насыщения в короткий период времени заключается в том, чтобы отправить воду из вашего желудка через тонкую кишку непосредственно в толстую кишку, где она и впитается. Питье достаточного количества воды (другими словами, чтобы вы почувствовали себя, как раздутая свинка) заставляет желудок отправлять эту воду мимо отверстия между вашим желудком и тонкой кишкой, которое называется пилорический сфинктер. Многие люди повседневно недодают организму литр или даже больше воды. Перед началом своих полевых занятий, я заставляю студентов выпить, по крайней мере, литр или два воды до того, как отправляться с ними в путешествие. Я заставляю их пить до степени легкой тошноты.

Пройти через это сразу сложно, и нам приходится начинать снова и снова. Я стараюсь свести к минимуму их психологический дискомфорт и напоминаю им, что верблюд способен выдуть до 120 литров воды менее чем за 10 минут. И хотя они хнычут и стонут по началу, после пятнадцати минут пеших прогулок они выглядят на миллион долларов.

### Температура

Ваше тело — это очень чувствительное к температуре существо и любит, чтобы все делалось так, как ему угодно. Из-за этой чувствительности, становится ясно, что беспорядочные колебания температуры

внутри тела окажут значительное влияние на всю вашу деятельность. Чтобы доказать это, не надо далеко ходить, возьмите хотя бы блестящий пример поедания достаточного количества снега, способствующего развитию гипотермии. Вода, если она будет прохладная или примерно равна температуре человеческого тела, будет лучше всего поглощена вашим телом для охлаждения. Однако в холодную погоду нагревание воды до такой горячей температуры, какую вы только сможете пить, помогает держать стабильной вашу среднюю температуру тела. И наоборот: люди при жаркой погоде получают больше пользы, если будут пить очень холодную воду. Быстро выпитое большое количество холодной воды может вызвать спазмы желудка, и в более серьезных случаях обезвоживания, заставить вас выплюнуть назад все, что у вас есть в желудке, так что будьте осторожны.

Если все это звучит для вас как наполненное здравым смыслом, то вы от этого только выиграете. Температура воды — это фактор, способствующий быстрому впитыванию, но это не должно вас останавливать, если вы хотите пить горячую воду при жаркой температуре или холодную воду при холодной температуре. Редко вы встретите прохладную воду в пустыне и теплую воду высоко в горах в январе. Я просто представляю вам возможные ситуации. Вы должны быть хорошо подготовлены, чтобы использовать все преимущества быстрых максимально насыщающих водой способов, но, в конце концов, соответствующая подготовка — это то, чему вообще посвящена данная книга.

## **Минимальное количество солей, углеводов и сахаров**

Потребление жидкостей, содержащих минимальное количество солей, углеводов и сахаров помогает не допустить, чтобы ваше тело использовало вашу воду как пищу. Желудок и тонкая кишка поглощают питательные вещества из всего, что попадает в ваш рот, — такая у них работа. Как мы уже обсуждали, жидкость, которую вы пьете для увлажнения организма и предотвращения обезвоживания, должна достичь толстой кишки. И чем больше питательных веществ содержится в воде, тем больше она болтается в желудке и тонкой кишке, перевариваясь.

Огромное количество спортивных напитков, существующих на рынке, поддерживается очень дорогими рекламными кампаниями. Все



они содержат свирепое количество солей, углеводов и сахаров. Замещение электролита может быть довольно спорным вопросом, так как помогает справиться с долгосрочной ситуацией на выживание, но это качество бледнеет в сравнении со смертью от обезвоживания в очень короткие сроки.

Добавьте еще человеческую натуру к этой смеси, и замещение порошкообразного электролита может разрушить ваш день. Пожарное отделение в моем родном городе перестало использовать замещение сухим электролитом именно из-за слепой веры, что чем больше, тем лучше. Несмотря на то, что руководство велело использовать одну ложку на 4 литра, они использовали две, три или даже четыре ложки на 4 литра. Из-за того, что их организмам не хватало воды, чтобы переварить чрезмерное количество электролита, они получали передозировку и чувствовали себя очень плохо. Спортивные медицинские коллегии по всей стране проводили исследование за исследованием по насыщению организма жидкостью, и больше всего рекомендаций получила простая вода. Было также сделано заключение, что самая эффективная смесь для бегунов-марафонцев состоит из четырех литров воды, смешанных с двумя столовыми ложками апельсинового сока. Из множества опробованных решений по замещению электролита большинство имели успех в повышении степени насыщения организма влагой только потому, что они были вкуснее, чем простая вода, поэтому человек будет пить больше и более часто. Представьте! Добавим к сложившейся путанице еще и то, как доказывают исследования, что хотя опустение желудка задерживается сахаром, скорость абсорбции в толстой кишке немного увеличивается при питье слегка подслащенных напитков. По мне, сладкие напитки в условиях дикой природы, если их использовать регулярно, не стоят всей шумихи, потому что бутылка с водой становится липкой, ее замучаешься чистить, к тому же она будет привлекать всяких пчел и ос, по крайней мере, на этой стороне материка.

Несмотря на все это, самым важным фактором остается потребление как можно большего количества жидкости, даже если она напичкана питательными веществами. На курсах выживания в пустыне я иногда добавляю заправку для придания вкуса и запаха в ту вонючую воду от коровьего навоза до разлагающихся животных, которую мы можем найти, которая обычно теплая или горячая может свести с ума кого угодно. Вдыхание другого запаха помогает мне проглотить воду и удерживать ее.

жать ее, и позволяет мне выпить огромное количество этой действительно отвратительной воды. Мои любимые запахи — вишневые и грейпфрутовые пакетики с охлаждающими напитками с добавлением сахара. Держитесь подальше от всяких алкогольных продуктов — алкоголь повышает обезвоживание, забирая гораздо больше жидкости из организма через почки, чем потребленное вами вначале. В конце концов, алкоголь — это токсин и требуется больше стакана чистой воды, чтобы нейтрализовать всего тридцать граммов алкоголя. Если вы берете с собой в путешествие растворы электролита, что ж, пусть будет так, только не забывайте разжижать сильную концентрацию дополнительной водой.

## **Обогащение углекислотой (газирование напитков)**

Хотя, несомненно, их труднее всего достать в полевых условиях, давление от выпитых вами газированных напитков помогает быстро отправить жидкость через пилорический сфинктер желудка и прямо в распростертые объятия вашей впитывающей воду толстой кишки. Если вы упакуете с собой несколько таблеток «Алка-Сельцер» (примечание переводчика: фирменное название патентованного средства против изжоги, тошноты), то у вас появится сляпанный наспех способ газировать воду всего лишь при помощи щепотки натрия, который является потенциальным активом при жаркой погоде, пока у вас есть в достаточном количестве вода.

Берите только таблетки без добавления аспирина и ищите общие варианты, чтобы сэкономить средства. К тому времени как вы начнете извергать вашу первую отрыжку, ваш пилорический сфинктер уже будет открыт — мои поздравления! Помните, что эти советы по абсорбции жидкости НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не отговаривают вас пить воду, которая не прошла успешно наши испытания. (Я просто умру от досады, если узнаю, что вы погибли от обезвоживания возле огромной емкости воды, потому что у вас не было бутылки прохладной газированной воды с капелькой апельсинового сока!)

## **Навязчивая омерзительная гипонатриемия**

Несмотря на мою позицию в защиту воды, временами потребление слишком большого количества воды без соответствующего содержа-

ния соли может вызвать ряд проблем. Натрий (соль) — это обязательный элемент для нормального функционирования организма, который теряется вместе с потом и мочой. Гипонатриемия означает низкую концентрацию натрия в крови и может представлять реальную угрозу для попавших в сложную ситуацию людей, которые занимаются напряженной физической активностью в жаркой среде. Вызывается такое состояние обильным потоотделением (соль и вода), когда замещает пот только вода (без соли), таким образом извлекая натрий из кровообращения — феномен, чаще всего испытываемый крайне выносливыми бегунами. По прошествии длительного времени, так как соль, теряемая организмом, не замещается так быстро, как вода, длительные упражнения на жаре вызывают еще большие потери соли из организма, чем они обычно могут быть замещены пищей и спортивными напитками. Национальный парк Большой Каньон Колорадо недавно выставил предупреждающие знаки на тропинках, предостерегающие неакклиматизировавшихся «зеленых» посетителей от опасности пить слишком много воды во время своего пешего путешествия без наличия подходящей соленой пищи. К несчастью, симптомы этого заболевания очень похожи на симптомы обезвоживания, такие, как тошнота, мышечные спазмы, дезориентация, невнятная речь, замешательство, а на более поздних стадиях — припадки, приступы, кома и смерть. Будьте особенно внимательны, когда берете аспирин, ибупрофен, ацетаминофен (тиленол) и другие противовоспалительные препараты, которые затрудняют работу почек, так как они могут только еще больше усугубить гипонатриемию. Хорошо то, что легкая гипонатриемия может быть эффективно излечена (или вообще проблему эту можно избежать), если человек будет есть очень соленую пищу или добавлять маленькое количество столовой соли в питьевую воду при необходимости.

## Ценное вещество

Из 1700 миллионов квадратных километров воды на планете Земля, из всех этих 1300 миллионов миллиардов литров воды, всего менее 0,5 процентов годятся для питья. Девяносто восемь процентов воды нашей планеты сосредоточено в океане, два процента свежей воды замуровано в виде ледников, и еще 0,36 процентов находится под землей. В действительности только 0,036 процентов всего водного запаса земли находится в наших озерах и реках.

Организация Объединенных Наций подсчитала, что в настоящее время почти 1,1 миллион людей по всему миру живут в таких условиях, что не имеют доступа к безопасной питьевой воде. Несмотря на все эти вопиющие факты, люди при каждой удобной возможности гадят в драгоценную воду. Полевые методы дезинфекции и фильтрации воды приобретают все большую важность, большей частью из-за вторжения современных людей в отдаленные уголки природы. В среднем мы производим до 200 граммов естественных отходов на человека в день. Вызывающие различные заболевания болезнетворные микроорганизмы, находящиеся в фекалиях, могут выживать в течение нескольких месяцев под землей и путешествовать на расстояния более чем 100 километров под землей, отравляя надземные и подземные водные источники огромным количеством гадостей. Даже хорошо тренированные путешественники, проводящие много времени на природе, так или иначе внесли свой вклад в ухудшение экологических условий своего места пребывания. В стране, богатой глубокими ущельями, этого иногда очень трудно избежать. Обучение здоровым, гигиеническим навыкам в условиях дикой природы, поддерживающее соблюдение гигиенических норм в наших городах и выступающее против безумной эволюции, помогает нам защитить хотя бы те чистые водные источники, которые у нас пока еще остались.

И в заключение: единственный способ, при котором ваш организм

теряет тепло при подверженности высоким температурам, это выделение жидкости в виде пота, которая затем испаряется с поверхности кожи. При жаркой температуре без воды обезвоживание и гипертермия могут очень быстро стать причиной вашей смерти.

Кажется, слишком невероятно, что



одежда и вода так много могут сделать для вас, но это правда. Возьмите с собой соответствующую одежду и достаточное количество воды для той местности, куда вы собираетесь, поставьте в известность хотя бы двух людей, которым вы доверяете, куда вы отправляетесь и когда вас ждать обратно, заранее узнайте, как подать сигнал бедствия, и развивайте и поддерживайте у себя позицию «Смелей вперед!». Это минимум. Самое приятное — иметь с собой хороший аварийный запас и знать, как им воспользоваться. И даже тогда никто не даст вам никаких гарантий.



## О ВАШИХ СПАСАТЕЛЯХ: ВВЕДЕНИЕ В ВАШУ СПАСИТЕЛЬНУЮ БЛАГОДАТЬ

Обычно, если вы выживаете в экстремальной ситуации в одиночестве, то это происходит только потому, что вас спасает другая группа. Эта группа обычно называется Поисково-Спасательная группа или ПСГ. ПСГ формируются во множестве различных форм, цветов и размеров, так как программы, снаряжение и персонал различаются географически в зависимости от местных потребностей и доступных ресурсов. Там, где я живу, в округе Явапай, в Аризоне, существует множество поисково-спасательных групп, и многие из них специально натренированы для выполнения заданий в определенных условиях. Округ Явапай больше, чем штат Род-Айленд, и включает в себя более 12500 квадратных километров (седьмой по размеру штат в Соединенных Штатах), с географией, варьирующейся от высотных хвойных лесов до низин в пустыне Соноран. Это одна из самых деятельных миссионерских организаций в штате. Чтобы обеспечить отправку помощи во все уголки значительно изменяющейся местности по всем поступающим вызовам, многим группам, включая и собак, требуются специальные средства, такие, как скуба (примечание переводчика: дыхательный аппарат для плавания под водой), вертолет и самолет, сухопутные буксиры, быстрые водные и пещерные спасательные инструменты, а также конные спасатели и группы, действующие в отдалении, умеющие практически все.

План Национального Спасения и Поиска — это федеральный документ, который является основанием для применения Руководства Национального Поиска и Спасения, которое содержит информацию в отношении организации, методов и технических примеров, а также различных средств. Не обращая внимания на федерацию и при усло-

вии, что ваша фамилия не Кеннеди, местные и государственные агентства мобилизуют все силы на первоначальные поиски в пределах своих возможностей, средств и географии.

Организации по поиску и спасению обязаны контролировать национальные парки, государственные парки, в зависимости от конкретного штата или парка. В Аризоне эта задача ложится на плечи шерифа каждого округа.

Таким образом, ответственность за первоначальную организацию вашего спасения несут служащие, которым за это платят. Однако, большая часть людей, ведущих ваши поиски, это волонтеры. Содержать оплачиваемую, полностью укомплектованную команду поиска и спасения по вызову фактически просто обанкротит любой штат в вашем государстве. Поэтому от побережья до побережья системе очень нужны добровольцы. В действительности добровольцы составляют 99 процентов всех проводимых на суше поисковых и спасательных операций по всей стране. Большинство этих людей воспринимают свою работу очень ответственно, долго и упорно работая, осознавая, а порой и не придавая значения тому, что они подвергаются тем же опасностям и рискам окружающей среды, как и сама жертва. Их девиз проведения спасательных работ звучит так: «Мы Делаем Это Для Того, Чтобы Другие Могли Жить», и их нужно сердечно поблагодарить за их самоотверженность, тогда как они оказывают настоящую услугу человечеству. Количество людей, которые будут вас искать, будет изменяться, так как не все добровольцы могут поставить на карту свою жизнь и доступные средства могут достигать предела. Один только Большой Каньон Колорадо увеличивает количество проводимых поисково-спасательных операций на 400 в год! И хотя невозможно подсчитать точное число проводимых поисково-спасательных миссий, так как никакое агентство не собирает такие данные, примерные оценки превышают 100000 ежегодно.

Поиск и спасение — сложные, динамические операции и всегда в изменяющихся условиях. Что может быть характерно для обычной операции в один год, может очень сильно измениться на следующий год. Чем больше появляется информации и вовлекается новейших технологий, тем лучше может вести свои дела поисково-спасательная группа. Все, что только можно себе представить, будет использоваться в поисково-спасательной миссии, в зависимости от доступности и изобретательности членов команды. Специализированный персонал, при-

влекавшийся раньше к работам, включал специалистов по коммуникациям, химиков, скалолазов, интервьюеров, врачей, спелеологов и даже колдуний, предсказателей и прорицателей! Специальное снаряжение может включать в себя привлекающие внимание средства, такие, как огни, сирены, гудки и флаги, так же как и военные миноискатели, систему глобального позиционирования (GPS, через спутниковые ретрансляторы), чрезвычайные локаторы-радиопередатчики (ELT), шумочувствительное оборудование, приборы ночного видения и инфракрасные устройства, такие, как «инфракрасная система переднего обзора» (FLIR) на самолете.

Поисково-спасательные работы включают в себя два этапа тренировки: *поиск* и *спасение*. Поиск заключается в определении места нахождения вашей пропавшей головы и всего, что к ней прилагается, и становится намного проще и быстрее, если вы оставляете план действий хотя бы двум ответственным товарищам. Чем легче определить ваше местонахождение и спасти вас, не принимая в расчет телесные повреждения, тем быстрее вы будете наслаждаться своим капучино у себя дома. *Чем более заметны вы и ваша команда для поисковой группы, тем больше шансов, что вас найдут.* Я знаю одну женщину, которая включала экран своего ноутбука (небольшой портативный компьютер) ночью, чтобы привлечь внимание спасателей. Великолепно! Старайтесь изо всех сил стать как можно заметнее и привлечь как можно больше внимания. Другими словами, будьте настолько надоедливыми, насколько это возможно!

Спасение означает вытащить ваше тело из Бог знает какой ситуации, и некоторые ситуации настолько динамичны, что по ним даже снимают фильмы. Несмотря на современные методы транспортировки, 90 процентов всех спасенных людей выходят из экстремальных условий пешком.

Результаты выбора и действия, которые вы предпримете в течение первых шести часов в вашей ситуации, являются наиболее критичными и больше всего влияют на исход. В моем округе 90 процентов всех поисков завершается в течение 12 часов, реже их называют «быстрый поиск». После 3 дней или 72 часов доля «успешных поисков» падает до удручающих 3 процентов. Используйте все, что есть в вашем распоряжении, чтобы привлечь внимание, но, пожалуйста, используйте это все в пределах здравого смысла. Поджигание целого леса, когда вы находитесь в самой его середине, не самый лучший





- А. Газета, сложенная крестом или буквой «Х» на открытой местности. «Х» означает «Не могу идти дальше».
- В. Зеленая растительность при горении дает белый дым.
- С. Нефтяные продукты дают белый дым.
- Д. Сигнальная ракета.
- Е. Уличный световой сигнал.
- Ф. Стекло, сигнальное зеркало.
- Г. Пластиковый, ярко раскрашенный свисток.
- Н. Признаки успешного сигнализирования: **КОНТРАСТНОСТЬ** и **ДВИЖЕНИЕ**.
- И. «Группа из трех» означает бедственное положение.

способ быть спасенным. Аризона была недавно опустошена самым крупным пожаром в истории штата. Это всепожирающее чудовище возродилось из двух отдельных костров, которые постепенно соединились в один. К несчастью, потерявшийся человек в надежде привлечь сигнальной ракетой внимание вертолета, следившего за первым пожаром, запалил второй пожар. И в то время как этого человека спасли, действия этого человека «помогли» сжечь 469000 акров земли, разрушить около 500 домов и заставить эвакуировать почти 30000 человек.

При чрезвычайном положении, связанном с поиском и спасением, в штатах, где поисково-спасательные работы находятся в ведении шерифа, звонят 911. Если вы не уверены, в каком именно штате находится пропавший человек, попросите офис окружного шерифа и опишите им место нахождения жертвы. Когда вас соединят с нужным вам шерифом, скажите: «У меня есть поисково-спасательная миссия». Диспетчер переведет вас в нужный департамент, если есть такая необходимость. И теперь пришло время раскрыть всю имеющуюся у вас информацию о человеке или людях, нуждающихся в помощи, включая вопросы: где, когда, на каком средстве передвижения, сколько людей и любые другие существенные подробности.

## Технология: меч о двух концах

Спутниковые спасательные системы в Соединенных Штатах появились в ранних семидесятых после того, как на Аляске пропал самолет с двумя конгрессменами на борту и никто о них больше ничего не слышал. В ответ Конгресс потребовал, чтобы все самолеты США установили радиопередатчики, которые будут передавать сигнал в случае крушения. И с тех пор спутниковая спасательная система шагнула в более чем тридцать две страны по всему миру.

На рынке сейчас можно найти несколько технологических безделушек, разработанных, чтобы помочь спасателям определить ваше местонахождение быстро и точно. Самые новые из них, предназначенные для персонального использования, — это Персональный локатор-маяк на 406 МГц, который доступен практически во всем мире уже несколько лет. Персональный локатор-маяк, доказывающий свою эффективность раз за разом, представляет собой полукилограммовый аварийный маячок карманного размера, основанный на более старой версии аварийного радио-маяка для определения местонахождения и

аварийного локатора-радиопередатчика, который моряки и пилоты используют уже в течение многих лет.

Персональный маяк-локатор отправляет два сигнала, один подает сигнал спутнику о вашем общем местонахождении, в то время как другой подает сигнал спасателям о вашем точном местопребывании. Каждый маяк зарегистрирован особенным и существующим только в одном экземпляре цифровым кодом, так что спасатели точно знают, кто потерялся и с кем нужно связаться, например, с родственниками и друзьями. Стоимость таких моделей колеблется от 300 до 500 долларов.

Вне сомнения, техническое спасательное оборудование спасло сотни жизней. И также нет сомнений, что всегда были и будут злоупотребления такими средствами. С того времени, как мобильные телефоны стали общедоступными, глупость человеческой природы вступила в совершенно новую эру телефонных хулиганов. Сотрудники службы поиска и спасения вынуждены отвечать на бесчисленное количество ложных звонков (большой частью совершаемых хулиганами, чтобы сообщить, что у них кончилась вода или сигареты, что они одиноки и им не с кем поговорить), затрудняющих и без того сложную работу системы службы спасения. Хотя, конечно, такие средства имеют высокую ценность, но если вы осмелитесь целиком доверить свою жизнь зависимой от аккумуляторов — хрупкой, механической штуковине, то вам не стоит продолжать читать эту книгу. Если ухудшаются погодные условия или становится темно, а местность довольно опасная, то команды спасателей будут вынуждены отложить поиски, несмотря на то, какую цену вы заплатили за свои приборы в экипировочном магазине.

И чаще всего именно технические устройства виновны в том, что происходит несчастный случай, так как они дают ложное чувство безопасности, которое толкает людей все дальше и дальше по необратимому пути, в буквальном смысле слова. Феномен довольно просто понять тому, например, кто только недавно приобрел свое первое четырехколесное средство передвижения. Имея мало опыта или совсем не имея его по обращению со своей новой игрушкой, и не имея представления о возможностях и ограничениях своего средства, владелец скоро обнаруживает себя погребенным по самую раму в грязи или снегу. Фактически человек теряет бдительность, так как он уверен в беззаботном предположении, что какое бы недоразумение ни произошло, кто-нибудь вытащит его, если он нажмет на эту кнопочку или потянет за этот шнур. Также до угрожающих размеров поднимается уровень

напасти, называемой «а у меня телефон». Люди счастливо идут в леса только с сотовым телефоном в руке и больше вообще без ничего, без всякой экипировки, доверяя на 100 процентов этому ненадежному, зависимому от аккумуляторов аппарату. Недавний отчет Федерального центра связи констатировал, что до 70 процентов экстренных звонков на номер 911 с сотовых телефонов было сделано непреднамеренно через систему ускоренного набора, с незаблокированной телефонной клавиатуры и с помощью функций автоматического набора! Такие ошибки тратят тысячи часов экстренного времени операторов и вызывают ограничение доступных ресурсов спасения людей.

Каждая спасательная операция повергает персонал Службы поиска и спасения в то же трудное состояние, в каком находятся и их клиенты, подвергая сотрудников бесчисленным опасностям окружающей среды. К сожалению, «болезнь слабоумия» оказывает даже больше влияния, чем вы можете предположить, на широкую публику.

Я знаю много должностных ответственных лиц — людей, которые всегда знают лучше, — ставящих под угрозу жизни других, принося в жертву подготовленность на алтарь великого идола Технологии. Современные технологические новинки, неважно, как ярко раскрашенные, никогда не заменят здравого смысла и соответствующей подготовки через качественное обучение навыкам выживания и тренировок, которые в первую очередь учат, как избежать несчастного случая в условиях дикой природы.

Послушайте этого совета, потому как он того стоит. Если Бог послал вам средства для спасения в экстремальной ситуации, пожалуйста, воспользуйтесь ими с огромным чувством ответственности, здравого смысла и осторожностью.

# ПОМОГИТЕ СПАСАТЕЛЯМ ДОСТАВИТЬ ВАС ОБРАТНО ЖИВЫМ: ОСТАВЬТЕ СПАСАТЕЛЯМ ПЛАН СВОИХ ДЕЙСТВИЙ

**В** основе этой книги лежит тот факт, что кто-нибудь придет за вами, если вы попали в беду. Они ищут вас, потому что перед уходом вы потрудились оставить план ваших действий. *Возьмите себе за привычку оставлять карту маршрута касательно вашего местопребывания хотя бы двум людям, которым вы доверяете, перед каждым вашим выходом на природу.* Мы уже говорили о смертельно опасном сценарии прогулки одного дня, но обдумайте также местоположение вашего путешествия.

В моем городе есть очень популярное место для длительных прогулок пешком, которое настолько глубоко урбанистическое, что расположенный у подножия самой горы холм с крутыми склонами сам покрывает целые районы. Дорогой так часто пользуются, что город буквально заасфальтировал ее, и пары даже отпускают своих детей без опаски бежать вперед по тропинке.

Несколько лет назад путешественники нашли останки человеческих костей в этой местности, которые, очевидно, принадлежали человеку, находившемуся в деловой поездке. Он решил посвятить день пешей экскурсии и посетить живописные окрестности нашего города. К несчастью, в своем очевидном порыве сполна насладиться видом юго-запада, он слишком близко подошел к краю горы и сразу свалился вниз. Он не потрудился оставить записку у портье гости-

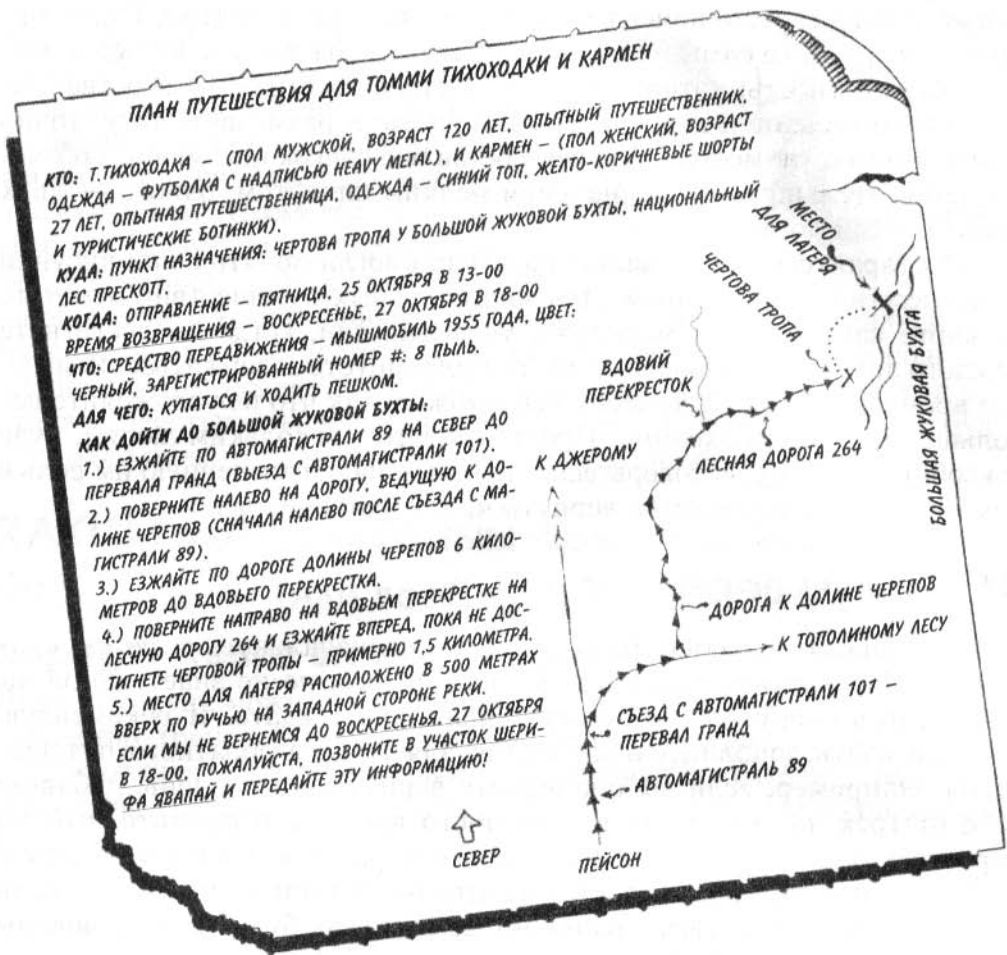
ницы, так как он собирался отсутствовать всего несколько часов. День или два спустя его жена объявила его пропавшим. И хотя, глубоко опечаленная неизвестным местонахождением ее мужа, по прошествии месяцев и лет мало-помалу она начала исцеляться. В конце концов люди нашли разложенные останки ее мужа, и волшебство идентификации по зубам заставило ее горевать снова и снова.

Простая записка, оставленная в вестибюле гостиницы, могла бы спасти его жизнь или хотя бы, по крайней мере, исключить годы ненужной боли и страданий для его жены и семьи. Подумайте об этом. Если пришло время вам повстречаться со своим творцом, то это одно дело, но будьте так обходительны и дайте же возможность тем людям, которые вас любят, носить траур всего лишь однажды. Принимая во внимание тот факт, что однодневные пешие прогулки убивают гораздо больше людей каждый год, чем дальние путешествия в отдаленные местности, становится слишком очевидно, что не обязательно предпринимать очень далекое путешествие в самые дебри, чтобы оказаться по-настоящему мертвым.

Поиск и спасение — это две разные дисциплины. Если вы оставили план своих действий и придерживались его, время, требуемое на поиски, будет минимальным, так как вы уже проинформировали спасателей, где вас искать. И если вас найдут, то спасение произойдет, потому что оно не может не произойти.

Если вы никому не скажете, куда вы собираетесь и когда вы вернетесь, то никто и не узнает, что вы пропали. И еще удар ниже пояса, если люди случайно поймут, что вы пропали, они даже не будут иметь понятия, где вас искать. С помощью приведенного ниже списка приготовьте план для *двух людей, которым вы доверяете* (это не парень за барной стойкой в пивнушке), включая как можно больше деталей. Попросите этих людей, обратиться в Службу спасения и поиска в случае вашего исчезновения, чтобы помощь успела прибыть вовремя. И чем более подробная информация будет представлена в плане, тем более эффективно спасатели смогут выполнить свою работу. Будучи исчерпывающим, этот список служит в качестве здравомыслящих руководящих указаний практически для большинства.

Расскажите следующее по крайней мере двум людям, которым вы доверяете:



## КУДА вы собираетесь идти

Я не могу еще лучше подчеркнуть важность этого пункта. Идеальным вариантом будет оставленная фотокопия топографической карты с указанием вашего пункта назначения и маршрута, выделенными маркером. С топографическими картами трудно соперничать в точности, так как они иллюстрируют до мельчайших подробностей холмы, долины, реки, ручьи, водоемы и множество других географических сведений.

Сотрудники Службы поиска и спасения, вполне вероятно, будут использовать эти же самые карты. Если этот метод для вас не подходит, опишите местность, которую вы собираетесь посетить, на собственноручно изготовленной карте. Я обычно рисую и размечаю карту, точно соответствующую местности, плюс составляю список письменных объяснений касательно места назначения мелким шрифтом, одного — двух предложений достаточно.

Постарайтесь, чтобы ваши спасатели смогли понять ваши рисунки и прочитать ваши описания. Для многодневных путешествий отметьте на карте ваш маршрут маркером, указывая дни, когда вы достигнете каждого лагеря, и сколько дней вы там планируете задержаться. Я знаю, что временами это практически невозможно, так что не усложняйте все больше, чем это необходимо. Просто скажите нескольким людям, куда вы собираетесь, и удостоверьтесь, что они поняли отведенную им роль в случае, если вы не сможете вернуться, как запланировали.

## КОГДА вы вернетесь

Эта маленькая подробность вызывает первоначальную реакцию спасателей. Если кто-то знает, где вы находитесь, но не знает, когда вы собираетесь вернуться, вас могут очень долго ждать. Я рекомендую вам оставлять дополнительное время для вашего обратного путешествия. Например, если вы планируете вернуться в полдень, добавьте себе от трех до шести часов свободного времени и скажите, что вы вернетесь в 3 часа дня или в 6 часов вечера. У вас появится время, чтобы отдохнуть, собраться или уладить то, что могло произойти, если с этим можно справиться в одиночку до того, как будут задействованы отряды поисковой службы.

Предоставляйте поисковым службам столько предварительных предупреждений, сколько возможно, касательно мест, где им вести поиски. Если ваш приятель сказал, что он вернется в полдень, и вы уведомляете шерифа только в 10 вечера, то вы потратили впустую много часов дневного света, которые так сильно нужны всем сотрудникам службы поиска и спасения. Успешное завершение всех чрезвычайных ситуаций в условиях дикой природы зависит, более или менее, от времени дня. Драгоценные потраченные зря минуты очень быстро превращаются в потраченные зря часы. Время, когда вы начинаете чувствовать, что надо бы позвонить шерифу, *и есть то самое время*, когда надо звонить



шерифу. Не стесняйтесь! Сотрудники службы поиска с большим удовольствием предпочли бы, чтобы их вызвали, а через 15 минут объявили по рации, что ваш приятель обнаружился, чем терять драгоценные часы дневного света. Несмотря на позднее сообщение, погодные условия и трудности местности, поисковые группы начнут искать вашего приятеля.

Если ваш приятель или возлюбленный путешествует в местности с трудными условиями, знакомой подразделению службы поиска и спасения, в которой даже шестичасовая прогулка в действительности отнимает десять часов, спасатели не будут дергаться из-за того, что вы задерживаетесь на несколько часов.



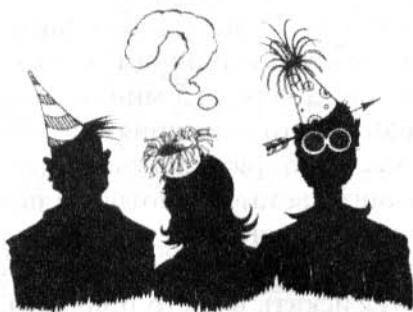
## **КАКИМ транспортным средством вы управляете (или вообще какие средства передвижения вы используете)**

Включайте как можно больше подробностей, таких, как модель и производство транспортного средства, цвет, регистрационный номер и другие отличительные признаки. Это поможет спасателям сразу отличить ваше транспортное средство от десятка других, припаркованных у начала тропы.



## КТО в вашей команде

Тропинка, протоптанная шестью людьми, совершенно отличается по виду от тропинки, по которой прошел один путешественник. Мужчины и женщины обладают разными привычками и моделями поведения в условиях дикой природы, так же как и различные возрастные группы, поэтому добавьте эту информацию и еще укажите общий опыт путешествия в открытой местности и одежду каждого человека.



В некоторых случаях дополнительная информация касательно медицинских условий или важных лекарственных препаратов может очень пригодиться. Кроме того, чтобы помочь спасателям «звать» вас в поисковой зоне, включите полные имена каждого члена вашей группы.

## С КАКОЙ ЦЕЛЬЮ вы предпринимаете путешествие

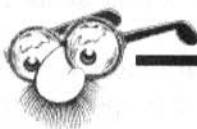
Деятельность, которой вы будете заниматься на природе, будь то пешие прогулки, спелеология (изучение пещер), сплавление на каноэ, езда на горных велосипедах или собирание грибов, поможет спасателям определить, какое снаряжение вы могли с собой взять и какие факторы могли повлиять на ваше поведение относительно выбора маршрута, места расположения лагеря и географических достопримечательностей, уникальных для данной местности.

## Намек оставит фольга

Если только вы не постигли могущество левитации (примечание переводчика: парение над поверхностью), некоторые части вашего тела, более вероятно, ваши ноги, будут осуществлять контакт с землей во время пешего путешествия. Если вы прихватите с собой кусок жесткой фольги, разложите его на мягкой земле и просто наступите на нее ботинком или любой обувью, которая находится в данный момент на ваших ногах, вы оставите позади очень эффективный отпечаток следа, по кото-

рому за вами могут проследовать спасатели. (Если земля твердая, используйте полотенце или запасную одежду под фольгой.) С одного взгляда спасатели смогут определить вашу форму и размер ноги, след вашего ботинка по рисунку на подошве, таким образом экономя очень ценное время, пытаясь отличить ваши следы от прочей мешанины на тропинке. Если вы путешествуете с группой людей, просто напишите ваше имя над отпечатком, и пусть то же самое сделают все остальные. Оставьте следы на вашей приборной панели или на любых других хорошо видимых местах, чтобы их могли заметить спасатели. Не оставляйте только заметные записки с указанием времени вашего возвращения, иначе вы можете найти вашу машину по частям на местной барахолке.

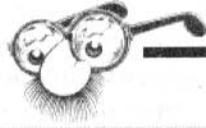
*Не забудьте предупредить двух ваших доверенных лиц до истечения времени вашего безопасного возвращения не обращаться в службу спасения!* Оставляя точный план действий до каждого путешествия на природу, вы обеспечиваете себе возможность активировать систему поиска и спасения. И даже сам по себе этот факт может означать очень большую разницу между жизнью и смертью для вас и ваших любимых.



## Представляем вам типичную жертву Службы поиска и спасения

Следующий отрывок слишком пикантный, чтобы его можно было просто пропустить. Прочитайте его внимательно и будьте честными по отношению к самим себе. И помните: уже тот факт, что вы читаете эту книгу, доказывает, что вы на правильном пути к соответствующей подготовке.

«Средняя жертва Службы поиска и спасения — это увлеченный человек. Проводящий много времени на открытом воздухе (например, охотник, рыбак, лыжник, пеший турист, альпинист, лодочник, фотограф). Большинство из них — просто любители и поэтому не являются членами организованных по интересам групп. Многие проживают в густонаселенных местностях и путешествуют на дальние расстояния, чтобы отдохнуть и позаниматься любимым делом. Они обычно передвигаются слишком



быстро и слишком далеко, чтобы успеть акклиматизироваться к местности, температурным условиям и условиям окружающей среды. Интервью также показывают, что они обычно игнорируют признаки изменения погодных условий, угрозы окружающей среды, показатели самочувствия организма и даже написанные предупреждения о возможной опасности.»

## **Факторы, содействующие возникновению экстремальных ситуаций и началу поисковых и спасательных миссий**

- Неподходящая одежда, обувь или и то и другое.
- Недостаточный отдых (утомление).
- Недостаточность жидкости (обезвоживание).
- Гипотермия или гипертермия.
- Слишком претенциозное мероприятие для имеющихся навыков и уровня профессиональности.
- Плохое физическое состояние, недостаток мотивации или и то и другое.
- Недостаточное качество или количество пищи.
- Недостаток или полное отсутствие планирования.
- Неподходящая команда для достижения цели или плохое руководство.
- Запутанный маршрут или вовсе незнакомый участникам команды.
- Путешественники не могут распознать угрозу физическую, интеллектуальную или исходящую из окружающей среды.
- Неподготовленность к неблагоприятным погодным условиям.
- Незнакомая местность и отсутствие карты или компаса.
- Философия «Со мной это никогда не случится».

Перепечатано с благодарностью и с разрешения *Вайлдернесс Медсин*, опубликовано в Мосби

## ЧТО ТАКОЕ АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС?

**А**варийный запас — это набор самых эффективных и простых средств выживания. Здесь собраны инструменты, которые могут починить либо разбить вашу жизнь.

Аварийные запасы могут и должны отличаться, в зависимости от потребностей их владельцев; таким образом, аварийный запас канадского пилота может выглядеть совершенно радикально по сравнению с аварийным запасом в условиях землетрясения в Южной Калифорнии. Однако тот факт, что все мы ходим в человеческих телах на физической планете, диктует выполнение практически одинаковых функций различными компонентами, которые могут и выглядеть по-разному.

### **Составление своего собственного аварийного запаса как противоположность приобретенному в магазине**

Подходящий абсолютно всем аварийный запас не существует. На рынке представлено множество индивидуальных аварийных запасов, и хотя я не видел их все, но те, которые я видел, нуждаются в значительной доработке. В то время как некоторые компоненты не являются незаменимыми, не обращая внимания на определенную ситуацию, люди все разные, и поэтому у них у всех возникают разные потребности. У многих людей слишком утонченные запросы, но в угрожающих жизни условиях эти утонченности будут учитываться. По моему мнению, вы достигнете гораздо лучших результатов, если вы соберете свой собственный аварийный запас. Есть определенные преимущества в том, чтобы собирать запас из привычных вещей.

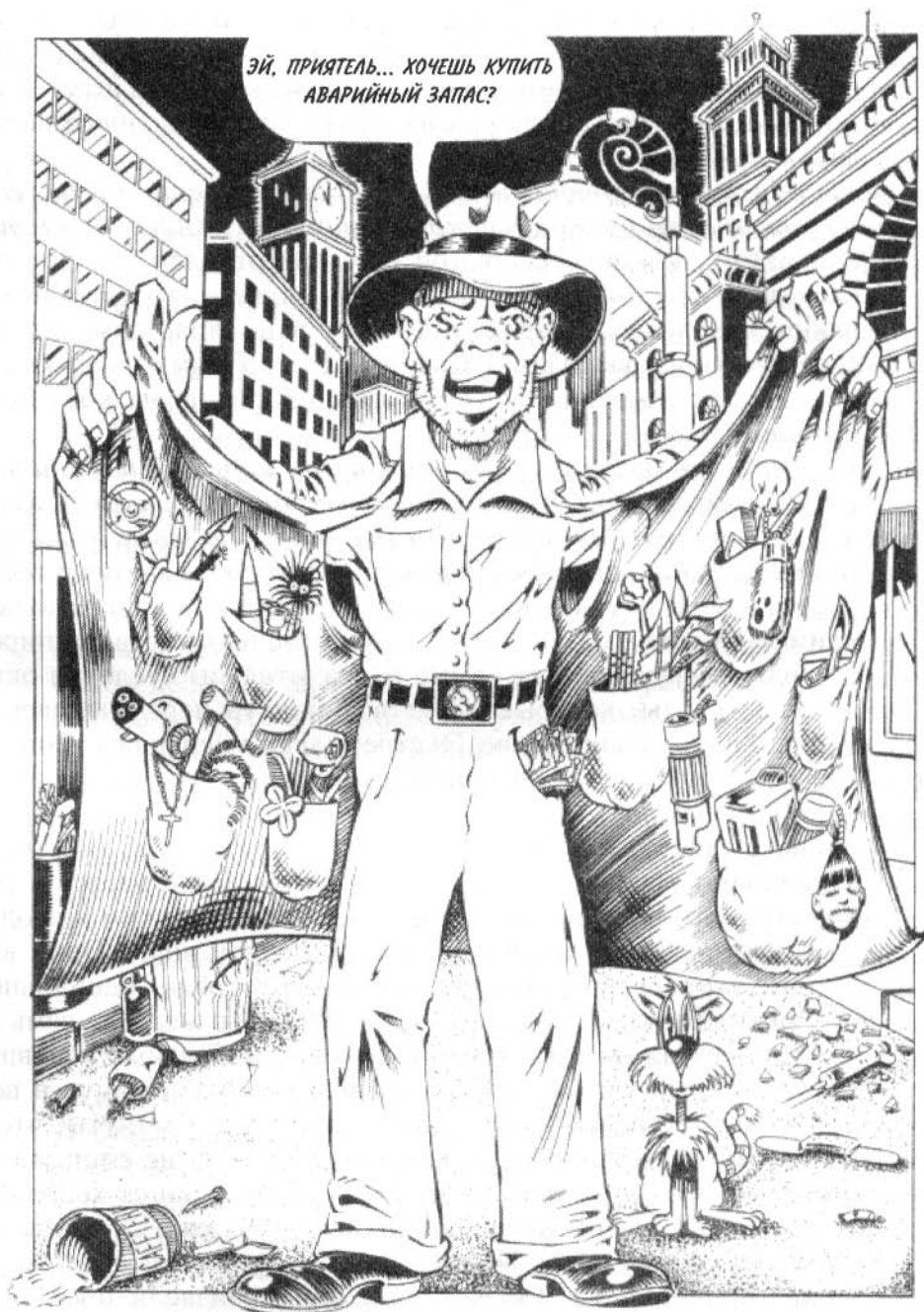
1. *Вы гарантированно сможете удовлетворить ваши собственные потребности с помощью своего собственного ава-*

*рийного запаса.* Большая часть рынка продает продукты благодаря людской невежественности, страхам и самолюбию. Сектор розничной продажи экипировки и оборудования для людей, проводящих время на природе, это мультимиллионная индустрия, и правила там действуют те же. Если вы сами собираете свой запас, то вы сможете купить или изготовить высококачественные отдельные его части сами, в зависимости от ваших потребностей. И значит, вы возьмете с собой нож, который вы сами выбрали, а не тот, который, как подумали в «Джоу Блоу», вам нужно было бы положить в ваш аварийный запас.

2. *Вы будете иметь представление о том, что вы с собой несете.* Многие коммерческие аварийные наборы «скреплены для вашей безопасности» по какой-то непонятной причине, и меньше всего у вас шансов обследовать их содержимое. Если же вы все же решились купить коммерческий аварийный запас, то обязательно распотрошите его и посмотрите, что вам придется тащить с собой. Теперь вы узнаете, что та вещь, которую производитель называет ножом, в действительности представляет собой лезвие для бритвы, проволока для капкана — это на самом деле два шнурка, а сигнальное зеркало всего лишь кусок фольги. Не вздумайте покупать коммерческий аварийный запас и прятать его под сиденье вашей машины без проведения предварительной инспекции сложенных в него вещей! Тщательно проверяйте его, так как эти вещи, которые потребуются вам в сложной ситуации, сами по себе могут представлять для вас опасность.
3. *Вы уже знаете, как использовать компоненты своего личного аварийного запаса.* И хотя возможно придумать снаряжение из компонентов, которыми вы даже не знаете, как воспользоваться, но вероятность того, что это случится с вашим собранным в домашних условиях набором гораздо меньше, чем в ситуации с приобретенным набором.
4. *Вы можете легко заменить износившиеся или использованные составные части.* Придумывая свой собственный аварийный запас, вы можете практиковаться в использовании того, что вы берете с собой, пока оно совсем не износится. С домашним аварийным запасом покупка новых предметов будет довольно простой, потому что вы уже их покупали или мастери-

ли самостоятельно изначально. Готовые аварийные наборы обычно находятся в сильной зависимости от производителей причудливых шуток, причем купить эти самые шуточки можно только где-нибудь на выставке экипировочного оборудования 90-х годов в Чикаго.

5. *Вы обретете спокойствие духа и уверенность в себе, если будете знать, что ваш аварийный запас является частью вас самих.* Вы знаете, что он был приготовлен так хорошо, насколько это только возможно, и вы можете его применить в любой необходимый момент. (Также ваш запас поможет вам сэкономить на расходах, связанных с судебными издержками, в случае утери запаса, так как вам просто не на кого будет пожаловаться!)
6. *Вы сможете избежать участи стать жертвой плохой идеи еще одного модного продвинутого инструктора по выживанию с ограниченным опытом работы в полевых условиях.* Все чаще экипировочное снаряжение разрабатывается и тестируется в офисах с кондиционерами воздуха или других зонах с климат-контролем без всякой задней мысли, что эта экипировка должна выдерживать самые отвратительные условия окружающей среды, которые могут возникнуть перед человеком, купившим это снаряжение. Экстремальные перепады температур зачастую влияют не только на снаряжение путешественника, но и на материал, из которого изготовлено снаряжение аварийного запаса. Для примера, морские сигнальные ракеты заворачивают в пластик, который довольно легко рвется в теплой комнате, но становится очень жестким, крепким и скользким, когда подвергается действию холодной воды. Один вторичный тест наглядно рисует, как солдат отряда специального назначения открыл упаковку с сигнальной ракетой за семь секунд, пока находился в теплых и комфортабельных условиях. Но после того как он провел час и пятнадцать минут в воде при температуре 12°C, ему потребовалось две минуты, чтобы разорвать упаковку. И в довершение всего он не смог зажечь огонь, потому что у него просто окоченели руки от холода!
7. *И последнее, но не менее важное: любой, кто захочет нажиться за ваш счет, будет с особым рвением рекламировать свои товары.* Согласитесь, они произвели продукт, а





теперь они хотят его продать, чтобы заработать деньги. Чтобы получить выгоду, многие детали и части должны быть быстро изготовлены и затем проданы определенному количеству покупателей. И производитель не будет в экстремальной ситуации стоять рядом и поддерживать вас за руку, если что-то пойдет не так.

Можно купить неплохой набор, и, конечно, лучше иметь аварийный запас, чем не иметь ничего вообще, но приготовление своего собственного аварийного запаса или изменение приобретенного в магазине — это вопрос принятия вами на себя ответственности за свою собственную жизнь. Если вы часто путешествуете на природе, но у вас не хватает времени или стремления собрать аварийный запас, который мог бы спасти вашу жизнь или жизнь того, кого вы любите, тогда возможно, ваш генофонд на вас и закончится.

## **Факторы, которые необходимо принять к рассмотрению, прежде чем покупать или собирать свой собственный аварийный запас**

Как уже отмечалось выше, не существует такого аварийного запаса, который смог бы гарантировано защитить вас от любой трагедии. Даже самые лучшие из них не могут предусмотреть огромное количество случайностей естественной природы. Попытка подстраховать все «а что, если» в условиях дикой природы приведет к тому, что 1) вы будете страшно напуганы, 2) вам потребуется снаряжение, которое будет весить несколько сотен килограммов. Поэтому имеет смысл посмотреть, а что же статистически убивает большинство энтузиастов-путешественников.

Как вы узнали из главы 8, статистика показывает, что убийца номер 1, гуляющий на открытом воздухе, представляет собой смерть от подверженности организма внешнему воздействию через гипотермию или гипертермию. Статистика также подтверждает, что именно погода виновна в большинстве случаев в произошедших несчастных, и очень сильно влияет на успешное проведение любой поисково-спаса-

тельной операции в условиях дикой природы. Поэтому самые важные компоненты аварийного запаса должны быть способны прямо или косвенно регулировать среднюю температуру тела. В то время как Матушка Природа может выложить перед вами целый арсенал «а что, если», она также очень проста и основательна, и, в конечном счете, простота всегда побеждает. Помните, что внешний мир всегда нейтрален, он не действует за вас и не действует против вас. Он просто действует. И в наших возможностях приноровиться к нему, в каком бы облики он не предстал перед нами.

## **Занимаемся подготовкой своего аварийного запаса: 13 основополагающих испытанных на прочность советов, к которым лучше прислушаться до начала сбора своих запасных вещей для чрезвычайной ситуации**

Следующий список следует посмотреть до того, как вы начнете разрабатывать стратегию заполнения содержимого вашего рюкзака. В независимости от того, кто вы и каковы ваши намерения, эти идеи помогут вам решить, что и как упаковать для достижения максимальной эффективности практически в любой окружающей среде. В процесс подготовки эффективного аварийного запаса для выживания в дикой природе становится все более очевидно, что запас предназначается не только для выживания в условиях дикой природы.

Наш урбанистический, цивилизованный мир, возможно, является самой зависимой культурой на планете, что, в свою очередь, всего лишь побочный эффект десятилетий наплевательского отношения к своим собственным жизням. Чем больше правил, инструкций, законов и систем страхования придумывает нация, тем более слабой становится наша уверенность в собственных силах. В нашей технологической космологии, настолько устрашающей, насколько это возможно, мы стали рабами самой системы и совершенно не знаем, что делать, если вдруг земля уходит у нас из-под ног. После окончания очень долгого дня работы, которую они просто ненавидят, американцы едут домой в свои купленные в рассрочку на 30 лет жилища.

Когда-нибудь они будут получать воду и пищу из отверстий прямо в стенах собственных домов. Они готовят пищу, нагревают или охлаждают свое жилище из волшебных источников, расположенных Бог знает где, и они совершенно не размышляют об этом. Только когда они лишаются этой роскоши в случае чрезвычайной ситуации или аварии, приводящей к нарушению энергопотребления, временно вступает в права реальное существование. Будьте уверены, преимущества хорошо продуманного аварийного запаса засияют также ярко в условиях дикой природы, как они сияют на вашем заднем дворе. По-заботиться о себе и о тех, кого вы любите, есть проявление старого доброго здравого смысла. Не попадите впросак, надеясь, что придет кто-нибудь и решит все ваши проблемы, дома вы или в условиях дикой природы.

## **Помните, что ваш аварийный запас должен быть:**

1. Соответствующим условиям окружающей среды.
2. Легким по весу и удобным для переноски.
3. Водонепроницаемым.
4. Надежным и прочным.
5. Дополняющим физическую подготовленность и уровень профессионализма пользователя.
6. Способным удовлетворить широкий ряд условий — возвращаемся к началу.
7. Состоящим из компонентов многоцелевого использования.
8. Состоящим из высококалорийных продуктов.
9. Защищающим от приступов паники — чтобы можно было использовать его компоненты в случае, если вы получили телесные повреждения.
10. Состоящим из компонентов, которые можно легко купить или смастерить.
11. Доступным по средствам, но эффективным.
12. Испытанным в полевых условиях — или пользуйся им или выбрось его!
13. *Простым!*

## Соответствующий условиям окружающей среды

В Аризоне собрать аварийный запас так, чтобы он соответствовал условиям окружающей среды, это довольно сложная задача, потому что географическое разнообразие сменяется в течение очень короткого времени, пока вы едете на машине по Аризоне, по сравнению с любым другим северным или южным штатом Америки. Я могу доехать из Феникса в пустыне Соноран до города Флагстафф возле гор Сан-Франциско с их альпийской тундрой менее чем за 3,5 часа. За это время я смогу пересечь десять различных растительных зон жизни, что приравнивается к путешествию от Мексики до Канады. Таким образом, вы можете столкнуться лицом к лицу со сценарием выживания в пустыне и в зимних условиях и всего за один день. Для решения этой географической задачи, если вы придерживаетесь основ регулирования температуры тела, ваш аварийный запас все равно должен претерпеть небольшие изменения от региона к региону. Исследуйте ту область, в которой вы будете путешествовать, на предмет особенной информации, которая может дополнить ваш опыт и помочь вам соответствующим образом собрать ваш аварийный запас. Экскурсия на просторы Аляски потребует совершенно других приготовлений, в отличие от путешествия в дикие места Мексики.

## Легкий по весу и удобный для переноски

Если ваш аварийный запас не будет легким и удобным для переноски, то вы не сможете нести его с собой. Вместо этого он будет собирать пыль в дальнем углу вашего чулана или под водительским сиденьем в вашей машине. Аварийный запас не должен весить 15 килограммов или больше и быть для вас непомерной обузой. Он должен включать самые простые способы сохранения вашей жизни. Постарайтесь разработать ваш аварийный запас, чтобы он был как можно меньше по размеру и весу, но очень практичным. Например, все предметы в моем аварийном запасе весят чуть больше 2 килограммов. Чем меньше он вас напрягает, тем больше вероятность, что он поможет вам в трудной ситуации.

**АЛЬПИЙСКАЯ  
ТУНДРА**

**ЕЛОВЫЙ/  
ПИХТОВЫЙ  
ЛЕС**

**СОСНОВЫЙ/  
ДУБОВЫЙ ЛЕС**

**МОЖЖЕВЕЛОВАЯ  
ЛЕСИСТАЯ  
МЕСТНОСТЬ**

**ПРЕРИИ  
С НЕВЫСОКОЙ  
ТРАВОЙ**

**ЧАПА-  
РАЛЬ В ПРИ-  
БРЕЖНОЙ ЗОНЕ**

(примечание: заросли  
вечнозеленых засухо-  
устойчивых жест-  
колистных куст-  
тарников в  
Сев. Америке)

**ПУСТЫНЯ  
СОНОРАН**



## Водонепроницаемый

Существует хотя бы один предмет в вашем аварийном запасе, который всегда должен быть защищен от воды. Можете догадаться, что это такое? Верно, это ваши спички. Некоторые условия окружающей среды требуют, чтобы вы защищали от влаги целую кучу средств. Опять же, знание информации, как можно больше о той местности, куда вы собираетесь, сэкономит вам кучу нервов. Если ваши предварительные исследования указывают на тот факт, что в пункте вашего назначения сухо, не доверяйте слепо, что все будет именно так. В наш век пластиковых технологий не может быть отговорок, почему вы не смогли сохранить себя и ваш аварийный запас сухим.

## Надежный и прочный

Если ваш аварийный запас не надежный и не прочный, то приготовьтесь, что в вашем генофонде станет на одного участника меньше. Это ваш индивидуальный аварийный запас — здесь не место для дешевого низкокачественного снаряжения, которое не выдержит тягот путешествия.

Мой аварийный запас недавно прошел жестокий тест на надежность. Я встречал команду новичков из Огайо для того, чтобы провести с ними двухдневную тренировку по навыкам выживания в пустыне. Мой «Джип» временно вышел из строя, и друг предложил подбросить меня. Когда мы загружали вещи в его грузовик, я по глупости оставил мой аварийный запас возле пассажирской двери. Друг начал выруливать на дорогу и проехал прямо по моему аварийному запасу. Кошмар! Так как сам бы я никогда не посмел повторить такой чудовищный эксперимент, я решил завершить опыт и, развязывая пакет, стал смотреть, предмет за предметом, что же уцелело. Грузовик своей тяжестью открыл мой флакон с йодом, расколочил мой компас и раздавил коробочку от пленки, где лежал мой труд, и это все. Великолепно! Между прочим, одна из моих литровых бутылок с водой вылетела в противоположном направлении из-под передней шины, и, кроме небольших царапин, осталась практически невредимой. Я не могу не предположить, что она была спасена благодаря двум рядам изолирующей ленты, намотанной посередине. И хотя, я думаю, вы не собираетесь переезжать ваш аварийный запас грузовиком, качественное снаряжение в вашем рюкзаке оплатит вам добром еще не раз.

## **Дополняющий физическую подготовленность и уровень профессионализма пользователя**

Пункт, которому совершенно не придается значение в коммерческих аварийных запасах, это соответствие запаса физической подготовленности и уровню профессионализма пользователя. Человеческие существа значительно отличаются друг от друга по уровню физической подготовки, способностям и ловкости. Если вы весите 200 килограммов, у вас больные колени, жестокая астма, или вы в общем и целом домосед, тогда вам значительно потребуется изменить состав запаса — и все будет в порядке. Я просто стараюсь разбить миф об аварийном запасе, который подойдет всем без исключения, этакий «один размер для всех». В любом сценарии на выживание, ваше физическое тело — это то, что вы пытаетесь донести до дома, не в пластиковом мешке для трупов. Очевидно, чем в лучшей вы форме, тем больший стресс сможет выдержать ваш теленоситель. Если бы вы участвовали в лошадином забеге, то вы бы наверняка не победили. Как вы можете ожидать много от своего тела, если оно старое, уставшее и не в форме? Так как я, слава Богу, не Ричард Симмонс (примечание переводчика: один из самых популярных фитнес-гуру в Голливуде), важность физической подготовки во время стрессовых ситуаций можно игнорировать. Практикуйте использование своего аварийного запаса, пока вы не будете с завязанными глазами знать, как использовать его составные части. И хотя вы можете не быть экспертом (если вообще можно быть экспертом в условиях дикой природы), ваш аварийный запас должен отражать уровень навыков, которыми вы владеете.

## **Разнообразии условий**

Для оптимальной адаптации в полевых условиях ваш аварийный запас должен удовлетворять широкий ряд условий. Сосредоточенность на основных положениях помогает брать с собой меньшее количество предметов, но выполняющих больше функций. Возможности растут в числе, когда они предоставляют право выбора. Возможность выбора позволяет вам приводить в жизнь лучший план, доступный на данный момент времени. Специализированное оборудование, хотя и на своем

месте, ограничивает свободу выбора для выживающего в условиях дикой природы человека. Вы можете обнаружить, что специальный инструмент может хорошо выполнить только одну операцию, и поэтому его стоит оставить дома — выбор за вами.

## Компоненты многоцелевого использования

Качественные, многоцелевые компоненты стоят на вес золота. Не берите с собой ничего, что может использоваться менее чем в двух целях. Существует два главных многоцелевых составных элемента, с помощью которых была построена цивилизация. Каждый из них в руках квалифицированного пользователя может принести чрезвычайную пользу, но если попадет в руки неудачника, каждый из них может вызвать непомерные страдания, ущерб и смерть. Можете догадаться, о каких двух вещах я говорю? Это нож и огонь. Оба прижились в нашем обиходе с начала времен, и каждый приносит волшебство использования, выполняя множество различных задач, в то же время требуя минимум места и веса.

Отчаянные производители снаряжения зашли уже слишком далеко в попытке произвести впечатление на население при помощи множества приспособлений. Я видел несколько многоцелевых инструментов на рынке и остался под впечатлением. Некоторые изобретения настолько хитроумны и охватывают столько функций, что в действительности они бесполезны, так как не могут качественно выполнить ни одной функции. У других отказывают элементы прямо в магазине, что уж там говорить про использование в открытой

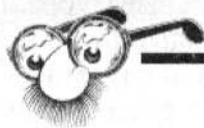




местности. Если вам понадобится помощь при извлечении заусеницы или чтобы лучше рассмотреть номер телефона в вашей маленькой черной записной книжке, они, может быть, и окажутся вам полезными. Но не позволяйте вашим поискам хорошего многофункционального снаряжения заводить вас в страну низкогокачественного, произведенного в Гон-Конге барахла.

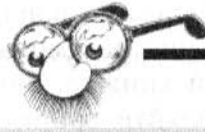
## Высококалорийные продукты

При каждом вашем движении вы увеличиваете потери калорий и воды, двух очень важных компонентов во время путешествия в открытой местности. Упаковка и использование высококалорийных компонентов поможет вам выполнить работу с минимумом физических усилий. Ребятам нравится это слышать, но вы должны быть максимально расслабленными в вашей чрезвычайной ситуации, в то же время удовлетворяя все ваши потребности. Если ваша рискованная ситуация затягивается на долгий срок, вы будете рады, что смогли сохранить максимум энергии с самого начала. История знает немало примеров сценариев на выживание, в которых самонадеянные люди принимали как должное факт своего немедленного спасения и непредусмотрительно проедали все свои запасы в самом начале. Некоторые из них выжили и рассказали нам свою историю, а другие... ну, вы поняли.



## Концепции сохранения калорий

Энергия, сохраняемая внутри вашего тела, — это одно из самых священных преимуществ, которое у вас есть в условиях дикой природы. Как много силы и стойкости будет у вас во время грозящей гибели, определяется вашим физическим состоянием и вашей жизненной позицией, уровнем высшей активности, перепадами температуры окружающей среды и имеющейся в распоряжении одеждой, количеством и качеством последнего приема пищи, вашим уровнем гидратации и сте-



пению вашей утомленности. Энергия может быть предусмотрительно сохранена в течение нескольких последних дней, а может быть безрассудно потрачена за несколько часов, в зависимости от вашего душевного состояния, наличия убежища для тела и уровня активности.

Ваш организм, как аккумулятор, сохраняет определенное количество энергии (калорий) и затем требует пополнения запаса топлива или подзарядки. Шансы, что ваша «батарея» будет полна в самом начале сценария на выживание, примерно такие же, как честная работа политиков на общее благо всех людей — возможна, но не вероятна. Усилия, направленные на замедление потребления калорий или на достижение большей эффективности сжигаемых калорий, могут повысить ваше общее время выживания. Спокойное использование глюкозы в вашем мозгу, когда вы осторожно разрабатываете план и предполагаемые действия до того, как вы начнете совершать какие-либо движения телом, сохраняет в вашем организме значительное количество энергии. Уделите первостепенное внимание вашей ситуации, чтобы определить наиболее важные действия, необходимые для вашего скорейшего спасения. Потраченное дополнительное количество энергии на поиски убежища или сооружение защищающего вас от внешней среды убежища может сохранить огромное количество калорий и воды, которое бы в противном случае потратил ваш организм, пытаясь сохранить тепло (дрожание) или холод (потоотделение). Ваша главная задача и дилемма, используя приведенные справа советы, решить, как потратить калории с наибольшей для себя пользой.

1. *Чувствуйте себя комфортно.* Регулирование температуры тела с самого начала путем добавления или удаления слоев одежды по мере необходимости — это один из самых простых способов сохранять энергии. Критические области тела, которые необходимо защищать, — это средняя часть тела, голова и шея.
2. *Замедляйте темп.* Работа на использование 60 процентов вашей максимальной производительности позволяет телу сжигать запасы жиров вместо ограниченных резервов углеводов.

3. *Уделяйте первостепенное внимание и планируйте задачи в уме.* Требуется значительно меньше энергии на размышления о том, что делать, чем делать что-нибудь.
4. *Не потеите.* Если только не стоит очень жаркая погода, потоотделение — это способ вашего организма показать, что вы делаете что-то слишком много и слишком быстро. Потоотделение — это реакция тела на сжигание огромного количества калорий обмена веществ, ведущее к обезвоживанию организма.
5. *Оставайтесь сухим в холодную погоду.* Мокрая одежда отбирает у вашего организма драгоценную тепловую энергию.
6. *Не волнуйтесь.* Охваченные паникой и страхом люди ставят под угрозу свое выживание несколькими способами, расплескивая свою энергию вокруг, как куры с отрубленными головами.
7. *Устраивайте перерыв для отдыха.* Отдых снижает потери вашей энергии, поднимает ваш дух, прекращает периоды скуки, позволяет мускулам избавиться от молочной кислоты, выделяющейся при напряжении, и помогает телу восстановиться от утомления. Не забудьте о пользе могущественной дремоты, о которой мы уже говорили раньше.
8. *Перекус.* Даже маленькие порции пищи в течение всего дня, особенно простые углеводы, способствуют выработке энергии, позволяя организму использовать жировые запасы для обмена веществ.
9. *Насыщайте организм влагой.* Если возможно, пейте теплые жидкости в холодную погоду и охлажденные жидкости в жаркую погоду, чтобы насыщать организм влагой и сэкономить калории на внутреннем охлаждении и подогревании жидкости.

## Устойчивый к приступам паники

Так как несчастные случаи включают большой процент получения телесных повреждений человеком, компоненты аварийного запаса должны защищать вас от паники и содержать препараты, которые можно использовать, если вы ранены. Телесные повреждения случаются чрезвычайно часто. Ушибленные колени, растяжение суставов лодыжки, глубокие раны — все это может очень сильно подорвать ваши силы и снизить способность оперировать со снаряжением. Сможете ли вы воспользоваться вашим ножом левой рукой, если правая рука застрянет между камнями? Сможете ли вы соорудить убежище из вашего экстремального снаряжения, если у вас растянута связка? Чем меньше составных частей у вашего снаряжения, тем легче его будет использовать под влиянием переутомления и стресса от болезненных повреждений. Опять же, придерживаясь простоты, вы сможете повысить свои шансы на успех.

Паника значительно снижает ваши возможности выжить. Она также делает бесполезными ваши точные и комплексные двигательные навыки. Зажечь спичку на вашем заднем дворе было очень просто, а когда вы охвачены страхом, задача становится просто грандиозной. Брать с собой снаряжение, которое требует действия точных и комплексных двигательных навыков, является очень большой ошибкой. Я не говорю вам: не паковать спички, но всегда оставляйте альтернативу в виде сложных двигательных навыков просто на всякий случай, например, как дорожная сигнальная ракета или магниевый блок с зажигающей вставкой. Сложные двигательные функции намного проще выполнить в состоянии стресса, чем точные и комплексные двигательные функции. Это доказывается десятилетиями в военных ситуациях. Пусть ваше снаряжение и способы его использования будут простыми.

## Легко купить или смастерить

Некоторые составные части нуждаются в замене или чередовании для максимально эффективного использования, так как они могут ржаветь, изнашиваться, становиться ломкими и хрупкими или устаревать. Использование компонентов, которые можно легко купить или смастерить, позволяет приобретать новые предметы с наименьшими хлопотами. Я получал несколько записок от людей, которые предлагали со-

веты касательно того, что я ношу с собой. Многие из этих идей были довольно хороши, но требовали специальных приспособлений, которые довольно трудно достать обычному человеку. Пакуйте простое, но эффективное и широкодоступное снаряжение. Заменить лампочку в вашем специальном электрическом фонаре станет для вас настоящей головной болью, если магазин, в котором вы приобрели фонарь, находится довольно далеко от вас. Добавьте к этому человеческую натуру и вечное откладывание дел, и вы можете осознать, что вы забыли купить новую лампу, только когда уже стемнеет, и вы будете в 10 километрах от группы с поврежденным сухожилием.

Преимущество быть способным смастерить предметы первой необходимости самому из обычных подручных материалов будет огромным плюсом. Самостоятельная разработка снаряжения дает вам глубокую четкую перспективу касательно того, что вы понесете с собой. Это позволит вам изменить некоторые особенности предмета по желанию, чтобы он, таким образом, лучше удовлетворял ваши потребности. И что лучше всего, очень трудно представить снаряжение изготовленное дома, которое его создатель не знает, как использовать правильно. Если вы покупаете специализированное снаряжение, замечательно, но закажите тогда и пару запасных частей, чтобы вам потом не пришлось преодолевать трудности по возобновлению запасов.

## **Доступный, но эффективный**

Качественные компоненты, удовлетворяющие большую часть ваших требований, не должны вгонять вас в нищету, но должны быть доступными и эффективными. Меня часто называют скупым. Это такое неприятное слово. Я предпочитаю «бережливый». Но я должен согласиться, что если есть альтернатива менее дорогая, то я уже ее попробовал. Я не против платить хорошие деньги за превосходное снаряжение, но вы обнаружите, что вам необязательно тратить кучу денег за эффективный аварийный запас, если только вы не собираетесь в самую глубь амазонских джунглей. Еще одно преимущество в пользу того, чтобы собирать свой собственный запас, это заоблачные цены в магазинах. Выгода от самодельных компонентов говорит сама за себя, когда дело доходит до экономии денег. Не говоря о стоимости, тратьте столько, сколько нужно, так как это план спасения жизни, который оплатит сам за себя, если будет правильно составлен.

## Испытанный в полевых условиях

Ваш аварийный запас должен быть испытан в полевых условиях — пользуйся им или выбрось его. В идеале вы должны достичь полной изношенности содержимого, проверяя его использование. Экспериментируйте с тем, что вы берете с собой! Выясните все достоинства и недостатки каждого предмета сейчас, задолго до того, как наступит чрезвычайная ситуация. Владеть аварийным запасом, которым вы не знаете, как пользоваться, — все равно, что читать книгу о том, как научиться плавать, когда корабль уже тонет. Практикуйтесь на парном, запасном снаряжении, чтобы те вещи, которые вы возьмете с собой в путешествие, были стопроцентно новые и готовые к использованию, не изношенные и не потрепанные. Да, вам придется заплатить двойную цену, но разве вы и ваши любимые этого не стоят?

## Простой

Концепция простоты аварийного запаса, без сомнения, самая важная. Это клей, который собирает и скрепляет все части вместе. Это господствующая концепция, внутри которой должны быть собраны все остальные. Ваш план путешествия, ваше экипировочное снаряжение, аварийный запас, который вы берете с собой, план действий, который вы оставляете двум вашим доверенным лицам — все должно быть простым. Простота — это ключ к жизни и, конечно, к любой панической ситуации. Не вздумайте недооценивать эту могущественную силу; будьте проще!

# КОМПОНЕНТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО АВАРИЙНОГО ЗАПАСА

ВЫ

+ СНАРЯЖЕНИЕ

+ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

---

= ВАША ЖИЗНЬ

**В**ообще я беру с собой в своем аварийном запасе все ниже перечисленные предметы, но, как я уже говорил раньше, потребности у людей различные. Я — не вы, и наоборот, и мы не будем вместе петь «Кумбая» на тонущем корабле. Посмотрите, что вам больше всего подойдет из моего списка, добавьте нужное из вашего списка, а остальное отправьте на свалку. Я изменяю аварийные наборы в зависимости от географических зон жизни, погодных условий, количества людей в моей команде, условий местности, доступности мест для спасения команды и других важных, на мой взгляд, факторов.

Не превращайте свой аварийный запас в неподвижную громадину, которая не видит света дня, пока не понадобится. Я постоянно мотаюсь туда-сюда, заменяя то, ремонтируя это, что-нибудь добавляя или убирая то, что пока не нужно. Некоторые основные предметы все же остаются нетронутыми годами. Я не заменю ничем другим спички в

течение многих лет, если вообще когда-нибудь их можно заменить, и некоторые другие элементы, которые являются основополагающими для регулирования температуры тела или подачи сигналов бедствия, потому что без них просто нельзя обойтись. Их значимость для того, чтобы помочь нам выжить, будет актуальна, пока действуют физические законы на нашей планете. Рядом с каждым пунктом в списке я привожу его вес в граммах.

## Список составных частей моего аварийного запаса

Отдельный предмет запаса	Вес в грам- мах	Рассматри- вается на странице
• Два прочных пакета для заморозки (размером на 4 литра и на 1 литр)	14	182
• Флакон йода 2 %	28	184
• Презерватив (без смазки)	4	189
• Обычное большое походное одеяло (одна сторона темная с бронзовым покрытием, другая сторона из металлизированного серебром полиэстера)	57	192
• Одна катушка зубной нити	7	195
• Цветная сигнальная лента (1 метр или 1,5 метра )	14	196
• Пластиковый свисток яркого цвета без шарика	4	197
• Покрытые парафином, зажигающиеся об любую шероховатую поверхность кухонные спички в яркой упаковке для спичек	28	199
• Одноразовая бутановая зажигалка (яркого цвета, прозрачная, с регули- руемым пламенем, неблокируемая)	14	208
• Зажигалка из магниевого блока с за- жигателем из ножовочного полотна	43	213



• 6–8 хлопковых шариков, пропитанных вазелином, в ярких коробочках из-под фотопленки	28	219
• Увеличительная линза размером с кредитную карточку в ярком футляре	7	222
• Ручной электрический фонарик и шнур с двумя батареями АА (яркого цвета)	115	224
• Две батареи АА с указанной датой продажи	57	227
• Запасной нож из углеродистой стали в футляре	113	227
• Чистая пластиковая трубка для питьевой воды (длиной примерно 1 метр)	28	235
• Складной контейнер для воды (объемом от 4 до 8 литров)	15	237
• Два больших пакета объемом примерно на 220 литров или три пакета для садовых работ большой вместительности (которые хранятся скатанные в пакете для заморозки объемом на 4 литра)	170	238
• Прочное походное одеяло (яркой расцветки)	340	240
• Шерстяная или синтетическая спортивная вязаная шапочка (яркой расцветки)	71	242
• Хлопковая бандана (яркой расцветки)	28	243
• Парашютный шнур прочностью 3 километра на 250 килограммов (белого цвета для лета и оливково-зеленый или черный для зимы)	113	245
• Стеклоанное сигнальное зеркало 8x12 сантиметров с визирным отверстием в укрепленном яркой липкой лентой футляре	142	248

• <i>Самодельный набор для оказания первой помощи</i>	283	252
• <i>Запатентованный сильнодействующий напиток дяди Пеппи</i>	4	257
• <i>Топографическая карта и компас</i>	57	263
• <i>Две конфеты или питательных батончика</i>	120	266

Полный вес =

1900 г  
или 1,9 кг

## Моя сумка для переноски аварийного запаса

Хотя на первый взгляд кажется, что снаряжения очень много, но все предметы, выделенные *курсивом*, помещаются в маленькую сумочку размером с футляр для очков. Я ношу свой индивидуальный аварийный запас в большой вместительной мягкой сумке на поясе. Я стараюсь разместить все предметы первой необходимости так, чтобы они занимали как можно меньше места, и поэтому больше всего места в моей сумке остается для пищи, учебных материалов для студентов или дополнительной одежды. Я не люблю, когда что-нибудь висит у меня на плечах, и поэтому редко пользуюсь рюкзаками. Я ношу с собой в дикой природе мою мягкую сумку почти 90 процентов времени моих путешествий. И поэтому мне нужно любое дополнительное место, которое я только могу найти.

На привязанных к сумке ремням я ношу две литровых бутылки с водой, по одной с каждой стороны, чтобы равномерно распределять тяжесть сумки. Две бутылки облегчают процесс дезинфекции воды галогенами и дают мне второй шанс, если я вдруг потеряю или сломаю одну из бутылок. Обе бутылки должны быть с широким горлом, что значительно облегчает процесс сбора и дезинфекции воды для питья. Также будет меньше проблем, если содержимое бутылок замерзнет.

На восьмой день Господь сотворил клейкую ленту для герметизации. Эта липкая материя занимает особое место в моем сердце, потому как возможности ее воистину неограниченны.

С двух сторон каждой бутылки я намотал столько изолирующей ленты, сколько можно было, чтобы только бутылка поместилась в свой мешок для переноски. Одна бутылка обмотана профессиональной клейкой лентой, которую я купил в специализированном магазине в отделе инструментов, она выдерживает температуру в  $100^{\circ}\text{C}$ , когда вы покупаете изоляционную ленту, большинство крупных магазинов хозяйственных товаров предлагает вам на выбор три вида ленты в зависимости от качества. Я окрестил их: «Хотел бы я быть человеком», «Я думаю, что я человек» и «Боже, я человек». (И уж насколько я бережливый, но здесь я не по своему обыкновению радостно отдаю дополнительные деньги за то, чтобы в моем распоряжении была эта удивительная липкая спасательная лента.) Моя вторая бутылка носит армейскую липкую ленту, которая выдерживает предел прочности на разрыв в 10 килограммов на каждый сантиметр с уровнем прилипания в 12



килограммов на 1 сантиметр плюс бонус в виде 10-процентного коэффициента растяжения. Эта липкая лента получила свое название из вооруженных сил, которые раньше использовали ее для временного заделывания отверстий от пуль в самолетах. Ее предел расслоения, однако, наступает при 65 ° С. Наматывайте изоленту аккуратно, кладите каждый слой непосредственно на саму поверхность ленты, пока не достигнете желаемой толщины. Снимайте старую изоленту и добавляйте новую каждый год — полтора — в зависимости от ее внешнего вида и степени расслоения.

К одной из моих бутылок приклеен короткий кусок парашютного шнура непосредственно под изоляционной лентой. Верх шнура образует петлю, которая позволяет мне привязывать к ней веревку и опускать бутылку в расщелины, овраги и другие водоемы, чтобы достать воду. Петля позволяет мне легко носить бутылку на плечевом ремне или любым другим методом, таким образом освобождая мои руки для выполнения более важных задач. Во время продолжительных путешествий в пустыне я беру с собой больше воды или делаю тайники в ключевых зонах еще до начала путешествия.

К внешней стороне моей мягкой сумки я пристегиваю дополнительный электрический фонарик и многофункциональный нож. Ах! Да, я сказал, многофункциональный нож. Я ношу его с собой уже более девяти лет, но пользовался им всего только два или три раза. Главная причина, по которой я вообще ношу его с собой, это из-за кусачек для проволоки; мир полон старых, ржавых изгородей из колючей проволоки, а настоящие слесарные инструменты чрезвычайно тяжелые. Если вы пилот или носите огнестрельное оружие или какое-нибудь другое техническое приспособление, то, спору нет, карманные наборы инструментов хороши, но будьте уверены, что вы приобретаете качественное изделие.

Дополнительный фонарик является моим основным освещением, так как его легче достать, чем тот, который погребен внутри моего рюкзака. Два фонарика я ношу с тех пор, как работаю со студентами в отдаленных местностях и часто бываю в пустыне, где из-за высокой температуры приходится путешествовать ночью. В моей сумке, кроме того, полно различных бандажных шнуров и веревок, на которые можно повесить дополнительное оборудование при необходимости.

Что вы будете использовать для переноски своего аварийного запаса, это ваше личное дело. Это может быть кофейная банка, мыльни-

ца, рыболовный жилет, мягкая сумка на поясе или вообще любая система хранения, которая будет соответствовать вашим намерениям и стилю жизни. Используйте что-нибудь отделяемое от основного рюкзака, чтобы можно было при необходимости нести только маленькую сумку. Другими словами, если ваш аварийный запас находится внутри отделения большого рюкзака, значит, вам просто будет лень переложить его содержимое во что-нибудь более удобное для совершения небольшого подъема.

## **Самое главное в индивидуальном аварийном запасе**

Охваченные энтузиазмом бежать по первой же тропинке, не забывайте, что ваш аварийный запас нуждается в совершенствовании. Его главная задача заключается в регулировании средней температуры тела и подаче сигналов о спасении, в то же время стараясь сохранить то количество энергии, которое у вас еще осталось, и улучшить ситуацию. В нашем трехдневном (72 часа) сценарии все остальное, что вы несете с собой, по статистике бесполезно.

Даже набор для оказания первой помощи, хотя и исключительный по своей ценности, должен составляться с учетом всего вышесказанного. Хотя оказание доврачебной чрезвычайной помощи появилось в США еще 30 лет назад, в условиях дикой природы существует много различных факторов. И чтобы предусмотреть их все с медицинской точки зрения, потребуется собрать очень большой рюкзак. Многие люди, отдыхающие в условиях дикой природы, не являются врачами, и многие не знают даже основ оказания первой помощи. Фактически 95 процентов всех спасенных справились и без помощи врачей, полагаясь на первые реакции, чрезвычайную медицинскую технику и непрофессиональных медиков, которые могли проходить, а могли не проходить специальное обучение оказанию помощи в условиях дикой природы и техническим приемам спасения в экстремальных условиях. Каждый человек на планете должен получить хотя бы основные знания по оказанию первой помощи, а особенно те, кто планирует проводить много времени в открытой местности. Люди, практикующие медицину в условиях дикой природы, знают, что за исключением особых медикаментов и специализированной техники, все, что они могут сделать, это

постараться стабилизировать состояние пациента, чтобы его можно было транспортировать для оказания квалифицированного медицинского обслуживания. Такая же трагедия разыгрывалась на полях военных сражений десятилетиями.

Если у вас возникнут сильные проблемы с основными функциями (дыхательные пути, дыхание и кровообращение), то вы в очень большой опасности. Если чрезвычайная медицинская помощь и сможет вас вытащить, то у вас, наверняка, все равно не будет соответствующей тренировки, помощи или оборудования под рукой, чтобы справиться с такой ситуацией самому, особенно если вы — типичный путешественник-энтузиаст. Я, что, сказал выбросить набор для оказания первой помощи? Конечно, нет!

## **Рассказываю о компонентах моего аварийного запаса**

Я дам объяснение каждому предмету моего аварийного запаса, начиная с самого верха в списке, включая, где найти этот предмет или как его сделать, почему его надо брать с собой, и немного о том, как его использовать. *Точно знать, как использовать содержимое вашего аварийного запаса, — это ваша ответственность.* Этим знаниям нельзя научиться из книги, видеofilmа или просто от очень большого желания. Так что давай поднимайся, собирайся и выясняй, как работает то снаряжение, которое ты выбрал для себя. И еще раз повторяю, не хватай книгу «Как научиться плавать», когда корабль уже тонет.

## **Два прочных пакета для заморозки (размером на 4 литра и на 1 литр): прочные, дешевые емкости для множества затруднительных положений, зависящих от непредвиденных обстоятельств**

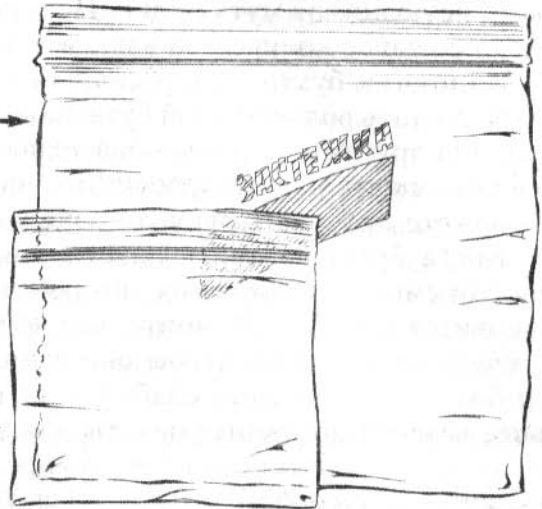
Различные емкости имеют невероятную ценность в лесу. Это настоящая разновидность ремесла. В условиях дикой природы вам необходимо знать, как изготовить горшки, сплести корзину, выдолбить дерево,

## СВЕРХМОШНЫЕ

Объемом на 4 литра



Объемом на 1 литр



выращивать тыкву, выделять шкуры животных или любые другие способы изготовления емкости. Целые культуры развивались благодаря делу использования емкостей; спросите любое племя, живущее за счет охоты и собирательства.

Пакеты для заморозки крепкие, дешевые, обычно очень доступные емкости и их использование ограничивается только вашим воображением. Это складные вместилища, которые могут подойти практически для любой цели. Довольно удобные, четырехлитровые пакеты выдерживают четыре литра воды, в то время как литровые пакеты могут вместить литр воды. Пакеты для заморозки, производимые хорошо известными компаниями, снабжены качественными изолирующими застежками-молниями, которые при аккуратном обращении выдержат вес воды в наполненном пакете и при этом не раскроются.

У пакетов для заморозки очень широкое отверстие. Сравните его с отверстием традиционной бутылки для воды, и пакет легко победит. Это отверстие отлично подходит для черпания воды, особенно из до-

# ПАКЕТЫ

Для



# ЗАМОРОЗКИ

рожной колеи, так как оно позволит вам собрать воду с самой поверхности, не поднимая муть со дна. Практика научит вас получать удивительно большое количество воды всего с одного зачерпывания.

Из многих бухточек и расщелин в отдаленных местностях невозможно достать воду обычной бутылкой. Если вода спрятана между камнями или другими твердыми поверхностями, тогда пакет для заморозки можно сжать в руке, просунуть в щель и наполнить водой. Если вы не сможете просунуть руку, то пакетик пройдет туда легко.

Когда будете хранить пакеты для заморозки, не забывайте про здравый смысл и меняйте их каждый год, так как пластик со временем становится хрупким. Помните, что чем больше вы будете сворачивать и складывать пакеты, чтобы они занимали меньше места в рюкзаке, тем больше вы сделаете слабых мест в пластике. И последнее, но не менее важное: покупайте пакеты для заморозки известных компаний. Дешевые марки будут представлять продукты такого же качества; лучше потратьте лишние 65 центов — ведь вы этого стоите.

## **Флакончик йода 2%:**

### **как не выbleвать свои собственные легкие при страшной диарее в лесу**

Вода в полевых условиях может быть загрязнена органическими и неорганическими веществами вследствие эрозии земли, разложения минералов, гниения растительности, присутствия земляных и водных микроорганизмов, в том числе и отходов животной и человеческой жизнедеятельности. Особенно последнее представляет собой самое страшное беспокойство для большинства путешественников в дикой природе.

Есть несколько способов продезинфицировать воду. «Дезинфекция воды» означает убить или удалить патогенные микробы, которые являются причиной наших болезней. В то время как этот процесс обычно ассоциируется с химическими галогенами, такими, как йод и хлор, он также может осуществляться при помощи фильтрации и нагревания. «Очистка воды» включает удаление органических и неорганических химикалий и твердых частиц, определяющих внешний вид, вкус и запах воды. Но это никак не относится к удалению вредных микроор-



ганизмов. Для нас сейчас не так важно, как выглядит вода и какова она на вкус и прочее, но нам важно, чтобы вы не выблевали ваши собственные легкие, в то время как вас замучает страшнейший понос. Тяжелая диарея может увеличить потери воды до ужасающих размеров — до 25 литров за 24 часа! Дезинфекция воды — это очень большая и сложная тема, поэтому я не буду описывать много способов в этой книге.

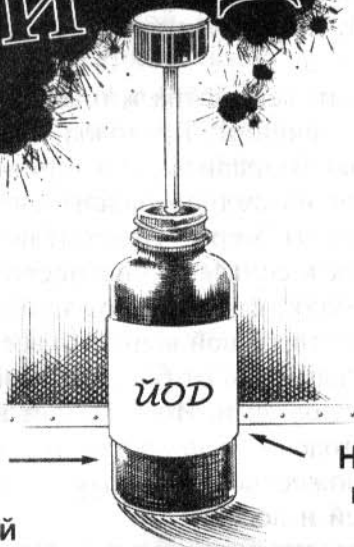
Существует четыре семейства живых существ, которые могут доставить нам много огорчений: протозоа (простейшие одноклеточные животные организмы), паразиты, бактерии и вирусы. Некоторые из этих тварей могут очень сильно развиться и привести вас к гибели, если вовремя не принять меры. Подсчитано, что полтора миллиарда людей, проживающих в сельской местности, и 200 миллионов людей, проживающих в городах, страдают от плохих санитарных условий и недостатка безопасной питьевой воды. По всему миру от 28000 до 68000 людей умирают каждый день от болезней, вызванных зараженной водой и нездоровыми условиями. Йод убивает всех эти маленьких тварей до одной, кроме протозоа *Cryptosporidium parvum* (криптоспоридия), которая заражает множество животных целыми стадами, включая коров, коз, овец, оленей и лосей.

Кроме кипячения, химическая дезинфекция — это основной способ, применяемый для очистки воды в отдаленных районах. Йод — это химический галоген, доступный во многих формах, включая растворы от 5 до 7 процентов, 10-процентный раствор, таблетки, кристаллы и 2-процентную настойку. Независимо от того, в какой форме вы выберете йод, он должен некоторое время оставаться в контакте с водой, для того чтобы убить всю заразу. Количество требуемого для контакта времени изменяется в зависимости от температуры воды и водородного показателя, а также от степени концентрации йода в растворе, типа присутствующих в воде микроорганизмов и количества азота и твердых частиц, содержащихся в воде.

Пустынная местность, где я путешествую, подвержена распространению различных болезнетворных микроорганизмов, передающихся через воду, и носителями являются рогатый скот, собаки, люди, бобры и множество других млекопитающих. Обычно я добавляю пять капель 2-процентной настойки йода на литр воды, хотя можно использовать до 10 капель настойки. Для дезинфекции воды большинства водных источников, которые я часто посещаю, я оставляю 5 капель на 30 ми-

ЙОД

30-граммовая  
пластиковая бутылка  
со встроенным  
дозатором-капельницей



Название указано  
на яркой липкой  
ленте

нут. В этом случае можете поспорить, что вода, которую я очищал, уже была *чистой и умеренной*. Это очень важно, так как температура и чистота воды определяют, как долго нужно очищать воду йодом, чтобы вода стала безопасной для питья. Мутность, или «помрачение» воды, вызвано взвешенными твердыми частицами, такими, как глина, ил, планктон и другими микроскопическими организмами, и зачастую придает воде противный запах и вкус. Вонючая поверхность воды — это обычное явление в отдаленной местности, и содержит такая вода в 10 раз больше органического углерода по сравнению с обычными подземными водами. Патогенные микроорганизмы, живущие в воде, могут поглощаться или уже быть впитанными в вещество, плавающее в воде, до такой степени, что организмы в его центре становятся некоторым образом защищены от методов дезинфекции. Йод и хлор — галогены. Оба быстро связываются с азотной структурой, как органической, так и неорганической, которая представлена в воде. Эта азотная структура, обычно проявляющаяся, как пена на поверхности пруда,

смешивается со способностью галогена убивать микробы, но также требуя большее количество времени для дезинфекции воды или увеличенного количества галогена. В случае с 5,25-процентным натриевым гипохлоритом, также известным как хлорный отбеливатель, он связывается сам с хлором и практически меняет его химический состав в нечто, называемое хлормином, который совершенно ничего не сделает для дезинфекции вашей воды. И это только одна причина, по которой хлору не доверяют дезинфекцию воды в полевых условиях.

Фильтрация мутной воды, во-первых, увеличивает количество содержащихся микроорганизмов, и следовательно, требует большее количество йода для дезинфекции воды, придавая воде более-менее приличный вид и запах. Прозрачность воды может быть улучшена, если просто дать ей отстояться или если пропустить ее через кусок одежды, бандану или травяной фильтр.

Вообще, йод и галогены очень чувствительны к температуре и дольше выполняют свою работу, когда холодно. Таким образом, чем холоднее вода, тем больше времени требуется для контакта, чтобы успешно удалить вредные микробы. Для чрезвычайно холодной погоды оставьте пять капель йода в воде на два — три часа, а если возможно, то и дольше. Чтобы снизить время ожидания, вы можете также добавить больше йода, до десяти капель на литр, хотя в таком случае вода снова будет на вкус очень гадкой. Если вы берете с собой две бутылки для воды, то это позволит вам использовать одну бутылку для дезинфекции, и пить из другой бутылки.

Хотя и непрактично использовать его в полевых условиях, водородный показатель (рН) воды также является фактором. Галогены формируют несколько соединений, каждый с различным уровнем дезинфекции, путем окисления в воде. И как хорошо будет работать каждый компонент, зависит от водородного показателя. В общем, оптимальный уровень водородного показателя для дезинфекции галогенами составляет от 6,5 до 7,5. Чем больше щелочи содержится в воде, тем большая доза йода потребуется. Если вода становится слишком щелочной, как это случается в некоторых частях моей любимой пустыни, ее обычно слишком противно пить вообще.

Могу подбросить идею. Если вода, которую вы нашли, слишком сильно воняет и ее очень сложно профильтровать, лучше *добавьте больше йода*, вместо того чтобы продлевать время контакта йода с водой. Когда вы имеете дело с очень сомнительной водой, и цвет, и

вкус йодированной воды могут использоваться как индикаторы соответствующей дезинфекции. В таких условиях, если от получившегося вкуса йода может поперхнуться и верблюд и содержимое вашей бутылки становится от желтого до светло-коричневого, вы успешно достигли 0,6 части миллиона людей, что само по себе уже радует.

Итак, подведем итог: сначала вы фильтруете воду при необходимости, чтобы избавиться ее от органических и неорганических частиц, потом добавляете не больше 10 капель йода на литр. Немного встряхните бутылку. Если вода слегка теплая, то пусть раствор постоит минут тридцать. Перед тем как пить воду, немного открутите крышку и переверните бутылку вверх дном, чтобы фильтруемая вода вытекала тонкой струйкой, так как даже одной капли достаточно, чтобы заболеть. Между прочим, если вы добавляете в воду вкусовые добавки, чтобы сделать ее более приятной, и добавка содержит витамин С (аскорбиновая кислота), то он нейтрализует йод (как и его противный вкус!) даже до того, как йод сделает всю свою работу. Подождите 30 минут или дольше, прежде чем добавлять любые вкусовые ароматизаторы! Цинковые щетки также могут убрать из воды привкус йода. Я не собираюсь таскать с собой эти хитрые приспособления, но каждому свое.

Если вы берете с собой 2-процентную настойку йода, то вы можете также использовать его замечательные качества для местной дезинфекции раны. Когда я был ребенком, моя кожа была вся разрисована йодом большую часть времени из-за множества царапин, порезов, ссадин и проколов. Только представьте — этот продукт позволяет вам продезинфицировать вашу воду и ваши раны меньше чем за доллар — какая выгода!

2-процентная настойка йода может храниться гораздо дольше (на несколько лет), чем спрессованные йодные таблетки. Настойка выпускается в заводской небьющейся литровой пластиковой бутылке с дозатором-капельницей и обычно продается в розницу меньше чем за доллар. Бутылка обычно темного цвета или непрозрачная, чтобы защитить йод от источников света. Обклейте бутылку яркой липкой лентой, чтобы ее было лучше видно среди остальных вещей, и напишите на ее поверхности «йод» несмываемым маркером, чтобы не спутать с другими средствами.

Настойку йода можно купить со скидкой практически в любой аптеке, кроме Вал-Март; а в «Гритинг Гестапо» вас вообще выставят за дверь, если вы босиком. Если на аптекарском складе нет йода, то

они, возможно, смогут заказать его. Удостоверьтесь, что вы покупаете «цветную» настойку, так как капли «денатурированного», или прозрачного, йода трудно увидеть, когда вы будете капать их в воду. Этот компактный, легкий, дешевый, легкодоступный, суперэффективный, многофункциональный и удобный для использования продукт большим сроком годности измеряет свою ценность для путешественников-энтузиастов в огромном количестве убитых им кишечных паразитов.

*Осторожно!* Проверяйте каждую бутылку йода, купленную в местной аптеке, и вы обнаружите изящный маленький череп и скрещенные кости с написанным внизу словом «яд». Если вы скажете аптекарю, что вы собираетесь делать с этой маленькой бутылочкой, то он очень странно на вас посмотрит и позовет охрану. Так знайте, что в ранних 1900-х йод использовали для дезинфекции целых запасов городской воды. Военно-морские силы проводили скрупулезные многомесячные исследования на необразованных рядовых матросах, в ходе которых огромные количества йода добавлялись в питьевую воду корабля. Пока ни у кого еще не родился ребенок с двумя головами. Тюремь также выполняли свой патриотический долг, проводя секретные эксперименты на сотнях заключенных, и никаких отчетов о возможных проблемах не поступало. Но, несмотря на это, йод рекомендован только для применения в короткие сроки — не дольше, чем 30 дней. Это не будет для вас проблемой в условиях нашего трехдневного сценария по выживанию. *Не используйте йод, если вы беременны, если у вас есть аллергия на йод или вы страдаете от болезней щитовидной железы.*

## **Один презерватив (без смазки): персональные, пылкие удовольствия от обеспечения себя великолепной профилактикой**

*Вода — это биологическая необходимость на клеточном уровне.* Это не то, без чего можно обойтись. В засушливой окружающей среде по всему миру складные контейнеры для воды обеспечивают вам замечательную способность транспортирования, в то же время не занимая много места в остальное время. Да даже во влажном климате приятно иметь возможность транспортирования большего количества жидкости. Дополнительный контейнер позволяет использовать большее количество



воды для дезинфекции, позволяя осесть мутной воде, ограничивает частоту походов к водоему и позволяет вам наслаждаться тем фактом, что у вас достаточное количество этого одного из самых важных и ценных в мире веществ. Прочные складные контейнеры можно использовать вместо подушек или в качестве усиленной изоляции от земли.

И хотя вы должны брать с собой по возможности более прочные складные контейнеры для воды, но у скромного презерватива не отнимешь его замечательных свойств. В то время как он предлагает вам благоразумную защиту от получения или передачи популярных на этой неделе болезней, презерватив дважды спасает вашу жизнь в более нетрадиционной манере, когда используется в качестве экстренного средства транспортировки воды.

Но самая приятное, чтобы в вашем аварийном запасе был презерватив, независимо от того, женщина вы или мужчина, его нужно еще приобрести. В конечном счете, мужчины любого возраста и происхож-

дения и женщины, попадавшие в экстремальные ситуации, могут сказать, без колебаний и совершенно искренне: «Я хочу самый большой и прочный презерватив, какой только у вас есть... и, пожалуйста, без смазки.» Все ваши друзья просто умрут от зависти.

Презерватив, в котором содержится примерно четыре литра воды, по размеру напоминает волейбольный мяч. А дополнительные четыре литра воды могут обеспечить вам еще один день или даже больше. Я наполнял презервативы до размеров дыни, но даже если вы просто посмотрите на них не так, они попросту лопнут. Транспортировать их надо в стиле бродяги (в узелке), в запасной бандане, рукаве или большом носке, но будьте очень аккуратны. Независимо от прочности, презервативы все же очень темпераментны и могут разорваться в самый ответственный момент (что вам могут подтвердить многие влюбленные пары).

Вся хитрость, чтобы наполнить презерватив, заключается в быстроте. Наполнить презерватив водой из-под крана в кухне не составит проблем благодаря силе напора воды. Но попробуйте-ка это сделать в стоячей воде в пруду, и вы поймете, что это совсем другое дело. Если вы не раскроете отверстие презерватива на достаточную ширину, то сжимающийся латекс просто вытолкнет воду обратно. Если вы потянете в разные стороны до того, как попытаетесь наполнить этого хитреца водой, то вы увеличите ваши шансы на успех.

Держите отверстие презерватива так широко, как только это возможно, чтобы наполнить водой и в то же время не разорвать его. Черпательными движениями постарайтесь загнать внутрь как можно больше воды, стараясь, чтобы презерватив не задевал об дно водоема. Другой способ заключается в том, чтобы держать отверстие презерватива одной рукой. Это позволяет изобразить другой рукой подобие контейнера, такого, как шляпа или ботинок, и наливать воду сверху, таким образом растягивая водой резину. И когда у вас уже получится «шарик» с водой, свисающий с растянутого основания, вам уже не придется сопротивляться с действиями самоопустошения этого малого. Забавно, не правда ли? А если вы будете использовать презервативы, содержащие спермициды и причудливые лубриканты, то они будут моментально выскользывать у вас из рук при малейшем растяжении.

Как и все, что связано с приобретением навыков выживания, презерватив лучше испытать в домашних условиях заранее. Добавьте их в развлекательную программу вашей следующей вечеринки вместо игры

«допрыгни до яблока», и у вас появится новое прикольное развлечение. Презервативы продаются практически везде, включая душевую кабинку на стоянке автотранспорта. Покупайте презервативы в разноцветных ярких упаковках и заменяйте их каждый год. Я еще не пробовал модель, которая светится в темноте, но она может пригодиться вам в ночное время в качестве средства подачи сигнала.

## **Обычное походное одеяло (одна сторона темная с бронзовым покрытием, другая сторона из металлизированного серебром полиэстера)**

Как можно использовать эту сверкающую вещь, которая лежит на дне вашего рюкзака с 1987 года.

Вообще-то походные одеяла — это вовсе не одеяла, потому что у них нет безвоздушного пространства. Однако же они превосходно отражают энергию излучения или тепло длинноволновой и коротковолновой радиации. Изготовленные из покрытого алюминием пластика майлар (примечание переводчика: искусственная пленка, например, для магнитных лент или дисков), маленькие, чрезвычайно сверкающие версии предположительно отражают до 80 процентов тепла вашего тела.

Походные одеяла способны притягивать к вам тепло огня или отражать от вас сверкающее солнце пустыни, таким образом помогая регулировать температуру тела практически в любом климате. И хотя не без некоторых огрехов, это настоящая воплотившаяся в реальность мечта каждого студента-путешественника.

В холодную погоду самый легкий способ использовать походное одеяло — просто завернуться в него, уделяя особое внимание вашей основной области тела. Уменьшите площадь поверхности вашего тела и увеличьте его объем, сгруппировавшись, таким образом уменьшая потери тепла и предотвращая проводимость от земли. Будьте предельно осторожны, так как походные одеяла не дышат и общеизвестны своими свойствами, препятствующими испарению. И хотя по началу они кажутся теплыми, по прошествии некоторого количества времени запертые испарения влаги скапливаются на внутренней стороне одеяла, а затем впитываются в одежду, разрушая ее изолирующие качества и ускоряя наступление гипотермии.



# ПОХОДНОЕ ОДЕЯЛО



Модель с покрытием  
из металлизированного  
серебра и бронзы

И болтаться потом ночью с ледяной прослойкой вместо того, что было сухой теплоизоляцией, далеко не весело. Не забывайте о проветривании излишней влаги тела и старайтесь не дышать в одеяле, так как дыхание оставляет много водных испарений.

И наоборот, когда от жары готовы спечься мозги, хорошо продуманные одеяла действуют как барьер против солнечных лучей, создавая спасительную тень, которая отражает разрушающее солнечное коротковолновое излучение.

Я экспериментировал с множеством укрытий, сооруженных из таких походных одеял. Некоторые с треском провалили эксперимент, в то время как другие показали себя на высоте. Когда я использовал их как отражатели в комбинации с некоторым пристанищем и огнем, походные одеяла показали себя с лучшей стороны. Завернитесь в походное одеяло так, чтобы вы были между одеялами и огнем. Следующая история иллюстрирует их полезность.

Во время одного учебного курса по выживанию в зимних условиях, проводимого в высокогорной местности в Аризоне, мои студенты построили два прибежища и между ними соорудили костер. Прибежи-

ща были изготовлены из бревен, пластика, липкой ленты для герметизации и походных одеял. В ту ночь, когда большинство членов команды спали, студент, дежуривший у огня, допустил ошибку и добавил в огонь просмоленные дрова. Эта насыщенная смолой древесина, обычно встречающаяся в мертвых хвойных деревьях, горит как сумасшедшая, и выделяет невероятное количество тепла.

До того как мы отправились на боковую, я вывесил два термометра. Один свисал с еловой ветви недалеко от лагеря, в то время как другой был помещен в одно убежище. Термометр снаружи зарегистрировал 9 градусов мороза. А тот, который внутри, дошел до отметки, когда начинают плавиться кости — 49°C!

Из-за резко подскочившей температуры вследствие горения смоляного дерева, студенты внутри палатки постыгивали с себя всю свою одежду, и их головы высывались из-под пластика в надежде избежать жестокой жары. Ошибочное использование просмоленной древесины чуть не стало причиной появления у студентов гипертермии в течение курса выживания в зимних условиях. Такова сила принятого и запертого теплового излучения.

При солнечной погоде походные одеяла служат замечательными сигнальными средствами. Когда вы видите спасателей, разверните одеяло и медленно развевайте им в воздухе, как будто вы стряхиваете пыль со старого коврика. Это движение создает большую площадь поверхности отражения («движение и контраст») и выглядит как сотни крошечных зеркал. Потратьте несколько лишних долларов и купите походное одеяло, одна сторона которого бронзового цвета, так как это делает его намного заметнее при подаче сигналов на снегу или больших водных пространствах.

Походные одеяла не без недостатков, одним из которых является очень сильный производимый ими шум, особенно на ветру. Я не рискну развернуть походное одеяло, когда я читаю лекцию, или же мне придется перекрикивать грохот, пока оно будет колыхаться по всей комнате. Это, конечно, незначительный фактор в экстремальной ситуации, но помните про него, чтобы грохот не смутил вас. Алюминиевое покрытие чрезвычайно тонкое и быстро изнашивается. И когда оно сойдет, то ваше походное одеяло уже не будет больше притягивать тепло и станет смутно напоминать по внешнему виду ту материю, в которую была завернута сахарная вата на прошлой ярмарке. Хотя даже в этом случае у вас останется защита от ветра и воды при условии, что

вы не будете рвать одеяло. Походные одеяла такие же хрупкие, как и наша гражданская свобода, и рвутся очень быстро при грубом обращении. Вы можете уплотнить походное одеяло липкой лентой для герметизации по углам и по швам. Походные одеяла также очень маленькие. Если бы производители походных одеял добавили по несколько сантиметров с каждой стороны, то мне бы не пришлось осваивать искусство йоги, чтобы суметь завернуться в эту чертову штуку.

Но если оставить в стороне все противоречия, то этот полезный предмет вашего снаряжения притягивает тепло излучения, легкий, компактный, легкодоступный, дешевый и многофункциональный. Если вы его распакуете, то вам понадобятся глубокие познания доктора философии, чтобы сложить его обратно до тех же размеров, так что купите два походных одеяла, чтобы с одним можно было поэкспериментировать, а другое упаковать в ваш походный рюкзак.

## **Огна катушка зубной нити. Четыре из пяти дантистов признают, что вы вполне можете позволить себе эту крошечную, но прочную нить**

Зубная нить очень прочная, легкодоступная, дешевая, маленькая, легкая и многофункциональная. Я буду восхвалять все достоинства веревок и шнуров чуть позже в этой же книге, поэтому сейчас я это пропущу. Вытащите катушку с зубной нитью из ее пластиковой коробочки, которая очень громоздкая и служит для несколько иных целей, чем она была изначально предназначена.

Возьмите катушку (обычно длина намотанной нити составляет 30 метров) и несколько раз оберните ее полиэтиленовой пленкой, чтобы сохранять в чистоте. Пыль и абразивные частицы действу-

**Завернутая в полиэтиленовый пакет, чтобы предотвратить попадание пыли и песка**

**Яркая липкая лента**



ют, как тысячи маленьких ножей, и с течением времени истирают волокна нити, ослабляя крепость самой нити. Я ношу с собой старую добрую нить без воскового покрытия. На рынке представлено множество различных видов продукта, так что найдите себе подходящую, удовлетворяющую ваши потребности зубную нить. Держитесь подальше от ароматизированных, мятных нитей, так как они могут привлечь внимание нежелательных представителей животного мира.

## **Цветная сигнальная лента (1 метр или 1,5 метра): возможность поиграть в Ханса и Гретель без лишних неприятностей**

Рулоны сигнальной ленты можно приобрести в вашем ближайшем магазине хозяйственных товаров. Эта нелипкая и тянущаяся, пластиковая лента выпускается во множестве различных цветов, которые отлично привлекают внимание. Она широко используется персоналом Лесной службы и работниками отдаленных местностей, так что выберите цвет, отличный от традиционно используемых в вашей области цветов, так как деревья и цветы, помеченные лентой одного цвета, могут создать путаницу для спасателей. (Это единственная причина, по которой я выбираю оранжевый цвет среди множества доступных цветов.) Но даже в этом случае ультрафиолетовые лучи солнца разрушают материал ленты и сбивают ее на землю; таким образом, для спасателей не составит особого труда отличить свежую ленту от более старой, висящей на ветках. А если вы опишете на самой ленте вашу ситуацию и в каком направлении вы отправились, тогда будет еще меньше неразберихи.

Рулоны довольно большие, поэтому отмотайте несколько метров от основного рулона и сверните их



в небольшой овал. Причина, по которой я ношу с собой ленту — принцип «хлебных крошек». Если вам нужно по какой-нибудь причине обязательно пройти в каком-либо направлении и потом найти дорогу обратно, вы можете развешивать маленькие кусочки ленты на уровне ваших глаз на любые попадающиеся объекты — от кактуса до еловых веток.

Для этого вам нужно прикрепить первый кусок ленты на уровне ваших глаз на какой-нибудь объект по вашему выбору, а затем следовать в выбранном направлении, оборачиваясь время от времени, чтобы увидеть последний прикрепленный вами кусок ленты. Когда вы отошли на достаточное расстояние от первого куска ленты, но все еще видите его, выберите еще одно дерево, куст, бревно или большой камень и отметьте его лентой. Удостоверьтесь, что с этого места вам все еще видно последний прикрепленный кусок ленты. И продвигайтесь дальше таким способом, прикрепляя новый кусок ленты, все еще наблюдая за предыдущим куском. Не делайте расстояние между флажками слишком большим: вы можете легко сбиться и потерять из виду свой последний флажок, особенно в густых чащах или при изменении дневного освещения, вызванного движением солнца.

Если вы располагаете флажки на уровне глаз, то их потом будет легче заметить. Даже если какой-нибудь флажок свалится со своего места, когда вы будете возвращаться по отмеченному пути, то вам не придется его долго искать, так как вы примерно знаете, на каком уровне вы развешивали метки. Способность следовать в определенном направлении и безопасно найти свой путь обратно является необходимой для путешественника в условиях дикой природы. Использование ленты в сомнительных ситуациях заранее может помочь вам прежде всего не потеряться. Сигнальная лента также служит своего рода не очень прочной снастью. Но при умении использовать ее в реверсном плетении метода двойного шнура она может превратиться в очень сильную веревку. Об этом я расскажу в другой книге, возможно.

## **Яркий пластиковый свисток без шарика: когда вам помогут сильные легкие**

Вы должны иметь возможность подать сигнал о помощи несколькими способами. Если вы понадеетесь на что-либо конкретное, как, например, если вы будете ждать милости солнечного света с сигнальным

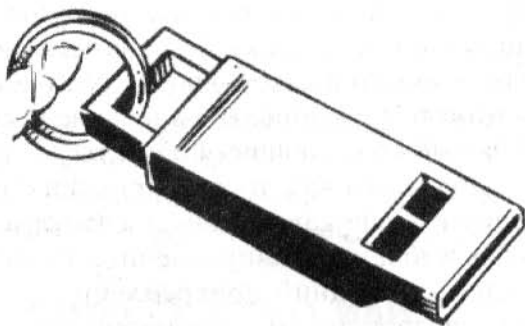
зеркалом, то это может вас в лучшем случае разочаровать, а в худшем случае — привести к вашей гибели.

Режущий слух звук свистка привлечет внимание спасателей на большом расстоянии, не требуя от вас затрат энергии, влаги тела и вашего голоса, и может использоваться для сигнализации о помощи в любой окружающей среде, местности или погодных условиях. Хотя гористая местность, густой лес и даже твердые частицы в воздухе поглотят часть свистящего звука, все-таки это более эффективный звуковой сигнал по сравнению с вашим собственным охрипшим голосом. Люди, посещавшие концерты тяжелой рок-музыки, знают, что они должны кричать осторожно, иначе их голосовые связки станут также нужны, как одноногая собака, уже после трех песен.

Приобретайте хорошо разработанный свисток, обязательно пластиковый, без шарика и слишком бросающийся в глаза из-за своей расцветки. При использовании пластикового свистка меньше шансов, что он примерзнет к вашим губам во время чрезвычайно холодной погоды, его легче нести с собой и проще найти из-за его яркой до рези в глазах флуоресцентной раскраски. Более старые модели свистков, в которые вставлялся пробковый или пластиковый шарик, более выпуклы и могут пропитаться водой или замерзнуть из-за испарений дыхания. Бесшариковые свистки обычно плоской формы и поэтому занимают меньше места в вашем рюкзаке или на шейном шнурке.

Звуки, производимые *три раза подряд*, по всему миру воспринимаются как знак затруднительного положения. Дуньте в свисток три раза, но сделайте паузу в несколько секунд между каждым свистом. Звуковые волны искажаются при передаче через расстояние и неровную поверхность, поэтому три свистка, сделанные с очень маленьким интервалом, могут вызвать иллюзию звучания как один долгий звук.

Тот факт, что детям не всегда дают детские сигнальные свистки в отдаленной местности вместе с четкими инструкциями, как и когда использовать свистки при чрезвычайной ситуации, несомненно, послужил причиной ненужной гибели десятков малышей.



Ярко раскрашенная  
водонепроницаемая  
коробка для спичек

Зажигающиеся  
в любых условиях  
кухонные спички,  
обработанные  
единоразовым  
погружением  
в твердый парафин

Зажигающая  
поверхность  
из наждачной  
бумаги



# СПИЧКИ В НАДЕЖНОЙ КОРОБКЕ

Обработанные парафином, зажигающиеся  
об любую шероховатую поверхность  
кухонные спички в ярко раскрашенной  
водонепроницаемой коробке для спичек:

**искусство нагреться, но не выгореть готла**

Скромная спичка — одно из самых священных изобретений на планете Земля. Практически в каждом индивидуальном запасе, виденном мной или о котором я мог слышать, несмотря на вносимые владельцем изменения, можно найти это маленькое, но эффективное средство.

В Северной Калифорнии в ранних 1900-х годах поймали оголодавшего человека, который крал мясо с деревенской скотобойни. Он

оказался американским индейцем, так как не говорил ни по-английски, ни по-испански, но никто из местных индейцев, которые пришли говорить с ним, не мог понять его языка. Были вызваны антропологи из большого города к заключенному в тюрьму воришке, и они быстро поняли, что это был необычный парень. Несколько лет тому назад этот человек жил в отдаленном районе предгорий Калифорнии с членами своего племени, это племя никогда не встречалось с белыми людьми. Он называл себя «Иши» и был, как сообщают, последним «диким» американским индейцем, обнаруженным в континентальных Соединенных Штатах.

Один из посетивших Иши антропологов прекратил его заключение и забрал его на постоянное проживание в Бэй. Представьте себе хотя бы на мгновение, что вы перенеслись из каменного века сразу в центр большого города.

Даже в начале 1900-х годов район города Бэй представлял собой многолюдный беспокойный центр с его высотными зданиями и вагонами канатной дороги. После нескольких месяцев жизни в городе, кто-то спросил Иши, что в современной цивилизации больше всего впечатлило его. Испытав множество новомодных чудес, от центрального отопления и бегущей по водопроводу воды до городского транспорта, он просто ответил: «Спички». Он думал, что это действительно волшебное, удивительное изобретение, и спустя все эти годы это утверждение остается верным.

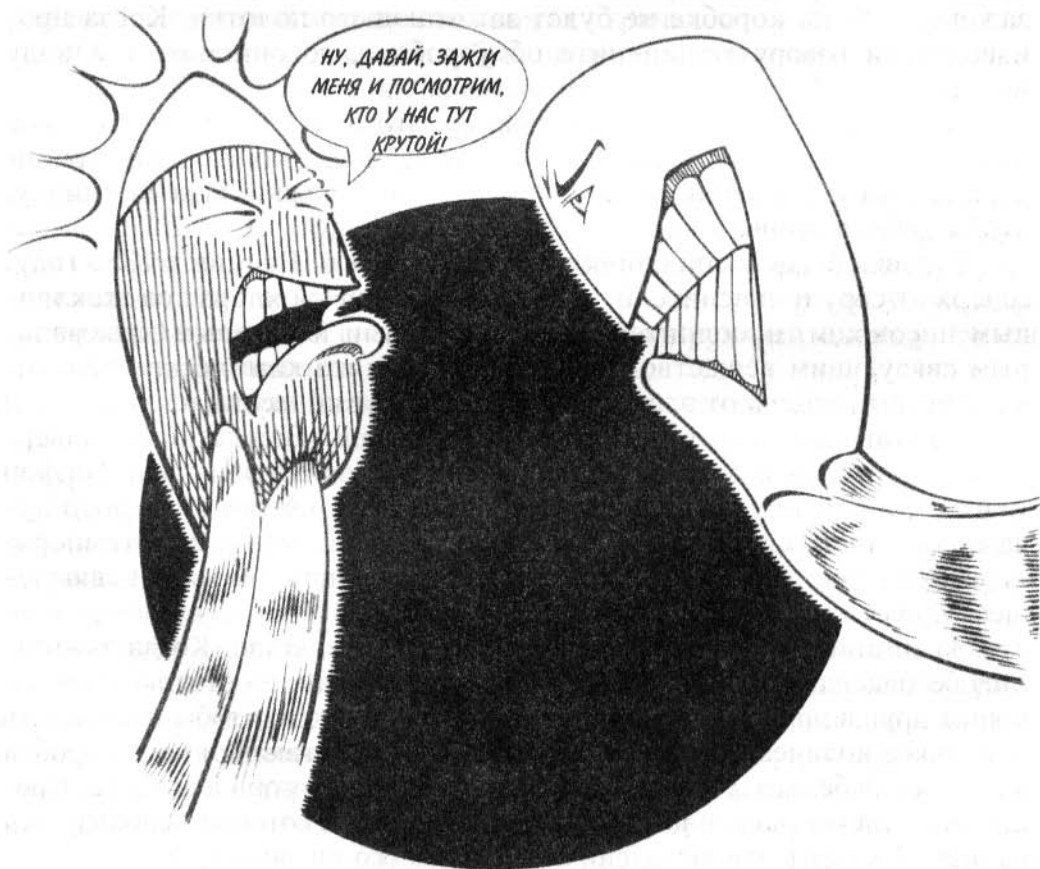
В 1680 году англичанин по имени Роберт Бойл, несомненно, ставший отцом пиромании, обнаружил, что фосфор и сера возгораются в пламя мгновенно, если их потереть друг об друга, и так открыл принцип, ставший предпосылкой изобретения современной спички. Полтора века спустя в 1827 году английский фармацевт Джон Уокер изготовил свои «сульфированные перекисные зажигалки», массивные метровые палки, которые стали предшественниками сегодняшних спичек. В 1836 году первые фосфорные спички были запатентованы в старых добрых США и были названы, представьте, «локофокос».

Первые спички не пользовались такой популярностью, как сейчас, потому что они были невероятно неудобными и могли взорваться во время зажигания. Были внесены усовершенствования, но опять изобретение не стало модным. Окончательно спички вошли в обиход в Америке в конце первой мировой войны с возвращением на родину американских солдат. По-видимому, они использовали их месяцами



для закуривания сигарет, пока воевали в своих окопах. Я думаю, что взрывающаяся спичка — это ничто по сравнению с раздающимися выстрелами и взрывающимися снарядами дни и ночи напролет. Интересно заметить, что всего несколько лет назад спички были толще, чем сегодня, и поэтому производили больше тепла. Факт невероятно похудевшей спички является еще одним доказательством правдивости фразы: «Они уже не делают их так, как делали раньше.»

*Зажигающиеся об любую шероховатую поверхность* спички (Примечание переводчика: так называемые *strike-anywhere matches*, *бескоробочные спички*) — это не совсем то же самое, что и «безопасные» или «*зажигающиеся об коробок*» спички. Вы можете заметить разницу, если посмотрите на цвет спичечных головок. Головка безо-



пасной спички только одного цвета, а зажигающейся в любых условиях — спички двух цветов: один цвет — это фосфор, а другой — окислитель. Цветная верхушка крайне чувствительная к трению и позволяет вам зажечь спичку о самые причудливые поверхности, такие как молнии, ногти или камни где-нибудь на окраине. Они выпускаются в двух размерах — одни маленькие и трогательные, другие грубые и крепкие. Коробка крепких спичек значительно больше, чем большинство других спичек на рынке, и стоит чуть меньше двух долларов во многих продуктовых магазинах. Эти спички дешевые, широко доступные (на данный момент), могут зажигаться об тысячи разных поверхностей и могут быть обработаны парафином для использования в полевых условиях.

Безопасные спички — это те, которые вы в принципе не сможете зажечь, если на коробке не будет зажигающего полотна. Когда производители говорят: «чиркните об коробок», то они имеют в виду именно это.

Но здесь не все виды наждачной бумаги будут работать. И такие спички не применяют в чрезвычайных ситуациях, так как они ограничивают вашу способность найти то, обо что можно зажечь спичку, чтобы добыть огонь.

Головка безопасной спички, изобретенная в Швеции в 1855 году, содержит серу и окислители, такие, как калиевый хлорат со стеклянным порошком, наполнителями, красителями и клеевым/крахмальным связующим веществом. Окислители — это химические реактивы, которые забирают электроны из других химических препаратов и необходимы для поддержания горения пламени. Зажигающая поверхность на коробке от безопасных спичек содержит красный фосфор (изготовленный путем подвергания взрывчатого белого фосфора лучам солнечного света или нагревания его под давлением до температуры примерно  $275^{\circ}\text{C}$ ), стеклянный порошок, наполнитель и связующее вещество.

Зажигание спички вызывает химическую реакцию. Когда зажигается безопасная спичка, трение, вызванное втиранием стеклянного порошка друг в дружку, производит достаточно тепла, чтобы превратить маленькое количество красного фосфора на зажигающем слое коробка в испарения белого фосфора, который схватывает огонь в воздухе. Крошечное количество тепла производит реакцию, в которой используется калиевый хлорат для выделения газообразного кислорода.

Тепло и газообразный кислород затем заставляют серу возгореться в пламя, схватывая дерево спички в процесс горения. Другими словами, *окислитель* на спичечной головке воспламеняется *только* тогда, когда зажигается об определенную, *специально приготовленную горючую поверхность* на боку спичечного коробка.

Головки зажигающихся в любых условиях спичек содержат сульфид фосфора  $P_4S_3$ , окислители, стеклянный порошок для трения и клеевое связующее вещество. И так как окислитель и красный фосфор здесь в одной упаковке, то эти спички можно зажечь практически обо все, что угодно, и они совершенно не зависят от зажигающей поверхности спичечного коробка. Из-за их потенциального риска возгорания зажигающиеся об любую шероховатую поверхность спички запрещено проносить на борт самолетов коммерческих рейсов, также их использование запрещено законом во многих странах.

Одна зажигающаяся об любую шероховатую поверхность спичка, полностью прогоревшая, является эквивалентом одной британской тепловой единицы (БТЕ), представляющее собой количество тепла, требуемое для повышения температуры 1 фунта (453,59 грамма) воды на 1 градус Фаренгейта ( $17^{\circ}\text{C}$ ). Обычное человеческое тело вырабатывает 300 БТЕ в час в процессе выработки тепла с участием обмена веществ. Это значит, что ваше тело отдает каждый час больше тепла, чем эквивалент целого коробка спичек. В холодную погоду, если вы задержите это тепло с помощью теплоизолирующей одежды, то вы сможете предотвратить гипотермию.

Химически компоненты, содержащиеся в спичечных головках, быстро испаряются и разрушаются со временем. И даже если хранятся в герметически закрытых контейнерах, головки все же разрушаются. Поэтому вы должны заменять спички в вашем индивидуальном аварийном запасе: в идеале — каждый год, максимум — через два года. Если вы живете в необычайно влажном или дождливом климате, то вам придется заменять их более часто.

Возраст спички также имеет значение. Если вы сравните старые спички с новыми, что также увлекательно, как наблюдение за червями, то вы заметите, что белые или голубые верхушки значительно изменились в худшую сторону. Новые верхушки будут ярко белыми или голубыми; старые будут потрескавшимися и выцветшими. Старые спички намного сложнее зажечь, если вообще они могут зажечься. После нескольких попыток зажечь их, они обычно только шипят и

дымят. Заменяйте спички и этого никогда не произойдет. Когда купите спички, вытащите их из коробка, выберите спички с самыми крупными толстыми головками и самыми крепкими основаниями. (Звучит, как будто я описываю некоторых парней, которых встречаю в спортзале.) Процесс чертовски утомительный, но это того стоит. Спички не изготавливаются заботливыми руками десятков мастеров Старого Света. Они штампуются на заводах миллионными партиями, и мало кого волнует, как они будут выглядеть, когда сойдут с конвейера. Откройте коробок и посмотрите сами. Некоторые даже спичками назвать сложно, они больше похожи на зубочистки панк-рокеров.

После того как вы отберете победителей и их окажется больше, чем вы собираетесь нести с собой в футляре для спичек, положите их у плиты и разломайте старые парафиновые свечи. Вы можете обеспечить спичке более долгое время горения и более сильное пламя, если растопите свечи и покроете ваши спички парафином. Чем больше тепла у вас будет, когда вы начнете зажигать огонь, тем больше вы сможете выжать из худшего по качеству и сырого топлива. Покрывайте парафином всю спичку, несколько штук за один прием, используя какую-нибудь старую бабушкину посудину. И хотя этот процесс не делает ваши спички действительно водонепроницаемыми, но поможет спичкам отталкивать влагу. Расплавленный парафин легко воспламеняется, поэтому будьте очень осторожны и используйте двойную посуду при необходимости. Через несколько секунд вытащите спички щипцами и высушите их головкой вверх, воткнув их основания в кусок пенопласта или другого подходящего вещества, чтобы уберечь головки спичек от подтеков. Большие шишковатые капли воска на кончиках спичечных головок могут попросту сломать их при зажигании или, что еще хуже, вообще не дать спичке загореться. Я покрывал спички одним слоем парафина, двумя, тремя. И все восковые слои больше одного оказались губительными (это не игра слов).

Простая, зажигающаяся об любую шероховатую поверхность кухонная спичка в безветренной окружающей среде горит примерно в течение 30 секунд. Покройте ее парафином, и время горения увеличится примерно до 60 секунд. Спички с восковым покрытием при жаркой погоде имеют недостаток таять и прилипать друг к другу. Но, несмотря на это, я считаю, что все «за» намного перевешивают все «против».

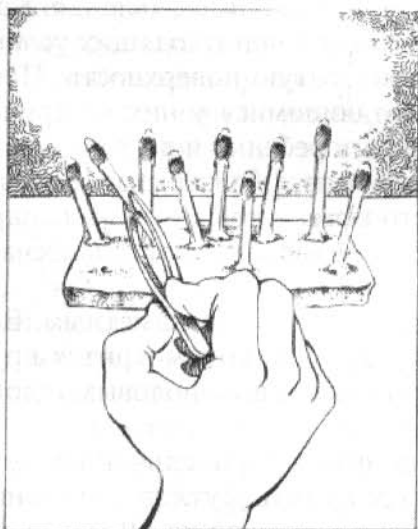
# Как покрыть ваши спички твердым парафином



↑ Выбираем самые лучшие спички



↑ Вынимаем спички из жидкого парафина



↑ Сушим покрытые парафином спички головкой вверх



↑ Складываем готовые спички в коробку

После того как вы покрыли все спички парафином, сложите их в футляр. Складывайте столько спичек, сколько сможете, но не так, чтобы вы их потом при необходимости не смогли бы достать. Очень просто впасть в жадность и напихать так много спичек в футляр, что вам потом понадобится пара щипцов, чтобы выковырнуть их оттуда. Эта задача потребует от вас задействования точных моторных навыков, чего, как мы знаем, надо по возможности избегать. Чтобы вытащить спичку, резко стукните по доньшку футляра для спичек (крышка снята) и стряхните спички в ладонь. Это поможет избежать разбрасывания на земле ценных добывающих огонь средств. Если вы упаковали достаточное количество, то вам в ладонь сразу упадут две-три спички из пачки. Если спички упакованы слишком свободно и перемещаются по коробке во время вашей ходьбы, то со временем их головки начнут изнашиваться. Особенно это относится к не покрытым парафином спичкам. Если вы носите с собой полупустой футляр со спичками, забывая про пополнение и замену содержимого своего спичечного запаса, то вы вскоре получите отличные зубочистки.

Футляры для спичек собирают спички для лучшей видимости. Они также хранят спички водонепроницаемыми, защищая их от поломки, истирания, износа и разложения под действием кислорода. Спичечные футляры также предотвращают и другие менее значимые явления. Каждый год семь канадцев погибают от зажигания в неподходящих условиях спичек, зажигающихся об любую шероховатую поверхность. Некоторые умники со спичками, свободно болтающимися у них в кармане, делают несколько движений, чтобы напугать ребенка и до того, как он понимает, в чем дело, вся его одежда уже в огне. Обожжете достаточное количество самого большого органа своего тела — кожи — и вы испаритесь. Это канадская статистика, а в США, возможно, уровень несчастных случаев выше.

Ваш спичечный футляр должен быть чрезвычайно заметным. Бога ради, не покупайте закамуфлированный футляр. Он смотрится круто на барной стойке рядом с банкой дешевого пива, но в полевых условиях ему места нет.

Как вы можете узнать, будет ли ваш футляр для спичек водонепроницаемым? К сожалению, вам придется купить футляр для спичек, наполнить его спичками и опустить в стакан с водой на 30 минут или около того. Если ваши спички сухие, то футляр работает. С помощью резинового цемента приклейте кусок наждачной бумаги (зернистость

400 или 600) к донышку футляра, чтобы получилась зажигающая поверхность. Некоторые люди думают, что так здорово приклеивать зажигающую поверхность на внутреннюю сторону крышки спичечного футляра, чтобы она всегда оставалась сухой. Если вы только не положите спички головкой в обратную сторону от крышки, трение может воспламенить одну из них в закрытом футляре с ограниченным количеством кислорода. Другими словами, вы сделаете свою собственную самодельную бомбу. Выбирайте футляр для спичек, чтобы его можно было легко открыть холодными руками или в перчатках или варежках.

На рынке существует несколько видов специальных спичек, включая ветро- и водоустойчивые. Большинство из них стоят 1,50 доллара или больше за коробок из 20 спичек. Все те, которые я проверял, должны зажигаться об коробок. Другими словами, если вы последуете моим рекомендациям по складыванию спичек в спичечный футляр, то вам придется удалить зажигающую поверхность с коробка и носить ее со спичками. Если вы решитесь приклеить зажигающую поверхность внутрь самого футляра, *удостоверьтесь, что головки спичек не входят в контакт с этой поверхностью*, и учтите тот факт, что вы ограничиваете возможности вашего процесса зажигания до этой зажигающей вставки. Представьте, что у вас есть десяток спичек, а вы не сможете зажечь ни одну из них, потому что забыли взять этот крошечный кусочек зажигающего материала.

Хотя по началу вас впечатлят ветронепроницаемые и водонепроницаемые спички, но после нескольких секунд горения они становятся такими же горячими, как сексуальное влечение 90-летнего старика. Большинство специальных спичек выглядят такими совершенно анемичными, что хочется спросить производителей, как они, собственно, сами бы пользовались своим продуктом. Одна специальная спичка, заслуживающая внимания, — это штормовая спичка Корпорации по производству снаряжения для отдыха и развлечений. Штормовая спичка очень большого размера, даже крупнее моей любимой зажигающейся об любую поверхность кухонной спички, и горит, как паяльная лампа. На коробе пишут, что ее можно использовать только вне помещения, и они вовсе не шутят. Я зажигал несколько таких спичек в помещении и чувствовал себя так, как будто нюхал растворитель лака. Если вы ее зажжете, то маленькая красавица может быстро нырять и выныривать из воды, и больше вероятность, что она снова загорится и будет продолжать гореть, чем нет. Впечатляет. Они слегка водонепроницаемы и

вполне могут справиться с купанием в несколько минут и снова загореться. Если спичка будет находиться в воде более долгое время, то ее придется хорошо просушить, так как уже сама головка спички начнет размокать и расплываться, хотя это вполне естественно для большинства спичек, попавших в подобные условия.

К недостаткам штормовой спички можно отнести тот факт, что она может зажигаться только от спичечного коробка или вставки с зажигающей поверхностью. Эта спичка длиннее, чем обычные спички, и поэтому потребуется ее укоротить, чтобы она поместилась в традиционный футляр для спичек. У штормовой спички есть и свои достоинства, но выбор остается за вами. Вы можете носить с собой несколько таких спичек вместе с вашими зажигающимися об любую поверхность спичками.

## **Одноразовая бутановая зажигалка (яркого цвета, прозрачная, с регулируемым пламенем, неблокируемая): супербыстрое пламя как неперенный атрибут концерта тяжелого рока**

Хотя многие полагают, что зажигалки являются изобретением современного общества, но принцип, который лежит в основе работы этого устройства, — кремень, сталь и топливо — используются в различных культурах уже тысячи лет.

Зажигалки, как и все механические устройства, могут сломаться или просто выйти из строя. И чем больше двигающихся составных частей, тем выше возможность поломки. Но зато когда они работают, то высекают популярное пламя одним легким движением. В сущности, зажигалки достаточно просты. Одна из присущих им прелестей — это их способность производить огонь одной рукой, требуя при этом минимальные усилия координации и физической сноровки от сложных двигательных навыков. Даже когда запас бутана в зажигалке закончится или вытек, в руках опытного человека искры из-под зажигающего колесика могут быть использованы для зажигания костра, хотя это не обязательно получится с зажигалками пьезоэлектрического типа. И





хотя зажигалки не совсем водонепроницаемы, но быстрое вращение колесика по ровной негладкой поверхности произведет достаточно тепла, чтобы высушить элементы зажигалки и снова вернуть ее к жизни. Бутановые зажигалки не будут работать, если замерзнут. Попробуйте сами. Возьмите свою зажигалку, положите ее в морозилку на несколько часов и потом мне расскажете. Вам придется потратить немного сил, чтобы согреть малышку, но в снежной буре это будет сделать довольно трудно.

Все зажигалки, представленные на рынке, разные и обладают различными свойствами. Что хочет каждый опытный путешественник-натуралист — это пламя, старое доброе пламя костра в лагере. Это настоящее искусство — из маленького количества тепла, искры или уголька, вырастить большое пламя, с которым многие из нас знакомы. Мне нравятся средства, которые сразу могут породить пламя. Спички и зажигалки имеют к этому тенденцию. По этой причине я стараюсь избегать особых водонепроницаемых зажигалок, которые дают тепло, но не пламя. Я также стараюсь не платить 40 долларов за одну зажигалку.

Зажигалки марки «Зиппо» (Zippo) необычные и привлекательные, но мне не нравится их использование в чрезвычайных полевых условиях. Их главным преимуществом является работа в автоматическом режиме. Один раз крутанув колесико зажигалки и воспламенив топливо, вы можете уронить зажигалку, и она будет продолжать гореть. С другой стороны, они тяжелые, источают сильный запах и требуют слишком много места. «Зиппо» напоминают мне старые машины. Вам придется их сильно толкнуть, чтобы посмотреть, покатаются ли они вниз по дороге. В то время как я глубоко уважаю снаряжение, которое можно использовать повторно и таким образом защищать наши свалки от переполнения, но самая большая причина, по которой я ненавижу использование «Зиппо» в чрезвычайной ситуации, представляет собой необходимость наполнять их жидким топливом. В Аризоне, например, из полной зажигалки «Зиппо» может полностью испариться топливо в течение нескольких дней. И что еще хуже, в этой зажигалке не видно уровня оставшегося запаса топлива. Существует два способа проверить, есть ли в зажигалке жидкое топливо. Первый способ подразумевает испробовать зажигалку опытным путем. Она должна загореться максимум с третьей попытки. Второй способ является уникальным и применяется только по отношению к «Зиппо». Если она пахнет, как пропитанная бензином тряпка под сиденьем редко используемого де-

ревенского грузовика 1953 года, то в ней есть топливо. Как много топлива, один только Бог знает. (Я не ярый противник «Зиппо». Коллекционная серия «Харлей-Дэвидсон» мне очень нравится.) Однако, если вы только не хотите все время нянчиться с ней и проверять уровень топлива, то, по моему мнению, этой зажигалке не место в аварийном запасе.

Средняя зажигалка «Бик» (Bic) содержит примерно 6 минут пламени с еще 90 секундами остаточного выпуска газа в виде маленького голубого огня. Не работайте с бутановыми зажигалками дольше 30 секунд. Иначе продолжительное тепло просто поджарит нагревательный элемент. Мой эксперимент с зажигалкой занял несколько часов работы и включал в себя продолжительное горение пламени, затем остывание зажигалки, потом снова продолжительное горение. (Это была очень длинная ночь, дающая представление о моей общественной жизни.) В то время как марка «Бик» представляет собой качественную зажигалку, насколько качественной может быть одноразовая вещь, я не ношу ее с собой. И главная причина заключается в том, что у них отсутствует опция регулирования пламени. Другими словами, вы не можете сделать огонь больше или меньше.

Я ношу с собой плоские зажигалки безмарочного производства по следующим причинам. Тонкий предмет больше подходит для моего аварийного запаса, особенно для моего мини-запаса, который я буду описывать позднее. Эти зажигалки обычно имеют функцию регулирования пламени и выпускаются во множестве различных расцветок с прозрачными корпусами, так что вы можете видеть количество оставшегося бутана внутри. Многие отделы туристического снаряжения в магазинах продают такие зажигалки прямо возле кассы. Испробуйте каждую яркую зажигалку из всех имеющихся, наблюдая за пламенем, которое будет выглядеть, как у паяльной лампы, на самой высокой отметке горения. Когда у вас закончатся лучинки, то вам будет приятно иметь возможность сделать очень много тепла, чтобы зажечь огонь и при помощи худшей по качеству сырой древесины и пламени зажигалки. Если вы не можете достичь лучшего качества из имеющихся в ассортименте магазина зажигалок, попробуйте сделать следующее.

Сначала временно удалите металлический щиток с верха зажигалки, чтобы было видно маленькое колесико. (Сначала купите зажигалку!) На этом колесике есть много маленьких зубчиков по периметру, и выглядит оно, как самостоятельное крошечное устройство. Осторожно

поворачивая его в одну сторону, вы можете влиять на расход бутана для горения, регулируя высоту пламени. Если вы пожадничаете и повернете колесико слишком сильно, то зажигалка не будет гореть, так что вносите изменения осторожно. Но если вы будете использовать этот метод, то нет никаких гарантий, что вы сможете поставить обратно металлический щиток, поэтому постарайтесь все же выбрать подходящую зажигалку в магазине, которая не потребует никаких модификаций.

Добавьте яркую цветную ленту на середину зажигалки, чтобы повысить ее видимость, но оставьте не заклеенными верхушку и доннышко зажигалки, чтобы можно было контролировать уровень бутана внутри. Не рассчитывайте на то, что вы сможете определить, сколько бутана осталось в зажигалке, если просто потрясите ее и послушаете издаваемые звуки.

Если ваша зажигалка блокируется и снабжена механизмом, делающим ее недоступной для детей, то отдайте ее ребенку, чтобы он сделал ее доступной. Производители нанесли ущерб простому оперированию с зажигалкой, заставляя вас приседать на одной ноге и распевать песни, чтобы добыть огонь. Я знаю три способа блокирования зажигалок, и все они довольно просто выводятся из строя. 11-летний ребенок показал мне, как это делается.

Перед каждым путешествием, кроме визуальной инспекции по проверке уровня топлива в зажигалке, проверяйте каждые несколько месяцев, работает ли зажигательное колесико и высекает ли оно огонь. И если вы когда-нибудь найдете зажигалку вашей мечты, положите ее в свой индивидуальный аварийный запас и берегите ее. За все эти годы, что я ношу с собой зажигалки, только у двух из них по каким-то причинам закончился бутан. И в обоих случаях я бы ничего не узнал, если бы заклеил доннышки и не смог произвести инспекцию. Даже в засушливом климате верхушки зажигалки подвергаются коррозии. Это типичная поверхностная коррозия, но зачем рисковать, если мы имеем дело с механическим объектом? Если вы живете на северо-западе или в другой влажной местности, вам скорее всего придется заменять зажигалки более часто, чем это приходится делать мне. И несмотря на то, что ваша зажигалка может выглядеть, как новенькая, отправьте ее в отставку и замените ее новой зажигалкой спустя несколько лет.

Зажигалки могут вести себя как маленькие бомбочки, когда они подвергаются действию очень сильных источников нагревания, как, например, искры. Я знаю примеры гибели людей, у которых взорвались в кар-

мане зажигалки во время сварки. Мораль сей истории: Бога ради не занимайтесь сваркой с зажигалкой в кармане. В то время как эти маленькие негодники могут быть очень чувствительны к теплу, несколько из них лежит годами в бардачке моего черного «Джипа» без кондиционера, и ничего плохого не случается. Зажигалки дешевые, многофункциональные, легкие в обращении, легкие по весу, общедоступные и компактные. Не являясь панацеей от всех проблем, они дают нам достаточно надежный способ немедленно получить огонь, но, как и все инструменты, их нужно использовать с должной степенью уважения и здравого смысла.

## **Зажигалка из магниевого блока с зажигательным ножовочным полотном: выжмите все из вашего чудесного инструмента с температурой 5400 градусов**

Огонь — это очень горячий предмет потребления, и необходимо изучить со всех сторон, как его создать, поддержать и преобразовать, обеспечивая невероятную силу и возможности для путешественника-экстремала. Не зря же огонь является одной из четырех стихий. Из



всех доступных многофункциональных средств практически ни один не обладает полезностью огня. Таким образом, у вас не должно вызывать удивления то, что я предлагаю несколько способов сотворения этой священной стихии.

Я рекомендую вам использовать или научить свою команду трем различным способам зажигания огня в трех различных местах расположения. Мои варианты включают в себя зажигающиеся об любую шероховатую поверхность кухонные спички в водонепроницаемом футляре, зажигалку (модифицированную, как описано выше) и магниевый блок с зажигающей вставкой. Магниевый блок — это выдающееся маленькое приспособление.

Это серебристый брусок магния с черной цилиндрической, сделанной из различных металлов зажигающей вставкой, частично врезанной в одну сторону. Магний обладает уникальной способностью достигать температуры горения в  $2982^{\circ}\text{C}$ ! Это довольно много, учитывая что излучающее тепло горения среднего пламени составляет примерно  $1093^{\circ}\text{C}$ . Магний горит даже под водой! Вся трудность заключается только в том, как зажечь это вещество. В форме блока магний практически не грозит опасностью. Но уменьшите его до крошечных опилок, добавив, кроме того, воспламеняющий источник, и он будет гореть с неистовой яростью. Блоки двигателей старых «Фольксвагенов» делались из магния и представляли собой большую опасность, когда попадали в пожар, потому что вода больше усиливала пламя, чем гасила его.

Цилиндр, изготовленный из смеси различных металлов, состоит из различных редкоземельных металлов и высекает множество горячих искр, когда по нему царапают острым краем. Если у вас есть выбор, то не используйте лезвие своего ножа для высечения искр или для снятия стружки с бруска. Если вы будете поступать таким образом, как тот тупица, которого часто рисуют на упаковках некоторых марок магниевых блоков, то вы страшно испортите лезвие своего ножа, особенно если оно изготовлено из мягкой карбоновой стали. Некоторые умные люди делают небольшие зазубрины на обратной стороне своего ножа, чтобы его можно было использовать в качестве скоблящего края. Я приклеиваю кусок дешевого ножовочного полотна к металлической полоске, прикладываемой в комплект к каждому блоку. Дешевые распродажи (каждый товар за один доллар!) представляют собой отличное место для приобретения дешевых полотнищ и лезвий, которые можно использовать как для скобления магниевого блока, так и для



скобления металлической полоски. Желтые полотнища очень хорошо видно, либо вы можете покрасить или заклеить их липкой лентой, чтобы добиться того же самого эффекта. Чем дешевле ножовочное полотно, тем лучше карбоновая сталь, из которой оно изготовлено, таким образом, само ножовочное полотно может использоваться как сталь при высеке искр — вот вам пример еще одного замечательного многофункционального средства.

Чтобы высесть искры, поскоблите металлическую вставку *зазубренным краем* ножовочного полотна. Он достаточно острый и наточит больше стружек из металла, таким образом, обеспечивая вам большее количество тепла. Строгайте длинными, сильными, быстрыми движениями, охватывая как можно большую поверхность разнородного металла, в то же время легко изгибая лезвие, как подается назад лук, чтобы метнуть стрелу в цель. Согните лезвие чуть больше, и ваши стружки станут значительно короче. Возьмите себе за привычку *оттягивать магниевый блок на себя* во время строгания, а не толкать его вперед, напирая ножовочным полотном, чтобы полотнище оставалось неподвижным. Такой принцип предохранит вашу руку с ножовочным полотном от соскакивания вперед к краю и задевания деревянной ручки, что привело бы к высеку очень мелких стружек и магниевых опилок, которые при использовании проваливались бы между ветками вашего костра. А основная часть может вообще повредить зубчики ножовочного полотна. Металл, расположенный сразу под зубчиками, немного отличается от металла, из которого изготовлена оставшаяся часть полотнища, и будет высекать даже больше искр, чем при использовании метода, описанного выше. Будучи направленными в соответствующее топливо, даже сами искры могут зачастую достигать горючих температур. А если нет, то у вас есть магний, так что читайте дальше.

Магниевые опилки можно добавлять как в натуральный, так и в искусственный хворост, очень быстро создавая температуру возгорания. Для использования магния построгайте брусок, чтобы получить нужное вам количество стружек. Один производитель рекомендовал настрогать кучку размером примерно с четверть бруска. Лучше перестараться, чем недостараться, но следование такому принципу в данной ситуации займет у вас большую часть вашей жизни. Качество и сухость вашего хвороста будут определять размер требуемой кучки стружек. Вам будет сильно мешать ветер, раздувающий крошечные



# Используем магниевый блок, чтобы зажечь огонь



Строгаем магниевые стружки на переносную поверхность



Высыпаем стружки в середину кучки из сухих веток



Высекаем искры из металлической вставки, чтобы воспламенить опилки, при помощи движений к себе по поверхности магниевго бруска



Раздуваем тлеющие угольки в пламя

металлические хлопья в разные стороны, поэтому позаботьтесь о том, чтобы найти или соорудить защиту от ветра, сформировав маленькое углубление в земле, сложив стенку из камней или спрятавшись за деревом. Если вы настрогаете магниевые опилки в бандану или другое транспортабельное средство, то вы сможете их всыпать в груды хвороста все за один раз. Тогда образуется плотная кучка стружек, где все частицы будут контактировать друг с другом, что является критичным моментом для возгорания всей массы как одного целого.

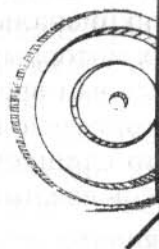
На сооруженную вами конструкцию из растопки и топлива осторожно высыпьте стружки так, чтобы они оказались на мельчайших лучинках вашей растопки. С силой скоблите металлическую вставку ножовочным полотном, не забывая оттягивать на себя магниевый блок, направляя каскад из искр на металлические опилки. Один раз загоревшись, они моментально воспламеняются и горят всего несколько микросекунд. Именно поэтому, как в любой ситуации разжигания огня, очень важно использовать лучшее из имеющегося топлива и сначала соорудить свой костер, а потом только добавлять тепло или источник воспламенения.

Магниевые приспособления дешевы и компактны. Они доступны во многих туристических магазинах и дисконтных отделах, за исключением Вал-Марта (вы никогда не пройдете через «встречающих» босиком). И хотя разнородный металл может разрушаться, когда долгое время подвергается воздействию воды, но в целом агрегат является водонепроницаемым. Если вы уроните брусок в воду, то просто протрите его насухо, и он снова готов к использованию. Извлечение тепла путем скобления металлической вставки задействует сложные двигательные навыки, требуя очень немного координации и физической сноровки, что будет очень большим плюсом, если у вас замерзли руки или вы попали в паническую ситуацию. Ну, и в качестве бонуса, зажигающая поверхность может использоваться как ветроустойчивое ночное сигнальное устройство для тех ситуаций, когда спасатели имеют в своем распоряжении технику ночного видения.

Чтобы добиться еще большей заметности, наклейте яркую липкую ленту по середине блока, чтобы не задеть поверхность, с которой соскабливаются стружки. Как и во всех навыках выживания, практика очень сильно влияет на технику исполнения, поэтому купите две штуки, чтобы с одной потренироваться, а другую упаковать в свой аварийный запас.

# САМОДЕЛЬНЫЙ хворост

Коробочка  
от фото-  
пленки



Яркая  
липкая лента



6-8 ватных шариков,  
смоченные в вазелине втрое  
больше обычного размера

**От шести до восьми ватных шариков, смоченных в вазелине, в яркой коробочке от фотопленки: фантастическая семейная забава по изготовлению дешевых, компактных, эффективных и результативных пламенных грузей**

Зажечь огонь может быть очень сложной задачей, особенно если все вокруг холодное и мокрое, включая и вас. И поскольку огонь так необходим для путешественника, то ношение с собой чего-нибудь, что может облегчить процесс его разжигания, не лишено здравого смысла. Можно написать целый манускрипт о том, какие физические процессы возникают, чтобы получить температуру возгорания. И хотя я не собираюсь очень глубоко развивать этот вопрос, но все же вот вам основные моменты, описанные вкратце. Чем больше тепла находится под вашим хворостом и растопкой, тем больше вероятность того, что вы сможете разжечь огонь, даже из сырых материалов. Идея «больше тепла» означает качество хвороста.

Технически хворост представляет собой любое вещество, которое поймает и удержит искру, позволяя вам при соответствующей температуре возгорания вырастить ее в пламя. На рынке существует множество коммерческих видов растопки, но у многих из них гораздо больше недостатков, чем преимуществ. Качественная растопка должна обладать несколькими качествами. В идеальном варианте растопка вашей мечты должна быть легкой, транспортабельной, многофункциональной, дешевой, простой для разжигания с помощью основных моторных движений, достаточно водонепроницаемой и с продолжительным временем горения. Вы также должны суметь сделать их самостоятельно и без особых затруднений. И хотя может показаться, что это слишком притязательные запросы по отношению к растопке, это очень важный предмет вашего походного снаряжения.

У коммерческой растопки есть то преимущество, что не надо тратить пять минут на ее изготовление, как в примере с моей самодельной растопкой. Для тех, у кого есть немного свободного времени, представлена информация, как научиться зажигать.

Для начала купите ватные шарики, изготовленные из 100-процентного хлопка. Посмотрите, чтобы в углу упаковки был нарисован маленький символ хлопка перед тем, как совершить покупку. Вы можете также найти то, что доктор прописал, в вашем медицинском шкафчике, так что лучше перед тем, как идти в магазин, посмотрите у себя дома. Ватные шарики, которые вы покупаете, должны быть в три раза больше обычных. Ватные шарики обычного размера — просто чья-то шутка, у них даже недостаточно площади поверхности, чтобы припудрить носик летучей мыши. Покупатель, будь осторожен, потому что на рынке полно синтетических «хлопковых шариков». Попытка приспособить этих самозванцев для целей разведения огня унесет вас далеко от ваших близких и любимых, так как эти шарики, вместо того чтобы гореть, тают.

Когда накрутите шарики, наберите немного вазелина. Йо-хо-хо! Никогда еще туристы так не веселились. Петролатум имеет отвратительную привычку гореть, как сумасшедший. «Вазелин» — это просто торговая марка, больше известная, чем патентованное название, и экономящая деньги. Щедро пропитайте внешнюю сторону ватного шарика вазелином. Возьмите большое количество, размером с большую виноградину и хорошо разотрите его. Не разрывайте ватный шарик на клочки, стараясь пропитать каждое волоконец. Разрывание их на ма-

ленькие части затрудняет процесс поджигания этого хитроумного изобретения, в то же время сильно сокращая время горения.

Готовый продукт должен выглядеть как сопливый малец на улице, но если вы его раскроете, то в его серединке будут сухие волокна. Эти волокна действуют как фитиль в свечке, а петролатум — как воск. Оставив центральные волокна в серединке сухими, вы сможете зажечь шарик при помощи поджигающих инструментов и средств, требующих действия только основных моторных движений, — металлических спичек, магниевых брусков и других высекающих искры штуквин. И что еще приятно, искры не будут разлетаться в стороны от ветра, как в пламени, зажженном при помощи излучения. Сухие волокна дадут вам более эффективный огонь, конечно, вместе со спичками, таким образом, охраняя этих маленьких ребят.

Чтобы зажечь огонь, просто разверните шарик, раскройте сухую серединку и добавьте достаточное количество тепла. По возможности поместите шарик под любую конструкцию вашего костра до того, как вы будете его зажигать. Простой хлопковый шарик горит примерно 30 секунд. Добавьте вазелин, и время горения увеличится до пяти или шести минут! Поразительно! Во время некоторых учебных курсов я заставляю студентов разжигать костер половиной бумажной спички, которая в среднем может гореть и выделять тепло около 6 секунд. С этой самодельной растопкой у вас в распоряжении теперь более пяти минут тепла! Помните, что чем больше у вас в наличии тепла, тем худшее качество топлива и меньше средств вы можете использовать для разведения своего огня.

Я носил с собой такие ватные шарики годами. И давно приготовленные шарики горят также хорошо, как и совсем недавно сделанные. Еще одно преимущество этого многофункционального чудесного средства, особенно в моей засушливой области, это его использование в качестве местного смазочного материала, смягчая обветренные губы, ступни или другие части тела. Вазелин также замечательно подходит в качестве смазочного вещества, уменьшая трение между поверхностями, таким образом, продлевая жизнь снаряжения и удаляя неприятный скрип.

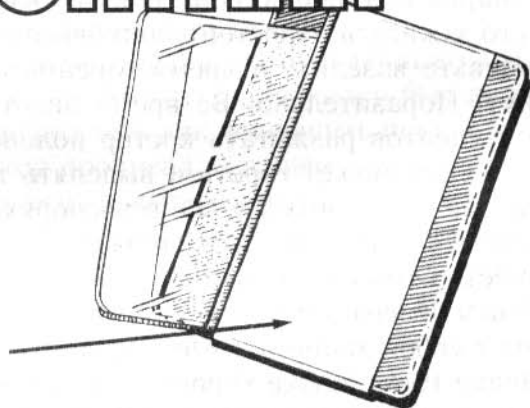
Поместите ваш готовый продукт в коробочку из-под пленки, так как эти футляры абсолютно бесплатные, легкодоступные, водонепроницаемые и крепкие. Вталкивайте столько шариков, сколько можете, обычно помещается от шести до восьми. И хотя вазелин делает хлопок водонепроницаемым (вы можете бросить обработанные хлопковые шарики в

воду, вытащить их, стряхнуть лишнюю влагу, раскрыть и зажечь их), все же имеет смысл убрать эти ценные, помогающие добыть огонь средства в водонепроницаемый футляр. Кроме того, коробочка из-под пленки всплывет на поверхность, если вы уроните ее в озеро или другой какой-нибудь водоем. Обклейте коробочку яркой до неприличия липкой лентой, какая только есть в вашем ближайшем хозяйственном магазине, чтобы ее легче было найти среди остальных вещей.

Если вы будете иметь под рукой растопку, которая готова в любой момент обеспечить вас огнем, то это может составить огромную разницу между жизнью и смертью. Подготовленность — это очень хорошая вещь, так что устройте все в вашу пользу по возможности.

## ОПТИКА

Яркая  
липкая  
лента



### **Увеличительная линза размером с кредитную карточку в ярком футляре: здравая альтернатива издевательствам над муравьями**

Потому как огонь священен, носите с собой несколько средств для его добывания, включая простое увеличительное стекло или линзу Френеля (ступенчатая линза). Линзы Френеля выпускаются во множестве

форм, размеров и материалов изготовления. Я рекомендую вам брать с собой пластиковую линзу размером с кредитную карточку.

Имеющийся в продаже во многих магазинах канцелярских товаров, местах меновой торговли или книжных лавочках, этот удивительный кусочек пластика не занимает места, практически не добавляет веса вашему аварийному набору и стоит меньше двух долларов. И, конечно, это многофункциональное средство. Кроме концентрации коротковолнового излучения от солнца, и таким образом вырабатывая тепло для разведения огня, линзы Френеля могут помочь разглядеть детали на топографических картах, извлечь сотни заноз и кактусовых иголок, проникающих в ваш эпидермис во время приключений в пустыне, или способствовать тому, чтобы разглядеть соринку в глазу.

Пытаться развести огонь с помощью линзы Френеля немного труднее, чем издеваться над муравьями. Достаточно сказать, что чем сильнее прямые лучи солнечного света, тем лучше будут ваши результаты. В Северной Америке зимой земля получает меньше *солнечного освещения* или входящей солнечной радиации. Таким образом, зимой немного сложнее создать этим устройством достаточное количество тепла для достижения температуры возгорания.

Начните с расположения линзы под небольшим углом в прямых лучах солнечного света в нескольких сантиметрах от того, что вы пытаетесь зажечь. Определенный угол направления усиленного через линзу света образует полукруг на растопке вашего костра. Слегка вращайте линзу, пока полукруг не превратится в полный круг. Теперь осторожно двигайте линзу вверх и вниз в зависимости от размера вашего костра, пока круг не станет таким маленьким, как только возможно. Если вы все сделаете правильно, то это крошечное место усугубленного солнечного света начнет дымиться через две или три секунды. Линзы Френеля усиливают солнечные лучи только с одной позиции пространства, поэтому важно продолжать делать микродвижения самой линзой, стараясь уменьшить солнечный кружок, насколько возможно, для получения максимального тепла. Вы стараетесь достичь достаточной температуры на маленьком участке растопки вашего костра, чтобы создать оранжевую «вишню», угольки, которые сами себя поддерживают. Ненадолго накройте растопку (так легче будет увидеть, появились ли уже угольки) и осторожно подуйте, чтобы удостовериться, что «вишня» уже сформировалась. Если да, то продолжайте дуть и превращайте маленькие угольки в пламя.

Я носил линзы размером с кредитную карточку в течение нескольких лет, обычно в самых опасных местах моей мягкой сумки. Со временем (много лет) края линзы начали трескаться и в конечном счете привели к разлому линзы на две части. Но даже в таком случае, когда у вас всего 50 процентов или чуть больше неповрежденной линзы, она будет ловить достаточного солнечного света, чтобы создать огонь в руках знающего человека. Многие линзы размера кредитной карты продаются с защитным футляром. Если только он не ярко оранжевого или желтого цвета, обклейте его яркой липкой лентой, чтобы повысить его заметность. *Ни в коем случае* не составляйте вашу линзу Френеля лежать без футляра под лучами прямого солнечного света. Я знаю ребят, которые оставили большие стеклянные контейнеры для питьевой воды в своей машине в солнечный день и стали обладателями круглых выжженных дырок на ковре своей машины. Не недооценивайте мощь конденсированного солнечного света!

## **Ручной электрический фонарик со шнуром и двумя батарейками AA (ярких расцветок): импровизированный свет для ночи, чтобы было не очень страшно**

Способность видеть в темноте — это дар. Электрические фонарики не раз спасали меня от проведения незапланированной ночевки в лесу. Однажды я шел по следу на снегу за оленем-самцом высоко в горах Аризоны. Зверь знал, что я иду за ним, и повел меня в путешествие в одну сторону, по известному только оленям пути. Стемнело, я заблудился, и начал падать легкий снег — не совсем приятная ситуация. У меня с собой были предметы первой необходимости, но я предпочитал не ночевать в лесу. С помощью моего фонарика я пошел по обратным следам и умудрился найти дорогу. Несколько лет назад я жил в лесу и большую часть времени я не пользовался фонариком. Я привык к черной, как смола, темноте и достаточно ознакомился с моим окружением, так что мог ориентироваться по свету звезд рукой или козырьком кепки на уровне глаз, защищаясь от случайных веток, норовивших попасть мне в лицо. Ходить через лес, не видя тропинки в смоляной





Корпус фонарика  
яркой расцветки

## РУЧНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ФОНАРЬ

черной темноте, значит вызвать прилив адреналина. Это заставляет вас обращать внимание на то, что происходит вокруг вас, и ваши чувства реагируют на малейшее движение. Но если решите попробовать подобное, то всегда берите с собой фонарик.

Вряд ли можно найти замену для высококачественного фонарика, когда ситуация стремительно ухудшается.

Фонарики буквально устилают пол такими возможностями, которые не будут вам доступны в противном случае. Обойти препятствия в темноте, передвигаться в ночное время во избежание напрягающей пустынной жары, собирать лесное топливо, да и еще миллион других преимуществ существует для вас, если у вас с собой фонарик. Многие команды Службы поиска и спасения применяют устройства для ночного видения во время своих поисков. Через волшебные глаза устройства ночного видения простой фонарик, крепящийся на голове путешественника, в лесу будет восприниматься, как грузовик с зажженными фарами дальнего света. Если вы будете вращать свой фонарик AA в разные

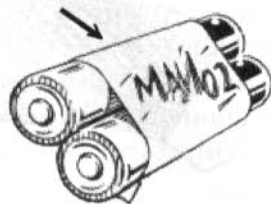
стороны по земле, то поисковый вертолет, пролетающий в радиусе полукилометра, может доставить вас домой в вашу теплую постель. Электрические фонарики формата АА обычно дешевы и компактны, и имеют достаточно силы, чтобы послужить обычному ночному путешественнику.

Выбирайте самый надежный фонарик и обязательно самой яркой расцветки из всех возможных или сделайте его таким. В дополнение возьмите многофункциональную армейскую липкую ленту для герметизации, которая может использоваться при скорости 150 километров в час, и обмотайте край ручки вашего фонарика. Я часто беру свой фонарик в зубы, чтобы освободить руки для выполнения более важных задач. (Не берите в зубы алюминий, особенно если вы мчитесь в пять утра на горном велосипеде по горной пыльной дороге.) В розничной продаже вы можете найти множество приспособлений для крепления маленьких фонариков, включая пластиковые... эти, как их там, которые можно взять в зубы, ленты на голову и маленькие такие штучки, которые выглядят, как игрушки из 1970-х. Они все используются только с одной целью и этим самым нарушают главное правило многофункционального снаряжения. Сверху на армейскую клейкую ленту нежного оливкового цвета я намотал ту же самую ярко-желтую ленту, которую я использую для всего своего снаряжения. Мы представляем собой культуру, которая ориентирована на визуальное внимание, поэтому для вас будет дополнительным преимуществом отметить все свои принадлежности и сделать их убийственно заметными. На конце моего фонарика я прикрепил шнур, с помощью которого я могу крепить его к запястью. Шнур выручает и в глубоком снегу, и в густой чаще, и в зарослях «кошачьих коготков» южно-западного кустарника, известного вырыванием маленьких частей плоти из человеческого тела. Электрический фонарик, который я ношу с собой, — широко доступный, дешевый, снабжен запасной лампочкой, которая помещается в противоположном конце ручки (эти лампочки легко найти в любом магазине) и имеет функцию регулирования светового потока. На рынке также попадаются очень классные светодиодные фонарики, которые дают поразительно большое количество света для своего размера и радуют очень продолжительным сроком службы своих батареек. У некоторых из них очень унылый внешний вид для использования в суровых условиях открытой местности, так что внимательно посмотрите, что будет лучше всего для вас.

## Две запасные батарейки АА с датой приобретения: Дополнительный сок даст вам силы впрок

Запасные батарейки в моем аварийном запасе каждый год дают приблизительно четыре часа света, и первые три из них — самые яркие. Последний час является предельным — при таком свете вы могли бы читать дешевый роман в вашем тенте лунной ночью. Когда вы заменяете батарейки, а вы должны делать это каждый год, примотайте их вместе с помощью — вы уже догадались — яркой липкой ленты. С помощью перманентного маркера напишите на липкой ленте месяц и год их приобретения, чтобы вам потом не пришлось ломать голову над тем, когда придет время их заменять. Не забывайте также заменять батарейки в своем фонарике, а не только запасные батарейки.

Яркая липкая лента с указанной датой



Просто удивительно, как быстро подвергаются коррозии кончики батареек, даже в засушливой местности юго-запада, так что возьмите себе за привычку осматривать ваши запасные батарейки перед тем, как отправляться далеко за город. Если вы проживаете во влажном климате, то заменяйте батарейки еще чаще. И хотя коррозия может проявиться только на самом кончике, все же безопаснее для вас будет заменить такие батарейки полностью. И в качестве приятной новости скажу, что батарейки АА могут размещаться концом к концу и использоваться в близости с супер тонкими стальными волокнами для достижения температуры возгорания. И не знаю, по какой причине, но батарейки марки «Дюрасел» все же работают больше в холодной погоде, чем марки «Энерджайзер». Извини, кролик.

## Запасной нож из карбоновой стали в ножнах: технология режущего острия, пришедшая в космическую эру из Каменного века

Довольно забавно, что в современной американской культуре острые лезвия и огонь стали синонимами криминальных действий. Оба этих



средства считаются приносящими неприятности и используются практически для того, чтобы способствовать отвратительным типам заниматься разрушением, грабежами, мародерством и насилием.

Сегодня назначение ножей в большей степени понимается превратно, спасибо Голливуду, модернизации инструментов и невозможным киллерам и головорезам, орудующим ножами. Несколько десятилетий назад эти приспособления были общепринятыми аксессуарами нашего общества, даже для маленьких детей. Очень часто я слышу от пожилых людей, посещающих мои лекции, что, когда они были маленькими, они брали с собой в школу нож. Много лет назад молодые люди имели при себе ножи, чтобы в перерыве между работой можно было строгать что-нибудь. Боже, как все изменилось. Нож, принесенный в школу, теперь станет причиной исключения за ношение опасного оружия. Я ни в коем случае не защищаю детей, которые приходят в школу с ножами, я просто хочу пролить свет на то, как сильно за последнее время изменился образ мышления нашей нации в отношении одного из самых величайших изобретений всех времен.

Палеоантропологи доказали, что древние гоминиды (относящиеся к семейству высших приматов) бегали по округе с камнями, до того как додумались изобрести режущие края, более 2,6 миллионов лет. Эти заточенные края (не важно, примитивные или современные) построили всю существующую цивилизацию на планете Земля, вклю-

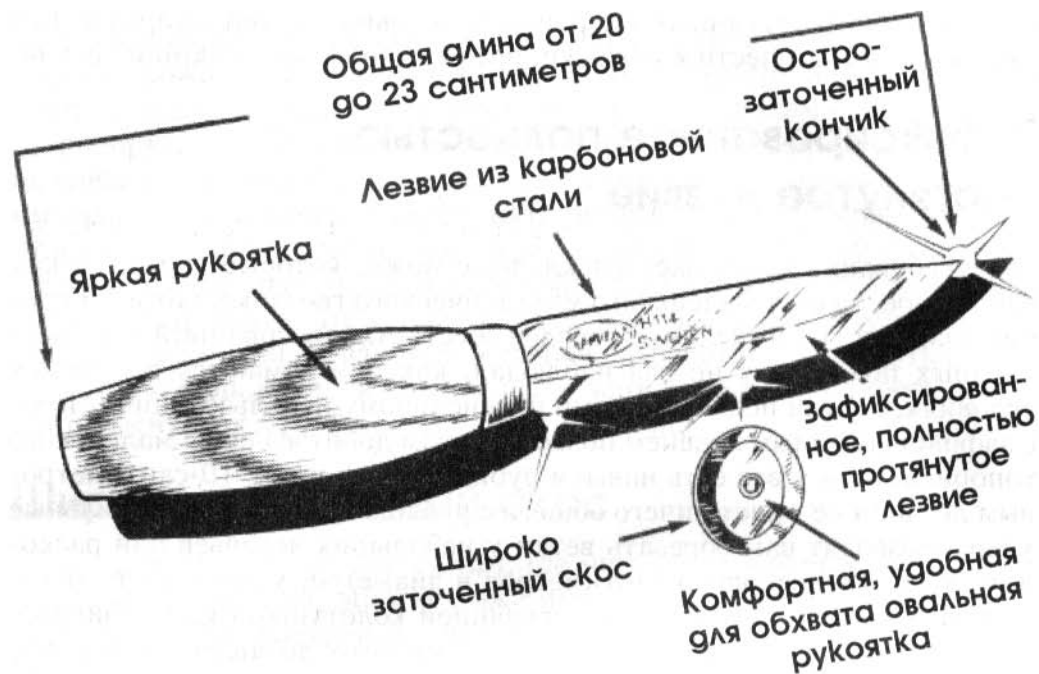
чая и то, где вы сейчас живете. Вам придется с этим согласиться: этот инструмент, который все время находится рядом с вами уже в течение довольно продолжительного времени, заслуживает вашего самого пристального внимания. Режущие приспособления можно смастерить или найти во множестве различных форм. Разбитые стекла, заостренные кости и рога, крышки от консервных банок, а также огромное количество камней, которые использовали еще древние люди по всему миру, — это только несколько примеров, которыми может воспользоваться внимательный путешественник. Если вы подготовились заранее и взяли с собой ваш индивидуальный аварийный запас, ваш выбор режущего инструмента, по крайней мере, для большинства жителей Северной Америки, будет сделан в пользу металлического ножа.

По-моему, ни один предмет из всего экипировочного снаряжения так горячо не дискутируется, как нож. Я даже чувствую запах тестостерона, веющий от этих страниц. В отличие от спичек, нож должен быть в каждом индивидуальном аварийном запасе. Однако же большинство пособий по выживанию редко вдаются в подробности по поводу самого ножа, предоставляя мизерное количество информации, если вообще не ограничиваются словами: возьмите с собой «хороший карманный нож». С другой стороны, некоторые инструкторы особо заинтересованы продать вам лезвие определенной марки, так как имеют соглашение с определенным производителем ножей.

Не секрет, что ножи являются фаллическим символом. Некоторые парни полагают, что чем больше, тем лучше... что бы там ни было работает. Фильмы типа «Рембо» очень хорошо это подтверждают. В каждом продолжении (к сожалению, их было только два) ножи Сталлоне становятся больше, крепче и еще более странно выглядящими, и последний нож больше похож на фантастический меч, чем на нож. Может быть, больше будет и лучше для кого-то, но большой размер вашего инструмента станет совершенно бесполезен, если вы не будете знать, как им пользоваться. (У нее не хватит мужества сказать вам это, так что скажу я.) Во время моих полевых тренировок я видел все что угодно — от разделочных ножей до настоящих ножей для экстремальных ситуаций, под размер Джона Холмса (Примечание переводчика: Джон Холмс был самой крупной знаменитостью в истории порнобизнеса). Может показаться, что для выбора самого лучшего ножа вам придется рассмотреть огромное количество вариантов.

Итак, какой же нож лучше всего брать с собой в поход? Мой ответ: тот нож, с которым вы лучше всего умеете обращаться и который сможет выполнить наибольшее количество задач в вашем биологическом регионе. Как и в случае с индивидуальным аварийным запасом, здесь не существует ножа, который оказался бы подходящим в любой ситуации. Хотя существуют определенные основные моменты, которым стоило бы следовать, дабы уменьшить количество поганых ситуаций, которые вам придется преодолевать. Как я уже говорил много раз, ключ ко всему — это простота. Чем больше всяких примочек навешано на ваш нож, тем более специализированным (или бесполезным) он становится. Простой дизайн проще всего в использовании, позволяет вам выполнять основные и разнообразные задачи, в то же время, приспособляясь к большому числу особенностей местности. В двух словах, он дает вам возможность удовлетворить большую часть ваших потребностей. Чрезвычайные ситуации в условиях дикой природы требуют от вас, чтобы вы стали мастером на все руки; здесь нет места одной узкой специализации. Выбирайте для своих походов нож, который вам будет удобно нести и использовать, позволяющий вам выпол-





нить много задач. Не поддавайтесь своему или чьему-то чужому самодовольному самолюбию. Есть особое место и время для использования мачете (нож для рубки сахарного тростника), но в большей части Северной Америки для них нет ни времени, ни места.

Мой нож, который я выбрал для себя, выглядит довольно скучно: нет зубчиков на тыльной стороне лезвия, желобков для крови, зазубренной кромки, хромирования и других приспособлений. Качества, которыми, на мой взгляд, должен обладать походный нож общего назначения, и, я думаю, здесь со мной согласится большинство населения нашей планеты, включают в себя следующие:

## Общая длина от 20 до 23 сантиметров

Это означает, что само лезвие — примерно 10 сантиметров в длину или в ширину вашей ладони. То же самое верно и для рукоятки. Лезвие ножа такого размера позволяет мне снять шкуру с чего и кого угодно, от лося до крысиной стаи, в то же время, выполняя большин-

ство различных рутинных операций в условиях дикой природы. Его удобно держать и нести в рюкзаке, потому что он маленький и легкий.

## **Зафиксированное полностью протянутое лезвие**

Это требование исключает раскладные ножи, которые держатся как одно целое, за счет маленького металлического гвоздика, который крепит лезвие к рукоятке. Этот гвоздик и есть Ахиллесова пята всех раскладных ножей, и я не раз наблюдал, как они ломаются в полевых условиях, будучи подвергнутыми интенсивному использованию. Ножи с зафиксированным лезвием позволяют вам добиться силы маленького топорика, если у вас есть навыки рубки. И хотя нож с 10-сантиметровым лезвием не имеет ничего общего с рубящей силой топора, сильные удары позволят вам обрезать ветки у небольших деревьев или расколоть дерево в несколько сантиметров в диаметре, ударяя по тыльной стороне лезвия ножа тяжелой деревянной колотушкой или дубинкой. Такой импровизированный деревянный молоток добавляет массу, которой не хватает маленькому ножу, и проталкивает вперед лезвие ножа через невероятно большие чурбаны. Будьте осторожны, чтобы не сделать ошибку и не начать рубить слишком большое дерево, чтобы не потерять в таком случае кончик лезвия в самом дереве, потому что иначе вам даже будет не по чему стукнуть.

Если вы попытаетесь рубить раскладным ножом, то это чревато катастрофой, так как это просто вопрос времени, когда гвоздик сломается и покинет вас навсегда. Полностью протянутое лезвие подразумевает, что металл лезвия проходит через всю рукоятку, придавая значительную силу и контроль. Возьмите нож с таким дизайном, и вы практически будете держать само лезвие в рукоятке.

## **Комфортная, удобная для обхвата овальная рукоятка**

Избегайте рукояток с огранными сторонами или с проволочными выступами. Даже использование обычного ножа с неудобной рукояткой может вызвать серьезные повреждения, например, волдыри. Хотя,



по правде говоря, продолжительное использование может вызвать натирания кожи, независимо от типа рукоятки. Многие ножи, представленные на рынке, снабжены очень неудобными ручками с безнадежно острыми краями. Это явление довольно распространенное и заставляет удивляться, могут ли сами производители ножей пользоваться своим продуктом в течение более пяти минут. Рукоятка ножа каждого отдельного человека может много рассказать о нем. Если у ножа рукоятка с острыми краями, а руки его владельца нежные, как у младенца, то вы будете знать, что он не часто пользуется своим ножом, да и не смог бы, даже если бы захотел. Удобная разработанная рукоятка играет важную роль в вашей возможности держать и контролировать ваш инструмент, так что пусть она будет простой.

## Широко заточенный скос

Скос лезвия ножа начинается там, где металл встречается с заостряющей поверхностью. Многие ножи имеют жалостливые скосы всего в несколько миллиметров шириной, которые очень трудно заточить. Маленькие скосы вынуждают вас мириться с теорией поддержания правильного угла острия или стать рабом современных поддерживающих остроту средств, которые наводнили рынок. Копии ножей марки «Боуи» снабжены огромными скосами, но содержат также крошечный функциональный скос под ними и представляют собой яркий пример того факта, что мы потеряли истинное значение за большим скосом.

Один мой друг ест, спит и пьет с ножом. Он может выдать вам астрономическое количество информации обо всех острых вещах и их истории — он рассказывает столько, что у вас возникает только один вопрос: «Зачем?». Он заточил один нож с очень широким лезвием, который я очень много лет назад отдал еще одному другу. И окончательный результат говорил сам за себя. В то время как он мог разрезать волос с комариной задницы, его настоящий скос был практически не заточен, а вместо этого мой друг сделал еще один свой собственный скос шириной в миллиметр на одной стороне первого скоса. Нож с широким скосом можно наточить играючи, так как вы практически *чувствуете* скос, «фиксированный» под определенным углом на заостренной поверхности. Даже Стиви Уандер (примечание переводчика: слепой американский композитор и певец) мог бы легко заточить такой нож.

## Остро заточенный кончик

У некоторых ножей кончики направлены вверх, у некоторых — вниз. Я предпочитаю, чтобы кончик ножа был на одном уровне с рукояткой, позволяя мне без усилий ввести его в деревянный чурбан. С надежно закрепленным ножом мои руки свободны, чтобы использовать лезвие для разрезания кожаных шнурков или вообще чего угодно. Выровненный кончик позволяет владельцу ножа всадить лезвие без особых усилий в маленькое зеленое дерево или кустарник. Затем он или она могут ударять по рукоятке деревянной колотушкой, направляя нож острым краем вокруг ствола, повторяя процесс по необходимости, таким образом, полностью срезая дерево методом консервной открывалки, если потребуется.

## Лезвие из карбоновой стали

Карбоновая сталь намного мягче, чем сплавы из нержавеющей стали, превращает процесс заточки ножа в сплошное удовольствие, особенно на самодельных точильных досках, сооруженных из влажной и сухой наждачной бумаги. Так как металл мягче, то вам придется точить его более часто, но, по крайней мере, у вас будет возможность это делать. Обращайтесь с вашим ножом, как будто это скальпель! Не копайте им или, ради Бога, не кидайте его, чтобы загарпунить рыбу, как предлагается во многих пособиях по выживанию. Вместо этого используйте нож, чтобы вырезать палку для копания или выточить гарпун для рыбы.

У карбоновой стали есть еще одно очень важное достоинство. Так как тыльная сторона лезвия моего ножа не снабжена зубчиками или другими выступами, я могу использовать его для добывания огня методом кремня и стали, быстро нанося удары по острому краю твердого камня. Я счастлив, что у меня есть возможность добывать огонь благодаря заостренным краям — два инструмента, с помощью которых была построена цивилизация, объединены в одно. Карбоновая сталь выцветает со временем или при взаимодействии с кислотами, например, при нарезании апельсинами, хотя я знаю одного инструктора, который считает, что это повышает прочность лезвия. Не попадайтесь в ловушку, покупаясь на сияющую игрушку вместо хорошо зарекомендовавшего себя на практике рабочего ножа. Также совершенно непрактично по-

купать блестящий нож с лезвием из нержавеющей стали, такой прочной и твердой, что вам каждый раз приходится нести его в мастерскую, чтобы наточить. Карбоновая сталь, оставленная в сыром месте, может проржаветь буквально за ночь. И хотя легкий налет ржавчины не принесет особого вреда, так как будет удален при следующей заточке. Возьмите себе за привычку вытирать насухо ваше лезвие перед тем, как положить его в футляр.

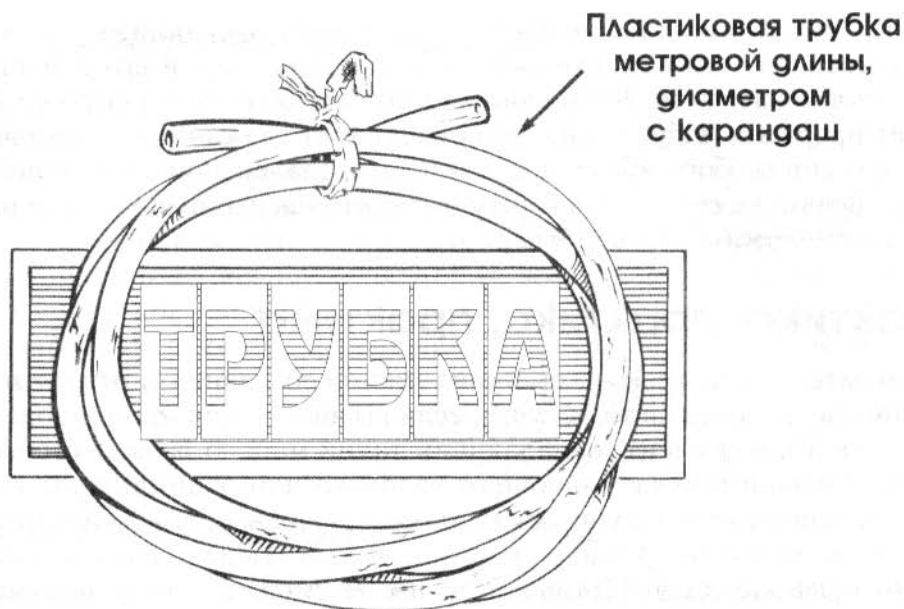
## **Практика, практика, практика**

Остро заточенный край — поистине мастер созидания и оплатит вам добром снова и снова в том случае, если вы знаете, как им пользоваться.

Любой инструмент, обладающий такой мощью, может быть спасающим жизни в руках знающего человека или отнимающим жизни в руках неопытного. Научиться мастерски использовать свой нож вместе со способностью разводиться огонь, это и есть два основных навыка, которые вам необходимы. Если вы не сможете этому научиться, то это может вам очень сильно навредить и втянуть вас в ситуацию, угрожающую вашей жизни. Возьмите, что хотите, из моих заключений, а остальное выбросьте в мусор. Для вас важно, что у вас есть нож, который вам нравится, вы знаете, как его наточить и использовать, он выполняет для вас работу в зависимости от условий местности, и вы носите его с собой, чтобы воспользоваться им при необходимости. Как и в случае с другими компонентами, сделайте рукоятку своего ножа и футляр для него яркого цвета любыми доступными для вас способами.

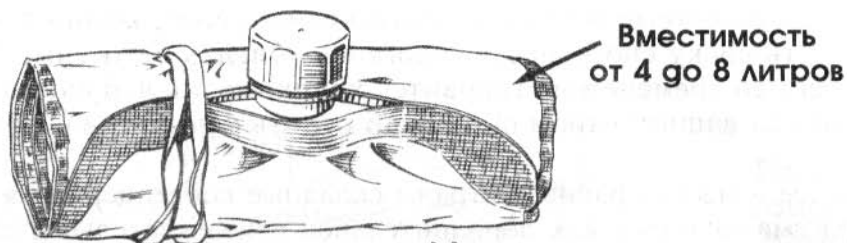
## **Прозрачная пластиковая питьевая трубка (метровой глины): чем больше вы сможете высосать, тем лучше вам покажется ваше состояние**

Питьевая трубка — это обязательное приспособление для выживания в пустыне и представляет собой очень длинную соломинку, позволяющую вам добывать воду в таких местах, где метод с пакетиками не работает. Довольно часто после пустынных дождей можно найти воду,



запертую глубоко между камнями в расщелинах и изломах и других местах, из которых ее очень трудно достать. Естественные водоемы, выходящие на северную сторону, или те, которые находятся в тени растительности, могут хранить воду в течение довольно долгих периодов времени, даже при пылающей температуре.

Питьевая трубка обеспечит вам глоток свежей воды, проникнув в эти естественные водные тайники. В хозяйственных магазинах продается несколько видов и размеров пластиковых трубок. Не покупайте трубки слишком большого диаметра, а то вы потеряете сознание, пытаясь применить достаточно «высасывающей силы», чтобы поднять воду через всю длину трубки. Те, которые я покупаю, обычно диаметром не больше карандаша. Одного метра вполне хватит для достижения различных целей, и помните, что чем длиннее трубка, тем больше вам понадобится высасывающих усилий. Прозрачная трубка позволит вам видеть процесс поднимания воды, исключая возможный сюрприз во рту, но, с другой стороны, кому какое дело... Если вы в этом заинтересованы, то вложение средств в кусок тянущейся, хирургической трубки может позволить вам соорудить рогатку и другие штучки.



## СКЛАДНОЙ КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ВОДЫ

**Складной контейнер для воды  
емкостью от 4 до 8 литров:  
своевременно приобретаем отличные  
пластиковые и другие подходящие для воды  
приспособления**

Существует много очень прочных пластиковых складных контейнеров для воды, доступных в недорогих магазинах товаров для отдыха, но не все они одинаковые. Я купил по крайней мере одну широко известную марку, наполнил ее водой, бросил ее и наблюдал, как она взорвалась при ударе об землю. Очевидно, это не является типичным образом действий в чрезвычайной ситуации. Мне было просто любопытно, так как в инструкции производитель хвастался, какой его продукт крепкий и прочный.

Вам следует покупать контейнер, который прочен, насколько это возможно. Пакеты для заморозки великолепны, но не смогут конкурировать с хорошо изготовленной заводской складной моделью. Даже одна такая модель может содержать по меньшей мере 4 литра воды. Если вы используете галогены для дезинфекции воды, то прозрачные контейнеры позволят вам увидеть весь процесс и

выследить необычные вещества, плавающие в воде, которые могут подвергнуть риску способность галогенов убивать патогены. Пластик стареет со временем и становится хрупким; так что внимательно следите за вашим, чтобы вы смогли купить новый при необходимости.

В более влажных районах страны складные контейнеры для воды могут рассматриваться как дополнительное и необязательное снаряжение. Однако же не забывайте, как священна вода для регулирования температуры тела и как кстати может оказаться запасной контейнер с водой.

Для того чтобы сделать экстренные контейнеры для воды, существует множество возможностей, включая полиэтиленовые пакетики, шины-баллоны, животные части, тыква, брезент, мусорные мешки и другие водонепроницаемые барьеры. Складные контейнеры имеют очевидное преимущество складывания, таким образом, занимая очень мало места и веса, пока они не используются.

Не пользуйтесь ненужной возможностью определения (размещения) воды в отдаленной местности. Узнайте заранее, где можно найти воду, научитесь дезинфицировать найденную жидкость, пейте достаточно влаги — и смелей вперед!

## **Два больших пакета объемом примерно на 220 литров или три пакета для саговых работ большой вместительности (которые хранятся скатанные в пакете для заморозки объемом на 4 литра): в жилище из хлама спокойно даже во время тарарама**

Как я уже говорил раньше, чаще всего люди погибают в условиях дикой природы из-за невозможности регулировать температуру своего тела. В жаркую, холодную или сырую погоду жилище для вас является предметом первой необходимости. Большие пакеты поистине великолепны. Если вы разрежете два пакета по шву и скрепите их вместе липкой лентой для герметизации, то у вас получится чрезвычайно просторный тент, достигающий больше метра в длину. Такие

220 ЛИТРОВ



Пакет для заморозки объемом примерно на 4 литра

**БОЛЬШИЕ ПАКЕТЫ**

пакеты обычно изготавливаются из очень прочного пластика (до 2,2 миллиметров толщиной) и становятся отличным выбором для вашего индивидуального запаса. Поищите их в магазинах хозяйственных товаров и на распродажах. Подойдут и пакеты для садовых работ большой вместительности (размером примерно на 150 литров), если вы не сможете найти большие пластиковые мешки. Даже, может быть, вы предпочтете взять с собой именно эти пакеты. Я их носил несколько лет. Они, конечно, не настолько прочные, но все же обеспечивают хорошую защиту.

Пластик был сотворен на восьмой день. Много, много всяких изобретений можно придумать из пластика, режущего предмета, липкой ленты для герметизации и находчивости.

В число потенциальных кандидатов входят, и это еще не предел, дождевые плащи, водосборы, подстилка на землю для защиты от влаги, убежище от солнца и дождя, такелаж, сигнальные щиты (если яркого цвета), контейнеры, упаковочный материал, ремни и бесчисленное множество других вещей. Любой материал, если он тонкий, дешевый, легкий, портативный, прочный, легко приобретаемый, держит воду и не пропускает дождь, снег и ветер в любое время, когда вам необходимо, — поистине великолепный материал. О, кстати, говоря о многофункциональных продуктах! Чтобы сделать прибежище из натуральных материалов в Северной Америке, потребуется много

труда, чтобы оно защищало от дождя. Я два года жил в сосновом лесу в жилище из кустарника. Из-за недоступности хороших кровельных материалов мне приходилось быть очень осторожным, чтобы крыша моего убежища не обрушилась. Но это не будет для вас проблемой при наличии пластика. Сооружение жилища с помощью пластика сэкономит вам тонны времени, калорий и влаги; это разумный выбор для туриста.

Все виды пластика являются преградой для испарения, то есть они не позволят водным испарениям выйти наружу. Вместо этого молекулы воды окажутся запертыми, соберутся на поверхности и будут очень похожи на росу. Этот факт может подвергать вас опасности в определенных условиях окружающей среды, так как одежда может стать влажной от потоотделения, если не будет проветриваться должным образом. Как бы ни был хорош этот материал, но у него тоже есть свои недостатки, поэтому поэкспериментируйте на своем заднем дворе, прежде чем уходить в лес. И как я уже упоминал ранее, если вы сможете втиснуться в эти большие яркие пакеты, то ваше убежище или дождевой плащ будут вдвое заметнее и станут своего рода сигнальным покрытием. Практически все пластиковые изделия становятся хрупкими со временем, так что не забывайте заменять свои мешки и пакеты каждый год или около того. Если вы будете хранить их в пластиковом пакете для заморозки, то ваши пакеты и мешки останутся чистыми и неповрежденными царапинами от песка, веток и других истирающих поверхностей, сложенных на дне вашего аварийного запаса.

## **Прочное походное одеяло (яркой расцветки): еще несколько забавных идей о физике отраженных лучей**

Хотя и не настолько хорошо отражающее, как его младшая сестра, сверхпрочное походное одеяло намного крепче и долговечнее. Эти одеяла сделаны из более прочного материала и снабжены уплотнениями по углам. Если вы заплатите всего на несколько долларов больше, чем стоит такое одеяло с обычным дизайном, то станете гордым обладателем модели со встроенным козырьком, который будет дополнительно защищать самые важные области головы и шеи.



# ПРОЧНОЕ ПОХОДНОЕ ОДЕЯЛО



Ярко  
раскрашенная  
внешняя  
сторона

Такая модель также включает два кармана для рук, вшитые по двум углам, которые помогут вам легко обернуть одеяло вокруг вашего тела. И хотя такие одеяла значительно меньше брезента, но они могут пригодиться для сооружения жилищ в качестве подстилки на землю, защиты от ветра или просто для защиты вашего тела. Во время тренировок по выживанию в пустыне летом они являются моим единственным убежищем, которое я ношу с собой; они прекрасно справляются с защитой от внезапных гроз во время сезона дождей и принимают достаточно отраженного тепла для обеспечения определенного комфорта, несмотря на падающую ночную температуру.

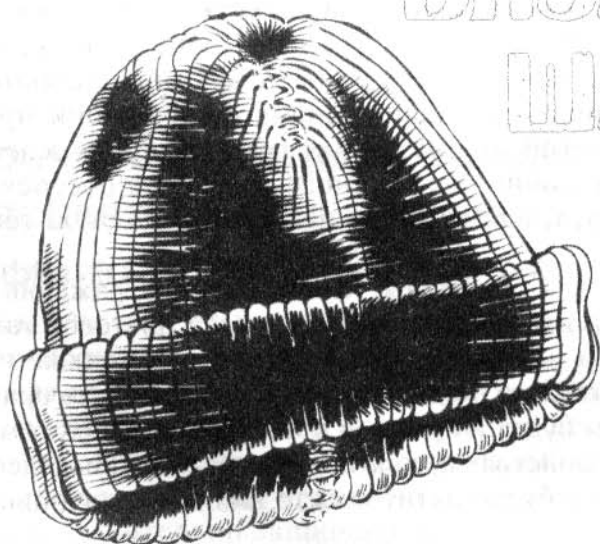
Прочные походные одеяла снабжены только одной отражающей стороной. Обратная сторона изготавливается в богатой цветовой гамме. Купите ярко-оранжевую модель, чтобы ее можно было также использовать в качестве сигнального полотна. Если трудно достать оранжевый, то хорошим выбором будет и красный цвет. Прочные походные одеяла обладают многими свойствами, как и более маленькие модели походных одеял, поэтому я не буду тратить место на повторное описание их достоинств.

## Шерстяная или синтетическая спортивная вязаная шапочка (яркой расцветки):

### Практичная мода для великих путешественников-экстремалов

Из всех частей тела, отдающих и принимающих тепло, наиболее важными являются голова и шея. Ваша голова, как дымовая труба, постоянно отдает и приобретает излучение — и если останется незащищенной, то может потерять до 70 процентов общей выработки тепла вашим телом. Человеческому мозгу требуется постоянный запас сахара в крови или глюкозы; так, кровеносные сосуды «не идут в обход» и не сужаются, так сильно в ответ на холодную погоду, как остальные сосуды в других частях тела. Сосудистая система головы подвержена

# СПОРТИВНАЯ ВЯЗАНАЯ ШАПОЧКА



← Шерсть  
или синтетический  
материал яркой  
расцветки

внешним воздействиям и лишена теплоизолирующего слоя жира. Это, наверное, единственный случай, когда было бы удобно иметь жирную голову. Кроме того (если только вы не член Клуба Длинноволосых Мужчин), волосы обеспечивают очень мало теплоизоляционной ценности в ненастную погоду. В холодную погоду надеть шапочку — все равно, что защитить тело свитером. В очень холодную погоду помните, что лицо — это тоже часть головы, и общие потери тепла через него и дыхательные пути могут составить более трети вашего общего тепла, выработанного телом!

Подвергание головы воздействию обжигающего солнца пустыни прямому солнечному излучению может быстро вызвать перегрев и обезвоживание.

В жаркую погоду шерстяную или синтетическую шапочку можно смочить в жидкости, чтобы она помогала остыть своему владельцу через испарение. Кроме того, что создается тень для вашей головы, шерсть известна своими изолирующими свойствами. Изоляция (или безвоздушное пространство), является достоинством и в жаркую, и в холодную погоду. Ваш термос делает практически то же самое, когда сохраняет суп горячим, а лимонад холодным.

Помните: вы пытаетесь регулировать температуру тела. Этот милый скромный предмет вашего снаряжения — легкий, легкодоступный, дешевый, компактный и работает, как в жару, так и в холод. Он просто покрывает часть вашего тела, что очень критично для вашего хорошего самочувствия. Если вы возьмете с собой шапочку очень яркой расцветки, то удвоите свои шансы стать более заметным для спасателей. Это прекрасный повод для реабилитации этой ужасной, желтой и оранжево-флуоресцентной шляпы в горошек, которую вам подарила ваша тетя на Рождество в 1972 году.

## **Хлопковая бандана (яркой расцветки): многофункциональная вещичка, без которой не обходится ни один гангстер**

Бандана используется тысячами различных способов. Это может быть туесок, повязка для головы, шарф, шляпа, завязываемый поперек рта фильтр против сухого или холодного воздуха, мочалка, сигнальный флаг, контейнер, снасти, набивка, подстилка при добывании огня ме-

тодом «кремень и сталь», фильтр для процеживания воды или что угодно, что вы придумаете. И снова — это многофункциональная вещь — дешевая, легко приобретаемая или изготавливаемая, легкая и портативная.

Любой уважающий себя вампир знает, что в шее находятся сонные артерии. Эти артерии расположены у самой поверхности кожи и поэтому подвергаются воздействию тепла, отданного или приобретенного при перепадах внешней температуры.

Обернув бандану вокруг своей шеи в холодную температуру, вы снизите потери тепла, а закрыв шею от знойного летнего солнца, вы уменьшите приобретение тепла. Я ношу хлопковую бандану круглый год, хотя, как я уже заметил, это не лучший материал для холодной сырой погоды. Если хотите, можете носить акриловую, быстро высыхающую бандану зимой и хлопковую бандану летом за ее прекрасный охлаждающий эффект, когда она влажная. Если вы часто находитесь в зимних условиях, потратьте два лишних доллара на замечательный отрез яркой шерстяной ткани и смастерите свою собственную бандану.

Хлопковый материал, когда обработан должным образом, имеет способность превращаться в угольную ткань. Настоящая угольная ткань поймает и удержит даже крошечную искорку. В руках опытного человека такая искорка вырастет в пламя при наличии хвороста. Яркая цветная бандана предоставляет вам возможность использования ее в качестве флага, щита или других сигнальных устройств, привлекающих к вам гораздо больше внимания спасателей.



## **Парашютный шнур прочностью 3 километра на 250 килограммов (белого цвета для лета и оливково-зеленый или черный для зимы): исследуем секретные достоинства одного фантастического волокна**

Качественный такелаж (веревки, стропы, ремни) — это очень ценное имущество для отправляющегося в отдаленную местность человека. Тысячелетиями местные народы по всему миру буквально связывали свои судьбы. Пуговицы тогда было еще очень трудно изготавливать, а Велкро (застежка «липучка») и молнии были вообще аксессуарами из будущего. Эти люди изготавливали и сплетали натуральные волокна, чтобы носить детей, добывать пищу, транспортировать воду, строить жилища, шить одежду, делать обувь, оружие, огонь и неограниченное количество инструментов.

В нашем современном обществе, где все добывается в слишком больших количествах и слишком быстро, древнее искусство такелаж все еще сильно, так как оно используется практически везде — от тентов и одежды до обувных шнурков и чехлов для сидений вашей машины.

Веревки имеют важное значение, так как они могут быть полезны и используются для множества целей. В то время как вполне возможно сделать веревку из подручных растений и волокон животного, это все же утомительно. И так как у вас есть возможность нести с собой волокно, которое не требует никаких индивидуальных затрат калорий или воды на его изготовление, то почему бы ею не воспользоваться? Знание — сила, а экстремальная ситуация — не игра, так что распланируйте заранее и возьмите с собой качественную современную веревку.

По моему мнению, ничто не сможет пожелать доброго утра путешественнику в дикой природе так, как это может сделать армейский парашютный шнур с испытанной прочностью 250 килограммов. Это действительно великолепный предмет экипировочного снаряжения. Я ношу с собой, по крайней мере, 30 метров этой сокровенной веревки, но признайте, что я просто маньяк такелаж.

От 15 до 30 метров

Белый цвет —  
для лета,  
черный  
или  
оливково-  
зеленый —  
для зимы



Семь внутренних нитей

Я рекомендую, чтобы вы носили с собой хотя бы 15 метров. Сейчас такой шнур можно найти реже, чем здравый смысл, так как современные парашютисты переключились на более эффективнее плоские стропы, изготовленные из спектры, дакрона (полиэтилентерефталатное волокно) или вектрана. Проверьте ваш ближайший магазинчик армейских запасов и подобные каталоги, чтобы найти сказочное волокно.

Но настоящая прелесть шнура 550 располагается прямо под его внешней разноцветной оболочкой, которая и сама по себе великолепный шнур. Эта оболочка вмещает в себе *семь отдельных шнуров веревки*. Другими словами, когда вы несете 3 метра шнура 550, то вы в действительности владеете 21 метром жизнеспособного продукта, который требует то же самое количество места, веса и стоимости. Поразительно!

Некоторые продают шнур 550, который в действительности им не является. Потрите потенциальное обманное волокно между пальцами. Если прощупывается пустота, как будто не хватает несколь-

ких внутренних нитей, возможно, оно так и есть. Самый простой способ отличить ложный шнур — просто отрезать конец шнура и посчитать внутренние веревки. Опасайтесь таких марок, которые используют приставку «пара» в названии своего продукта. Они просто используют это слово, чтобы сбить с толку неудачливых покупателей и убедить их, что это настоящий шнур. Такие фальшивки изготавливаются из одного куска заплетенного материала. Невыгодность приобретения такого типа шнура очевидна, так как если у вас будет 3 метра такого материала, то это все, собственно, что у вас будет. Этот шнур не может быть поделен на более тонкие шнуры без жертвования длиной. Я видел подделки шнура 550 в ярко-оранжевых, пурпурных и других расцветках. Но даже в этой ситуации, если вы не сможете найти настоящий шнур 550, то купите немного этого обманного шнура, так как он все же лучшего качества, чем тот хлам, который выставляется на распродажу в дисконтных центрах.

Чтобы отделить нити друг от друга для индивидуального использования, отрежьте определенную длину веревки и мягко и медленно вытягивайте по одной нити.

Хотя это немного утомительно и также не рекомендуется отрезать длинные куски, но это поможет вам сэкономить шнур, а заодно и удовлетворить ваши потребности, такие, как связывание частей вашего жилища или латание дыры в вашем свитере.

Парашютный шнур изготавливается из нейлона. Нейлон расплывается, поэтому прижгите концы спичкой или зажигалкой перед упаковыванием. Это же качество нейлона расплавляться позволяет вам ставить заплаты, используя эти шипучие расплавленные капельки для починки различных прорех и проколов на различных поверхностях. Настоящий штатовский армейский шнур 550 обычно выпускается в трех расцветках: черный, белый и нежно-оливковый. Белый шнур легче заметить летом, если вы уронили его на землю, в то время как черный и оливковый хорошо видны на снегу.

Я однажды звонил в одну компанию на Восточном побережье, когда искал шнур. Парни на другом конце провода оказались крупным промышленным комплексом, который традиционно производил шнуры для военного и частного сектора. Они холодно спросили меня, сколько сотен катушек я бы хотел заказать. Я холодно ответил им, что я свяжусь с ними позже. Клик.

## Стеклоанное сигнальное зеркало 8x12 сантиметров с визирным отверстием в укрепленном яркой липкой лентой футляре: оправдание за вашу нагоедливость при подгаче сигналов о помощи

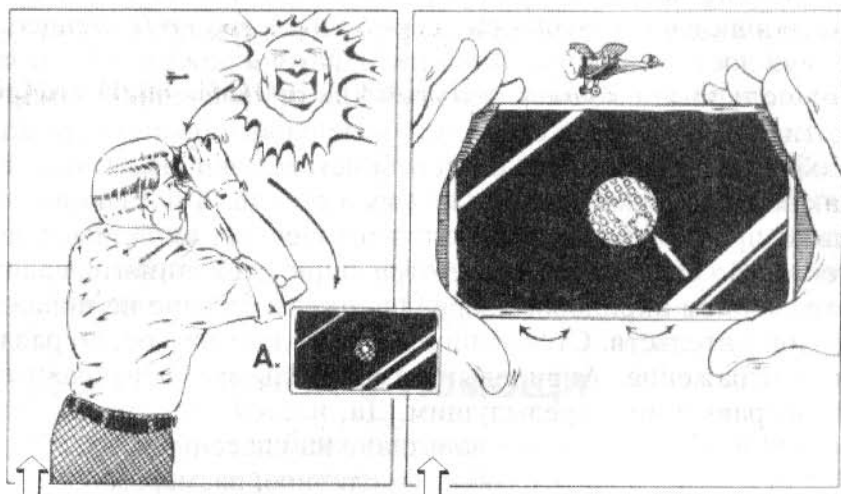
В ситуации на выживание вы играете в игру «спасите меня». Одно из самых полезных приспособлений для подгачи сигналов о помощи — это сигнальное зеркало. Сигнальные зеркала обычно видно с расстояния от 50 до 65 километров, а по самым грандиозным подсчетам и со 160 километров. Иметь инструмент по цене не больше 10 долларов, который может дотянуться и войти в контакт на таком расстоянии, просто необходимо. В конце 1800-х зеркало в форме гелиографа помогло американской армии поймать Джеронимо, этого дерзкого апачи (примечание переводчика: народ североамериканских индейцев; различные племена апачей оказывали сопротивление белым переселенцам вплоть до конца XIX века), который так дорог моему сердцу. Несмотря на физическую отвагу и проворность, очень трудно убежать от лучей солнца.

Стеклоанное, с визиоискателем





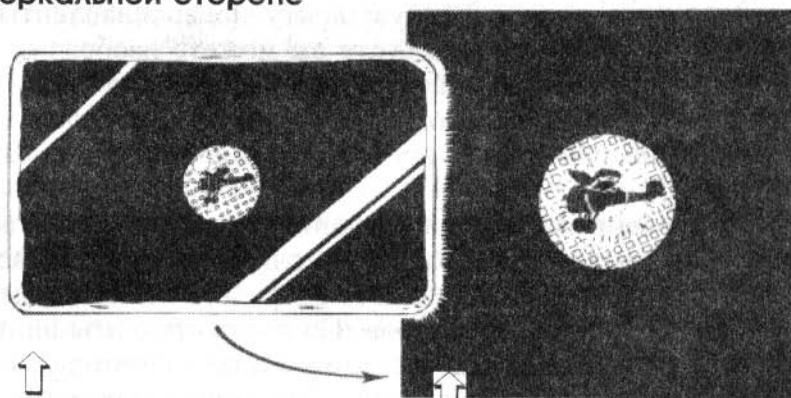
# Как пользоваться сигнальным зеркалом с видоискателем



Направьте зеркало против солнца.

**A.** Визирное отверстие в отражающих ячейках на незеркальной стороне

Медленно передвигайте зеркало туда-сюда в поисках «солнечного зайчика» (яркого солнечного пятна) в отражающих ячейках



Поймайте объект в визирное отверстие, не отпуская яркое солнечное пятно

Пустите солнечный зайчик прямо на увиденный объект

На рынке представлено несколько отражающих сигнальных устройств. Чтобы вас нашли, вам нужно иметь в наличии как можно больше света, направленного на вас и на окружение ваших спасателей. Пыль и всякие мелкие частицы в атмосфере, туман и облачность и другие факторы лишают ваше отражательное устройство его сияющей силы, препятствуя достижению им своей цели. Хотя я даже слышал, что используют полированные лезвия ножей для привлечения внимания, но вы же хотите взять с собой самые удобные из возможных отражающих приспособлений, то есть стекло с серебристым покрытием, также известное как зеркало. Заметьте, что я сказал стекло. В магазинах товаров для отдыха продаются различные синтетические, акриловые заменители стекла. Но если вы сравните отражение стеклянного зеркала рядом с отражением акрилового зеркала, то вам больше не понадобится никаких доказательств. Стеклянное зеркало дает четкое, до раздражения яркое отражение. Акриловый заменитель выглядит размытым и бледным в сравнении с предыдущим. Да, настоящее зеркало тяжелее, и оно может разбиться, но это ваш шанс на спасение.

Если возможно, берите с собой стеклянное, размером 8 x 12 сантиметров, в стиле военно-воздушных сил сигнальное зеркало с визирным отверстием, которое можно приобрести в большинстве крупных экипировочных центров. Оно продается вместе с убогим пузырьковым мешочком, так что укрепите его с помощью вашего и моего старого друга профессиональной клейкой лентой для герметизации. А если вы сверху еще наклеите яркую липкую ленту поверх изоленты, то вы сделаете футляр очень заметным. Хотя вы можете изобразить импровизированное отражение с помощью вашего зеркала на автомобиле — а вы должны еще и знать, как это делать — зеркало «с видеоискателем» позволит вам с большей точностью достичь ваш находящийся на расстоянии объект.

Студенты на моих курсах часто удивляются, почему нужно уделять столько внимания этому вопросу, если они могут посветить на дерево и четко увидеть отражение. Это здорово, если спасатели находятся от вас на расстоянии 15 метров. Но когда студенты направляют отражение на небо, тогда он или она моментально понимают важность качественного зеркала с видеоискателем. Совершенно внезапно это крошечное отражение на коре дерева растворяется в бледно-голубом небе. Вы просто не увидите отражение не аэроплана, на который вы светите. Говоря математическим языком, чем дальше вы находитесь от цели,

тем больше ваши шансы не попасть в объект. Это похоже на ориентирование с компасом и картой. Если вы ошибетесь даже на несколько градусов на компасе, то чем дальше вы будете идти, тем больше ваши шансы заблудиться, так как ошибка растет экспоненциально.

Я рекомендую тип сигнального зеркала, которое снабжено одной зеркальной поверхностью с кругом отражающих ячеек в центре. Внутри этого ячеистого центра находится маленькое визирное отверстие. Сориентированное должным образом направление, в котором зеркало пускает солнечный свет, напрямую совпадает с *солнечным зайчиком*, появляющимся в отражающих ячейках. Этот сверкающий шарик движется туда же, куда вы направляете зеркало. Описывать словами, как использовать сигнальное зеркало, также эффективно, как и воевать с наркотиками, но я все же попробую.

## Как погать сигнал о помощи

1. Держите зеркало близко у вашего лица и направьте его в сторону солнца, в это время смотрите через визирное отверстие в отражающих ячейках. (*Не смотрите* прямо на солнце.)
2. Медленно двигайте зеркало во всех направлениях, чтобы поймать яркий солнечный шарик, отраженный в ячейках. Обратите внимание, что солнечный шарик движется вместе с тем, как вы двигаете зеркало.
3. Не упуская из ячеек солнечный шарик, посмотрите на свой спасительный самолет, «Джип» или людей через визирное отверстие в отражательных ячейках.
4. Двигайте зеркало до тех пор, пока солнечный зайчик не попадет в визирном отверстии *на верхнюю часть* того объекта, которому вы подаете сигнал. Помните: светящийся шарик *будет там*, куда зеркало направляет отраженный солнечный свет, поэтому ваша задача состоит в том, чтобы запустить этот солнечный зайчик на верхнюю часть вашего объекта.
5. Когда вы попадете в свою цель, медленно покачивайте зеркало взад и вперед, создаваядвигающиеся вспышки по всей площади объекта. Это исключает возможность, что объект не увидит поданный знак, так как неподвижное отражение на корпусе транспортного средства ваших потенциальных спасителей может остаться незамеченным.

Ваша конечная цель состоит в том, чтобы направить солнечный свет в лицо человека, создавая при этом движение и отражение такой степени, чтобы вас невозможно было бы не заметить. Удостоверьтесь, что ваши спасители видят вас, но не перегибайте палку. Кружащийся аэроплан сможет вас заметить. Но продолжать атаковать солнечными зайчиками кабину пилота и его самого не рекомендуется. Отражение зеркала может достигнуть такого расстояния, что практически заворачивается за искривление земной поверхности, так что даже если в пределах вашей видимости нет никаких объектов, продолжайте посылать световые сигналы на линию горизонта. Если ваша ситуация позволяет, оставайтесь рядом со своим транспортным средством (самолет, машина, лодка или что-нибудь еще), так как такую гораздо большую по размерам цель легче заметить спасателям, и, кроме того, у вас остается возможность использовать свои запасы ресурсов для выживания.

Сигнальные зеркала — отличные компаньоны для тех, кто носит контактные линзы и может помочь вам вытащить из глаза инородные предметы. Зеркало также поможет вам привести себя в порядок и подстричь некрасиво торчащие из носа волосы, потому что кто знает, может, один из ваших спасателей окажется вашей мечтой.

*Контраст и движение* — вот два признака эффективной подачи сигналов. Каждая ваша попытка сигнализировать о спасении должна включать, по крайней мере, один из них, а в идеале — оба. В среднем у вас есть 30 секунд, чтобы подать сигнал самолету, который пролетает у вас над головой, меньше — в гористой местности, так что, как и всему, что описывается в этой книге, вам следует научиться это применять до того, как оно вам пригодится. Пожалуйста, не практикуйтесь на настоящих самолетах.

## **Ваш самодельный набор для оказания первой помощи: забинтуем раны и успокоим царапины**

Вопреки распространенному представлению и общественному мнению и рекламе, большинство повреждений в условиях дикой природы в Соединенных Штатах происходит во время обычных событий, таких, как туризм, пешие прогулки, катание на лыжах и так далее. Экзотические раны вследствие, например, нападения акул и схода лавин,



Вместо  
контейнера два  
небольших  
пакета для  
заморозки

составляют меньше 4 процентов общего количества погибших. Каждый человек, отправляющийся в поход, должен иметь, по крайней мере, основные средства и навыки для оказания первой помощи. А те, кто проводят очень много времени на природе, должны пройти подготовку на курсах Реагирования на условия дикой природы и/или обучиться Технике оказания экстренной медицинской помощи. Как я уже говорил ранее, эта книга не предусмотрена стать практическим руководством медика. На рынке можно найти тонны информации касательно оказания медицинских услуг в условиях дикой природы, поэтому я лишь коротко коснусь этой темы.

Сезонный медицинский персонал, неважно, городской или для экстремальных ситуаций, имеет очень четкое представление о том, что необходимо и что не следует брать в походную аптечку. Эти ребята, особенно медики, работающие в условиях открытой местности, точно знают, что подойдет для часто случающихся практических ситуаций. Спросите совета у того, кого вы уважаете и кому доверяете. Многие мои знакомые медики похвалили достоинства обертки саран (замечание переводчика: пленка из поливинил-иденхлорида) и клейкой ленты для герметизации, а также множество достигаемых с их помощью целей. Само собой разумеется одно: не берите с собой запасы, которыми вы не знаете, как пользоваться, и лечите больных только в пределах вашей компетенции. В то время как «благоразумный господин» закон

защищает тех, кто очень хочет помочь жертве обстоятельств, применение открытого массажа сердца в пятнадцати километрах от лагеря обычно осуждается.

Недавние исследования утверждают, что растяжения и вывихи суставов и связок и травмы мягких тканей составляют огромные 80 процентов всех повреждений в открытой местности. Вирусные заболевания или диарея составляют 60 процентов. Неудивительно, что исследователи пришли к выводу, что набор для оказания первой помощи должен заострить внимание на соответствующей гигиене и лечении мышечно-скелетных ушибов и повреждений мягких тканей. Я обучил в условиях дикой природы уже сотни студентов за последние несколько лет и не могу не согласиться с правдивостью всего вышесказанного. Два происшествия, которые меня беспокоят больше всего, это крупные раны и повреждения, выводящие из строя двигательные функции.

*Большинство современных чрезвычайных ситуаций длится три дня или менее. Невозможно удовлетворить все потребности оказания первой помощи в условиях дикой природы.* Эти два утверждения должны диктовать, какие предметы вам выбрать для вашей походной аптечки. Выбор остается за вами, купите ли вы готовый набор для оказания первой помощи или соберете свой с самого начала. Если вы будете собирать свою собственную аптечку, то это значит, что вы будете точно знать, что лежит в вашей сумке и, очень на это надеюсь, сможете все это применить по назначению. Как я уже сказал, владение некоторыми навыками оказания медицинской помощи означает, что вы не будете абсолютно беспомощными при приобретении запасов для оказания первой помощи, также у вас будет время сравнить цены и приобрести только нужные вам предметы. Замена препаратов, чувствительных к сроку годности, будет для вас легче, если вы будете указывать дату приобретения на упаковке. Это относится и к препаратам, продаваемым без рецептов напрямую. Однако, если есть такая возможность, то покупайте лучше медикаменты в аптеках с надежной репутацией. Как и применительно ко всему остальному, качество изменяется в зависимости от целей аварийного запаса. Но самое главное, чтобы у вас был некоторый набор для оказания первой помощи и знания, чтобы им воспользоваться.

Предварительное планирование крайне важно, так как дает вам время продумать и изменить содержимое своего запаса. Некоторые компоненты могут быть очень индивидуальными и могут потребовать

специальных препаратов и приспособлений в зависимости от потребностей пользователя. Несмотря на неограниченные вариации, три ситуации действуют разрушающе на человеческое тело. Это дыхательные пути, дыхание и кровообращение. И все три чрезвычайно сложно уладить в отдаленной местности.

Так как я работаю с группами людей, чтобы заработать себе на жизнь, то в моей аптечке содержатся запасы, которые обычно отсутствуют у остальных. Вдобавок некоторые препараты я ношу специально для клиентов, такие, как молескин для волдырей и латексные перчатки для обработки открытых ран. Вообще меня беспокоят эти большие опасные порезы, так как я часто применяю ножи и тяжелые рубящие инструменты в работе с людьми, у которых ограниченный опыт в использовании обоих приспособлений. Именно поэтому я беру с собой различные перевязочные материалы, бинты и временные повязки. Перевязочные материалы закрывают рану, в то время как бинты удерживают их на месте. Я также беру с собой несколько пластырей «Банд-Эйд» (примечание переводчика: фирменное название бактерицидного лейкопластыря компании «Джонсон энд Джонсон») различного размера, мази с тройным содержанием антибиотиков и медикаменты, включая ибупрофен, тилол, аспирин, противоотечные средства, антигистамины и слабительные средства.

Также у меня сложены капли от кашля, растворы электролита, пинцеты и щипчики, марля и спринцовка для промывки ран.

Найдите курсы, которые помогут вам справиться с различными специфическими сценариями в дикой природе с применением медицинских средств и используйте имеющиеся у вас препараты с помощью вашего воображения. В основном ваши намерения за запасами предметов первой необходимости должны мало отличаться от тех концепций, которые мы рассматривали применительно к вашему индивидуальному аварийному запасу. Пакуйте снаряжения, которые могут выполнить больше одной задачи, такие как, например, большая бандана, которая может выступить в качестве компресса, перевязи, завязки для перевязочного материала, повязки на глаза или шейного платка для согревания. Я делал шины из веток от дерева и изоляционной ленты больше чем в единичных ситуациях.

Аризона населена самым огромным количеством разнообразных существ во всей стране. Поэтому я упаковываю специальный «Извлекатель жучков» — высасывающее приспособление для обработки ран

от укусов и ужаленных мест. Мне довелось использовать его только один раз, но с большим успехом — от яда скорпиона. Я также беру с собой пару специальных предметов, включая тубик ланолина (животный воск, местный лубрикант) и «Крэзи Глю» (примечание переводчика: «Krazy Glue» — дословно: «сумасшедший клей»), если не поможет ланолин. Достаньте марку «Крэзи Глю», а не суперклей, так как он меньше разъедает эпидермис. Что касается слоев эпидермиса, я также получил хорошие результаты после применения мази с тройным



содержанием антибиотиков. Нефтяная основа оставляет ткань эластичной (и жжется, как сумасшедшая!), в то время как антибиотики помогают предотвратить инфекцию.

Я храню содержимое моего набора для оказания первой помощи завернутым дважды в два небольших пакета для заморозки. Прозрачный пластик сразу позволяет мне разглядеть необходимый предмет. На внешней стороне пакета написано перманентным маркером: «первая помощь», чтобы не спутать при использовании другой груп-



пы. И хотя, по статистике, ваша главная задача — не умереть от воздействия внешних факторов, получение повреждений и ран очень распространено в ситуациях на выживание; 39 процентов таких случаев требуют эвакуации.

## **Запатентованный сильнодействующий напиток дяди Пеппи: вы ослабли, устали и измучились, но вам нужно идти дальше**

Когда вы смотрите в лицо смерти, вам нужно любое возможное преимущество, чтобы поменять ситуацию на противоположную. Следующий рецепт мог бы помочь вам и вашим любимым получить требуемый заряд энергии, чтобы переломить ситуацию на выживание и пре-



\* Для получения свежей информации касательно федеральных правил по использованию эфедрина смотрите страницу 285

вратить ее в нечто не более сложное, чем, например, телефонный звонок. Сотни угрожающих жизни сценариев в дикой природе развиваются из-за физического изнеможения и недостатка умственной бдительности. Эти два состояния подкармливают друг друга, как дисфункциональная взаимосвязь, заставляя отдыхающего путешественника еще быстрее впасть в состояние апатии. Вооруженные силы десятилетиями применяли нелегальные амфетамины (стимулянты), которые называли «Гоу-пиллс», как «средство для снятия усталости». У меня есть целый запас таких ужасных историй касательно искусственного привыкания и измененного химического состояния, и я никоим образом не защищаю употребление наркотиков.

Я не люблю даже глотать аспирин, но буду это делать, если не будет другого выбора. Следующий рецепт, как и все остальное, должен применяться с большой степенью осторожности, здравого смысла и умеренности. Все ингредиенты, пока писалась эта книга, были абсолютно законными в большинстве штатов и легко приобретаемые в розничной продаже без предписания врача.

Ингредиенты зелья дяди Пеппи включают в себя *кофеин* и *эфедрин*. Этот «*термогенный состав*» используется бодибилдерами уже в течение нескольких десятилетий, чтобы повысить обменный процесс жировых запасов тела. И так как нам как туристам совершенно наплевать на сжигание жиров (даже совсем наоборот) нас интересует побочный эффект этого напитка, который представляет собой возросшую физическую энергию и ясность понимания. Когда смешивается два или три лекарства, они вместе дают совершенно другой результат, плохой или хороший. Эта реакция называется *синергия*. Комбинирование кофеина и эфедрина дает вам совершенно отличный стимулирующий эффект, чем если эти два препарата использовались бы поодиночке.

Почти 90 процентов американцев потребляют кофеин в той или иной форме каждый день, безропотно превращая его в наиболее популярный наркотик нации. Кофеин известен с медицинской точки зрения как *триметилксантин* и представляет собой в свободной форме белый кристаллический порошок с очень горьким вкусом. По большей части он используется в медицине как кардиостимулятор и слабый диуретик. Действие в качестве диуретика, конечно, не приветствуется, когда вы пытаетесь сохранить воду, но кофеин не вызывает обезвоживания, если принимается незадолго (примерно за час) до выполне-

ния физической активности, возможно, потому, что физическая активность сама имеет тенденцию к снижению выработки урины. Если вы сразу примете это зелье, то вы наверняка сможете совершить путешествие вашей жизни, причем буквально. Как знают практически все студенты, готовящиеся к выпускным экзаменам, кофеин придает заряд энергии вместе с ощущением повышенной ясности ума. Кофеиновые таблетки работают лучше по увеличению производительности, чем кофе, потому что кофе содержит химические продукты, которые гасят психологические эффекты кофеина.

Почти два десятилетия назад ученые открыли биохимическую причину того, почему люди так страстно желают свою утреннюю чашку кофе. Когда ваше тело готовится ко сну, ваш мозг производит и выделяет в организм химическое вещество, называемое *аденозин*. Аденозин воздействует на ваши аденозиновые рецепторы, что вызывает дремоту путем замедления активности нервных клеток. Для нервной клетки кофеин воспринимается, как и аденозин, поэтому он и оказывает влияние на рецепторы вместо второго. А так как кофеин не замедляет клеточную активность и будоражит все рецепторы, клетки ускоряются, вызывая увеличение поставки нейронов в мозг. Гипофиз видит всю эту суматоху и приходит в возбуждение, выделяя гормоны, которые приказывают надпочечной железе вырабатывать адреналин. Адреналин, конечно, оказывает определенный эффект на ваше тело, включая учащенное сердцебиение и расширение ваших дыхательных труб.

В заключение краткосрочное применение кофеина блокирует поступление аденозина, так что вы чувствуете себя бодро.

Он впрыскивает адреналин в ваш организм, таким образом повышая вашу энергичность, и воздействует на выработку допамина, чтобы вы чувствовали себя хорошо. Обратите внимание, я подчеркнул: *краткосрочное* использование. Ужасающие эффекты, вызванные долгосрочным привыканием к кофеину, говорят сами за себя.

*Эфедрин*, близкий родственник амфетамина, — это естественно вырабатываемый стимулянт, который получают из хвойниковых кустарников и используют уже столетиями. В 1800-х мормоны использовали его вместо кофе. В Китае эфедрин использовался более 4000 лет в виде «Ма Хуанг». Сегодня он продается в форме таблеток, травяных средств или напитков, замороженных препаратов и ингаляторов; он также широко используется в качестве противоастматического лекарства, так как стимулирует бронхиальные проходы. Легальный во мно-

гих штатах эфедрин можно купить без рецепта врача на автозаправочных станциях и в аптеках по всей стране. Многие водители-дальнобойщики, совершающие длинные рейсы, и студенты, занимающиеся поздно ночью, принимают его, чтобы оставаться бодрствующими. Эфедрин недавно подвергся прессингу из-за его злоупотребления во время диет и в энергетических напитках и сверхмощной концентрации, используемой в различных продуктах. Несколько предприимчивых адвокатов даже создали свои специальные сайты по ведению судебных процессов против хвойника; просто напишите, как вы ужасно ошиблись, и они за вас сразу заступятся. Спасибо, ребята, за заботу, и благослови Господь Америку!

Эфедрин впитывается в желудке, где он поглощается кровообращением и поступает в мозг. Он достигает своего критического действия в течение часа и может действовать от трех до шести часов. Краткосрочные эффекты очень похожи на эффекты других препаратов стимулирующего класса, но только мягче. Употребляющие его люди могут испытывать чувство бодрости, энергии, возбуждения, учащенный сердечный ритм и повышенное кровяное давление, а также нервную дрожь. Если вы примете слишком большую дозу, то сможете насладиться судорогами, головной болью, бессонницей, тошнотой, рвотой, слабостью, головокружением, болью в груди, сильным сердцебиением, припадками, приступами, параличом, сердечным приступом и смертью. Если что-нибудь из этого присутствует у вас — высокое кровяное давление, проблемы с печенью, заболевания щитовидной железы или психиатрические заболевания, злокачественная анемия, нервозность, беспокойство, депрессия, приступы, сердечная аритмия, увеличение предстательной железы или вы принимаете любые ингибиторы или прочие прописанные врачом лекарства, — даже не думайте об использовании продуктов на основе эфедрина без предварительной консультации у вашего доктора. Остерегайтесь, так как передозировка эфедрина иногда возможна всего лишь при принятии двух или трех рекомендуемых разовых доз, особенно если они смешаны с кофеином! По отношению к этому продукту «больше» *не значит* «лучше». Очевидно, что с эфедрином следует обращаться с тем же самым уважением, которое вы бы уделили любому лекарственному препарату.

Остерегайтесь использовать эфедрин, если вы принимаете другие препараты, так как невозможно предугадать наверняка, какое влияние окажет такое взаимодействие. Как и все, что связано с биологией,

здесь существует множество вариантов, так что поэкспериментируйте с такой комбинацией *заранее*, чтобы узнать, какое влияние она окажет на ваш индивидуальный химический состав тела.

*Для начала определите свою индивидуальную переносимость препарата, принимая дозу меньше рекомендуемой.* Многие факторы влияют на действие медикаментов, включая (и не ограничиваясь) настроение, химический состав организма, другие препараты или заболевания и вашу психологическую историю. Даже профессиональный медицинский работник не сможет вам сказать достоверно, какой эффект на вас окажет взаимодействие препаратов, так что будьте очень осторожны. Дозы также варьируются в зависимости от веса тела, мышечной массы, а также от общей реакции вашего организма на медикаменты. Некоторые люди более чувствительны, чем другие. Помните: никогда не следует брать с собой то, с чем вы не знакомы и чем не сможете воспользоваться.

На рынке существует множество различных марок препаратов на основе кофеина/эфедрина. Как и применительно ко всему остальному, если вы знаете заранее, что вы ищете, то это сэкономит вам много времени и не даст вам запутаться. Проверяйте этикетку на предмет содержания кофеина и эфедрина в продукте. Если он не включен в состав, то как вы можете быть уверены, что вы покупаете нужный препарат? Кофеин также содержится в орехе тропического дерева кола и гуране, среди прочего, так что на этикетке может быть написано: «гурана, 180 мг». Количество кофеина в миллиграммах (обычно 55 мг) должно быть обозначено после наименования продукта и является самой важной информацией. Вместо слова «эфедрин» вы можете прочесть на этикетке «Ма Хуанг». В общем, 120 мг Ма Хуанга эквивалентно примерно 12 мг алкалоидов эфедрина. Если вам попадетсЯ марка продукта, где содержание кофеина к эфедрину составляет восемь к одному, то вы нашли то, что вам нужно.

## Сколько?

Индивидуальная человеческая психология и реакция его организма на любой тип лекарственного препарата — явление совершенно непредсказуемое. Но даже при таком раскладе, различные факторы диктуют, какое количество препарата вам следует принимать, включая также массу тела и безупречность работы вашего организма. Дру-

гими словами, если вы весите 125 килограммов при крепком телосложении, вам понадобится больше для достижения желаемого эффекта, чем 60-килограммовому человеку. Если вы кофеман и выпиваете несколько чашек кофе в день, то вам, вероятнее всего, также потребуются большее количество препарата. Обычная доза для крепкого, здорового мужчины составляет 200 мг кофеина с 25 мг эфедрина. Психология «Больше значит лучше» здесь не действует, так что если указанная доза не произвела на вас должного эффекта, то вы либо очень крупный человек, либо очень толерантны к наркотикам. Для людей с меньшей массой или женщин уменьшите дозу вдвое — 100 мг кофеина с 12,5 мг эфедрина.

Кофеин и эфедрин могут браться в различном количестве, и при этом будут достигаться различные эффекты. Вы можете увеличить содержание кофеина в смеси, чтобы таким способом повысить энергичность всей дозы, особенно если вы часто пьете кофе, но прибавляйте только по 50 мг и не превышайте общее количество более 400 мг.

Увеличение дозы эфедрина до 50 мг может вам выйти боком и привести к нервной дрожи и тошноте, временами даже без ощущения стимулирующего эффекта. А если вы превысите ограничение в 50 мг, то можете почувствовать состояние наркотического опьянения и «неудобство». Короче, увеличение дозы эфедрина не дает никаких преимуществ, а только ведет к неприятным ощущениям.

В то время как большие дозы напитка не дают хорошего эффекта, регулярные многократные дозы в течение дня (не более трех или четырех приемов в 24-часовой период) срабатывают более-менее сносно. Вдобавок если вы можете себе позволить сон любой продолжительности между принятием препарата, то это усилит стимулирующий эффект. Долгой жизни тебе, могущественный сон!

К сожалению, и кофеин и эфедрин требуют большого количества воды. Эту смесь нужно обязательно запивать водой, от полулитра до литра, если возможно. Когда вы чувствуете снижение эффекта препарата, то выпитые еще пол-литра или литр воды освежат стимулирующий эффект. Верите вы в это или нет, но слишком большое количество принятого кофеина может вас успокоить. Переусердствуете со смесью — и можете обнаружить себя совершенно вялым и сонным. Выпитый литр воды изменит ситуацию в противоположную сторону.

Я ни в коем случае не защищаю употребление всяких препаратов. Обдумайте изложенную информацию, и если вы найдете ее для себя

полезной, храните ее в своем арсенале как еще одно средство, чтобы сохранить жизнь себе и тем, кого вы любите.

## **Топографическая карта в масштабе 7,5 и компас: как выяснить наверняка, действительно ли вы застряли в Дрянной бухте**

Если вы знаете, как ими пользоваться, то подходящая карта и компас могут сэкономить вам значительное количество времени и неприятностей в дикой природе. Любой из них может предоставить вам ключи, которые, прежде всего, защитят вас от развития чрезвычайной ситуации. Преимущества топографической карты заключаются в том, что она показывает вид с высоты птичьего полета нескольких квадратных километров местности, дополненных особенностями рельефа и другими полезными сведениями. Термин «карта в масштабе 7,5» обозначает, какое расстояние местности покрывает карта, и обычно именно такими картами пользуется персонал Службы поиска и спасения. И хотя вы можете приобрести топографические карты, которые охватывают значительно большее расстояние, но чем большая область представлена на карте того же самого размера, тем менее детальной она становится. Когда вы научитесь читать топографическую карту — опять же то, это надо сделать до того, как окажетесь в чрезвычайной ситуации, — все эти маленькие изогнутые линии начнут складываться в картинку. Горы и холмы начнут расти прямо на бумаге, в то время как каньоны и ручьи глубоко прорежут ее ровное пространство. Через некоторое время карта начнет превращаться в трехмерное изображение той местности, по которой вы идете, что нам и требуется.

Дорожная карта не скажет вам, что на вашем предполагаемом пути следования находится 100-метровый каньон. Топографические карты отдаленных местностей также включают много других подробностей, как, например, водотоки, болота и топи, ветряные мельницы, пруды, индейские руины, дороги, тропинки, линии электропередачи, копи и шахты, ранчо.

На рынке представлен огромный выбор компасов, многие со специальными приспособлениями для определенного вида ориентирования. Для большинства искателей приключений в дикой природе простой компас лучше всего работает вместе с топографической картой. Я знаю

многих людей, которые носят компас на шее как часть экстремального ожерелья. Я тоже беру с собой маленький компас с термометром и пристегиваю их к застежке на молнии своей мягкой сумки. Это позволяет быстро сориентироваться, не распаковывая весь свой скарб.

Использование карты и компаса представляется мне как вид искусства. Эффективное использование обоих этих средств требует чтения специальной литературы и тренировки хотя бы по одной доступной вам книге по ориентированию из представленного множества. Очень просто проболтаться по округе и в конце концов пойти совершенно в противоположном направлении, чем вы намеревались. Для некоторых ребят с ограниченными знаниями касательно использования этих приспособлений ориентирование по карте и компасу может породить ложную самоуверенность и ухудшить и без того трудную ситуацию. Как





нож и огонь, оба являются просто инструментами и должны использоваться неоднократно, чтобы появилась сноровка.

Мне кажется, что большинство людей, которые берут с собой компас, даже не имеют представления, как им пользоваться. В то время как то же самое можно сказать и про карту, но, по крайней мере, человек приобретает карту для определенной местности, и значит, само действие приобретения подразумевает некоторое планирование и обдумывание. Бабушка не подарит вам на Рождество специфическую топографическую карту, если вы только не попросите ее об этом, но она вполне может купить вам компас и подложить его в праздничный чулок от Санта-Клауса. Если бы мне пришлось выбирать между картой и компасом, то я бы без колебаний выбрал карту. Есть несколько различных способов показать вам, в каком направлении вы держите путь, но очень мало таких, которые бы позволили вам знать, что скрывается за следующим горным хребтом.

Я бы посоветовал всем отдыхающим в условиях дикой природы пройти основной курс ориентирования на местности. Вы всегда можете записаться на доступные и относительно недорогие занятия в местном общественном колледже, отделении Службы по поиску и спасению или соседнем центре туристического отдыха. Я взял несколько уроков ориентирования и теперь все еще чувствую себя некомпетентным во многих областях ориентирования. Причина: я не так часто пользуюсь этими навыками, чтобы они хорошо закрепились на практике. Для мозга не нужно много времени, чтобы забыть эти полученные знания. Часто проходите повторительные курсы, особенно если вы не очень часто пользуетесь этими навыками в полевых условиях.

Что я делаю в лесу при наличии или без карты и компаса — *это обращаю внимание*. Я обращаю внимание, куда я иду, делаю заметки в уме о необычных особенностях рельефа, замечаю созданные при участии человека объекты, такие, как заборы и водосборы, положение солнца по отношению к горизонту. Так как я живу в доме, самонагреваемом за счет солнечной радиации, я ежедневно замечаю движение солнца на небе. В зимнее время (в Северной Америке) солнце висит низко на зимнем небе и достигает своей самой нижней точки к зимнему солнцестоянию. В течение следующих нескольких месяцев дуга движения солнца поднимается все выше и выше к небу, пока не достигнет высшей точки во время летнего солнцестояния. Наблюдение за солнцем, где оно встает и где садится, замечание его пути следования дает мне чувство направления и

помогает мне ориентироваться при повороте на 180 градусов по возвращении домой. Другими словами, если я начинаю путь на запад рано утром с солнцем у меня за спиной, то я, в принципе, знаю: чтобы вернуться обратно на восток поздно вечером, солнце должно быть снова за моей спиной. Слежение за солнцем также позволяет мне точно подсчитать, сколько часов остается до завершения дня. Очевидно, что слежение за солнцем не эффективно в определенных частях страны или в пасмурные дни.

Я также обращаю внимание, откуда я пришел, и часто оглядываюсь назад через плечо во время путешествия. Это дает мне представление о том, как будет выглядеть местность на обратном пути. Если я не возвращаюсь по тому же самому маршруту, то, по крайней мере, я держу глаза широко раскрытыми, чтобы замечать особенности той местности, где я путешествую. Когда движется койот, то он будет весь строго выпрямленным. Его голова и тело находятся в постоянном движении, взаимодействуя и извлекая столько пользы из окружающей среды, сколько возможно. Он не может себе позволить упускать жизненно важные возможности.

У некоторых людей есть дар врожденного чувства направления. А некоторые не смогут найти выход даже из своей квартиры. Если вы относитесь к числу последних, то уделяйте особое внимание вашей тренировке и специальным приемам, необходимым для того, чтобы не заблудиться в условиях дикой природы. Несмотря на имеющийся у вас опыт, любой может заблудиться — или, как любят говорить некоторые, «временно потерять ориентацию» — в незнакомой местности. Я считаю, что у меня особое чувство направления, и все же я терялся не один раз. Самый легкий способ не потеряться — это следить за каждым своим шагом в течение всего пути.

## **Две конфеты или питательных батончика:**

**немного глюкозы для последнего рывка,**

**чтобы вы были дома наверняка**

Пища не является предметом первой необходимости в современной ситуации на выживание. Учитывая, что мировой рекорд по голоданию составил 72 дня и совершен был в наполненном змеями стеклянном гробу, то пропустить один или два обеда кажется вполне приемлемым.

# ЕДА



Хотя голод вызывает очень неприятные ощущения, особенно в сочетании со стрессорами дикой природы, такими, как жара, холод, высокогорная местность, насекомые, ветер и повышенная физическая активность, даже голодные люди могут поддерживать активное состояние в течение довольно долгого периода времени. Большинство американцев обладают достаточными запасами калорий вокруг талии и в других местах, чтобы пережить статистический трехдневный сценарий.

В моем понимании, самое трудное в голодном состоянии — думать о том, что ты голоден. Обычный человек ест одну тонну пищи каждый год, так что для львиной доли населения голодание в течение нескольких дней не так уж и страшно. Предполагается, что день первый проходит спокойно, так же как и день второй, а на третий день организм начинает подавать сигналы.

Соблюдение поста (сознательное голодание) существует уже тысячи лет. В некоторых религиях это обычное явление. Я постился несколько раз, и если вы никогда не пробовали, то я вам очень рекомендую сделать это. Пост, который длится более 2 или 3 дней, полностью истощает запасы гликогена, вырабатываемого печенью, и использует практически половину запасов мышечного гликогена. После этого, если в организм все еще не поступает пища, буквально и образно, организм начинает вырабатывать глюкозу путем старого доброго глюконеогенеза. Затем формируются кетоновые тела путем окисления жирных кислот, которые используются мускулами и мозгом в качестве энергии. У нормально питающегося человека кетоновое окисление используется

для выработки менее чем 3 процентов от общего количества энергии, производимой организмом этого человека. Более продолжительный пост вырабатывает так много кетоновых тел, что они обеспечивают более 40 процентов потребностей тела в энергии и до 50 процентов потребностей мозга в глюкозе. В конечном счете, чем дольше длится пост, тем меньше глюкозы использует организм, таким образом, уменьшая количество веществ, требуемых телу для продолжения процесса глюконеогенеза. Ситуации вынужденного голодания в реальной жизни, такие, как с группой Доннера, где выжило намного больше женщин, чем мужчин, показывают, что у женщин больше преимуществ обмена веществ по сравнению с мужчинами. Некоторые факторы очевидны, такие, как типичная меньшая масса худощавого тела и большее содержание жира в теле, в то время как другие отличия еще предстоит изучать и исследовать.

Расслабляющий пост, когда вы потягиваете из высокого стакана лимонную воду, ни в коем случае нельзя сравнивать с чрезвычайной ситуацией, но это может вам дать некоторые ответы, по крайней мере, с физиологической и психологической точки зрения, о том, как ваш организм справляется с недостатком пищи. Самое последнее, что вам требуется в экстремальной ситуации, так это неизвестность чего угодно, так что в любое время, если вы можете уменьшить количество неизвестных устрашающих факторов путем простой тренировки и практического опыта, сделайте это. Не в пример спорам вокруг ножей, вопрос пищи в краткосрочной ситуации обсуждается очень горячо. Некоторые люди убеждены, что вам следует поститься до тех пор, пока вы не будете способны достигнуть, по крайней мере, ваших основных показателей обмена веществ в виде энергии или в количестве калорий, сжигаемых при ничегонеделании. Их аргументы таковы, что перекусывание маленькими порциями пищи то тут, то там подавляет реакцию организма на полное переключение к использованию своих резервов. Показатели основного обмена (продукции тепла на единицу поверхности тела в день) очень сильно зависят от возраста, половой принадлежности, мышечной и костной массы и роста, так что подсчет того, какое количество калорий вы сожгли, сидя на одном месте, может быть трудной задачей. И еще интересный факт: длящийся более 14 дней пост вызывает повышение скорости основного обмена тела до 21 процента, так как организм начинает очень эффективно расходовать собственные ресурсы.

Есть ребята, которые предпочитают метод «бери все, что можешь взять», как один мой друг, который обучает военнотружущих. После

продолжительного похода в пылающей пустыне в течение нескольких дней с командой спецназа американский кролик приводит в чувство всю команду, и они уже готовы двигаться дальше.

Одного пустынного американского кролика не достаточно для восьми «морских котиков», но однако же он сгодился. Несомненно, физическое состояние солдат такого рода в корне отличается от того, чего достигает большинство обычных людей. Медицинские исследования обнаружили, что выработка кетонов может прекратиться всего только после съеденных 150 граммов углеводов ежедневно, так что решайте сами. В конце концов, существует только один способ узнать, как ваш организм чувствует себя в условиях стресса пери нехватке пищи, — попробовать это сделать самому.

Все это к тому, что вы можете положить с собой пару высокоэнергетических батончиков в ваш аварийный запас. Практически каждый в той или иной степени «бился головой об стенку», когда полностью расходовал свой доступный запас углеводов. Маленькая горстка простых сахаров и углеводов, может быть, все, что требуется, чтобы помочь вам вытащить свое тело из потенциальной угрожающей жизни ситуации. И что еще важно, работа на менее 60 процентов вашего максимального уровня напряжения использует больше жиров, чем углеводов, таким образом помогая предотвратить истощение. Если доступные организму углеводы исчерпались, выработка тепла начинает давать сбой, и вы становитесь подверженными гипотермии намного сильнее. Чтобы использовать ваши оставшиеся запасы жиров, *должны быть* добавлены углеводы. Примите это во внимание, так как игнорирование этих нескольких простых утверждений, несомненно, убило сотни людей.

Так как психология играет первостепенную роль в мире выживания, обеспечение психологического комфорта с помощью взятого с собой перекуса может помочь успокоить внутреннюю панику, помогая человеку, попавшему в чрезвычайную ситуацию, сосредоточиться на чем-нибудь, кроме чувства страха. Ваш запас продуктов должен быть соответствующим образом распределен, поддерживая также и других членов вашей команды. Обратите внимание, что я говорю о закуске, которую вам посчастливилось взять с собой. Независимо от психологии для огромного количества людей, употребление в пищу съедобных диких растений представляет собой очень сложную проблему. Если только вы не проходили специальное обучение по отличию съедобных растений от несъедобных из всех растущих в вашей местности, то оставьте растения в покое! Как

мы уже довольно подробно обсуждали, ваши тело, разум и эмоции находятся в состоянии огромного стресса. Будьте готовы к тому, что все ваши точные и комплексные двигательные навыки полетят к черту, включая и ваши когнитивные навыки. И совсем не время для проведения экспериментов с дикими растениями и длительного их приготовления, чтобы они сгодились в пищу. Более того, съедобные дикие растения вообще-то не имеют вкуса пищи, а вся пища требует воды для осуществления процесса пищеварения, особенно протеины. Если у вас мало запасов воды, то приготовьтесь к голоданию, даже если у вас с собой ящик печенья. И хотя многие будут протестовать против здравого смысла и статистических доказательств до посинения, но если бы я мог ограничить у вас наличие предметов первой необходимости всего до одного в чрезвычайной ситуации, а вы выбрали бы пищу вместо одежды или воды, то, скорее всего, вы бы стали последним представителем своего генофонда. Помните гипотермию и гипертермию?

Сейчас представлено такое множество различных энергетических батончиков, и все обещают вам вечное спасение в мире сбалансированного питания.

Многие по вкусу напоминают грязные носки. Некоторые угрожают лишить вас зубов, если вы осмелитесь съесть их в холодную погоду. Независимо от того, какой энергетический батончик вы выберете, удостоверьтесь, что он не соответствует вышеописанному.

Продукты содержат три питательных макроэлемента: протеины, углеводы и жиры. Каждая группа содержит определенное количество килокалорий (ккал), или единиц пищевой энергии. Каждый килокалорий эквивалентен одной тысяче калорий и представляет собой количество тепла, требуемое, чтобы повысить температуру одного килограмма чистой воды на 1° С. Один килограмм веса тела равен примерно 7000 калорий. 280 килокалорий за один раз — это примерно 13 батончиков «Сникерс»! Самые большие запасы энергии сосредоточены в самых крупных частях тела, в основном, в мускулатуре (около 28 кг) и жировых запасах (15 кг). В среднем ваше тело содержит примерно 1200 килокалорий углеводов, 24000 килокалорий протеинов, 135000 килокалорий жиров — настоящее «золотое дно» спрятанной энергии!

Провизия туриста в ее самом настоящем смысле не должна содержать никаких замещающих продуктов. Ее основная задача заключается в снабжении путешественника сахарами, чтобы снизить катаболизм и обезвоживание и тем самым продлить время выживания человека. Иде-

альная пища для выживающего в условиях дикой природы содержит все три макроэлемента — жиры, углеводы и протеины — которые усваиваются на разных уровнях внутри организма. Жиры содержат наибольшее количество килокалорий — аж 9,3 ккал на грамм. Углеводы стоят на втором месте с 3,879 ккал на грамм, и затем уже протеины — с 3,12 ккал на грамм. В то время как жиры просто напичканы калориями, организму требуется некоторое время, чтобы переработать их в простые сахара или глюкозу, требуемые для выделения энергии. Вдобавок жиры являются не очень хорошим вариантом в качестве источника энергии в высокогорных районах. Если ваше путешествие предполагает провести некоторое время в разреженном воздухе, запланируйте взять с собой дополнительные углеводы взамен некоторых жиров и протеинов, так как углеводы уже частично насыщены воздухом и требуют меньше кислорода от организма для превращения в энергию — от 8 до 10 процентов меньше! Больше, чем любое другое питательное вещество, кроме воды, истощенные углеводы поглощают запасы мышечного гликогена, подвергая угрозе выносливость человека. Для краткосрочной экстремальной ситуации (от одного до трех дней) недостаток калорий не имеет такого значения для выживающего человека, как недостаток углеводов. Простые сахара и углеводы быстро производят энергию, потому что их обмен веществ происходит очень быстро, и они требуются телу для того, чтобы пользоваться имеющимися запасами жиров. Однако же для длительных периодов, если не происходит пополнения некоторыми комплексными углеводами и протеинами для стабилизации, то этот быстрый источник энергии также быстро покинет ваш организм. Результатом станет очень неприятное крушение сахаров, которое можно сравнить с состоянием человека, проглотившим за один присест два литра сливочного мороженого с орехом pekan.

Протеины не являются идеальной пищей для путешественников в дикой природе, особенно в жарком климате, по нескольким причинам. Если у вас скудные запасы воды, то следует избегать протеинов, так как обмен веществ с участием протеинов истощает запасы жидкости в организме.

Протеиновый обмен вырабатывает мочевину, токсическую смесь, выделяемую почками. Чем больше протеинов вы едите, тем больше воды потребляет тело на выработку мочи, чтобы избавить организм от мочевины. Потребление огромного количества протеинов в ситуации с ограниченными водными запасами ускорит смерть через обезвоживание за-



долго до наступления голодной смерти. Однако в продолжительном сценарии на выживание, где голодная смерть очень даже возможна, организм в любом случае будет потреблять протеины в процессе катаболизма мышечных тканей. В отличие от протеинов, обмен углеводов и жиров, до определенной степени способствует пополнению запасов жидкости в организме от 340 до 480 граммов в день в зависимости от типа диеты. Более того, протеиновый обмен способствует повышению уровня обмена веществ, таким образом, он требует больше энергии и производит больше тепла. Несмотря на кажущиеся противоречия, воспользуйтесь своим здравым смыслом и адаптируйтесь к вашей особенной ситуации. Протеины — замечательные вещества в холодную погоду, в низинной местности, где доступны большие запасы питьевой воды.

Введенный в 1981 году гликемический индекс (ГИ) представляет собой систему исчисления для измерения скорости переваривания и усвоения углеводов пищи, повышающих содержание глюкозы в крови.



Продукты, богатые содержанием протеинов и жиров, не вызывают сильного повышения уровня сахара в крови. Чем выше значение индекса, тем быстрее увеличивается содержание глюкозы в крови.

Вообще, значение индекса на уровне 70 и более считается высоким, от 56 до 69 — средним, и 55 и менее — низким. До начала 1980-х ученые полагали, что только усвоенные простые сахара быстро повышают уровень сахара в крови. По правде говоря, многие простые сахара не дают увеличения уровня глюкозы более, чем некоторые комплексные углеводы, так как не все углеводы действуют одинаково, будучи переваренными. Продукты с высоким GI включают несколько содержащих крахмал продуктов, которые люди обычно едят с большим аппетитом, включая хлебобулочные изделия, сухие завтраки из круп и печеный картофель. Простой столовый сахар, для сравнения, имеет очень низкий показатель GI в списке. Продукты с низким гликемическим индексом включают бобы, ячмень, пасту, овес, различные сорта риса и кислые фрукты — среди прочего.

Потребление продуктов с высоким GI, как, например, покрытое шоколадной глазурью песочное кольцо с сахарной пудрой и блестящими аппетитными карамельными крошками, заставит ваш уровень сахара в крови выйти из берегов. В ответ ваша поджелудочная железа будет выделять инсулин в попытке бороться с выросшим уровнем сахара в крови, так как ваш организм не отказывает себе в подобной перегрузке сладким на очередной корпоративной рождественской вечеринке. Протеины содержат глюкагон. Эти «ребята» плавают в кровотоке, пытаясь стабилизировать сахар в крови, помогая предотвратить крушение, которое может испытывать ваш организм при потреблении только простых углеводов и сахаров в одиночку.

Мораль всей этой истории заключается в том, что путешественник должен брать с собой источник питания, который содержит бы простые сахара и углеводы, немедленно дающие заряд энергии вашему организму. Эта же самая пища должна также содержать длительно сжигаемые углеводы для краткосрочной энергии и жиры для поддержания длительно работающей энергии. Протеины, несмотря на их недостатки, должны присутствовать также, стабилизируя простые сахара и углеводы и помогая предотвратить сбой, а также снабжая тело дополнительным, долго работающим топливом.

Прекрасный пример пищи, которая соединяет в себе все вышесказанное, — это «пеммикан» (примечание переводчика: брикеты

из сушеного и растертого в порошок оленьего или бизоньего мяса, смешанного с жиром и соком кислых ягод), национальный продукт американских индейцев, который обладает всеми тремя микроэлементами: ягоды содержат простые сахара и углеводы, мясо — протеин, а жир содержится в жире. Все три элемента были обработаны и смешаны, чтобы получился замечательный местный традиционный продукт.



## КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ

**К**огда я уже заканчивал редактирование этой книги, случилась еще одна ненужная, разрывающая сердце история.

Одна пара из другого штата взяла в аренду «Джип» и поехала по редко используемой дороге в один из знаменитых национальных памятников на юге Юты по дороге, которую даже местные считали едва проходимой в самую лучшую погоду, а случай имел место в феврале.

Так как они собирались в путешествие всего на один день, они не взяли с собой ни дополнительной одежды, ни снаряжения, ни продуктов, кроме упаковки конфет «Скиттлс» и горсточки семечек подсолнечника. Они никому не сказали, куда они отправились, и когда их ждать обратно и поехали через открытый для посетителей центр к памятнику.

Несколько часов спустя, снежная буря погребла их «Джип» по самую раму, превратив их однодневное путешествие в шестидневное происшествие с выживанием в дикой природе. 26-летний мужчина был обнаружен с многочисленными солнечными ожогами, покрытый испариной и бредущий по дороге в сторону местных ранчо. Его компаньонка, 27-летняя женщина, умерла от гипотермии. Классический случай неподготовленности, и еще одна семья оплакивает безвременную смерть своего любимого человека.

Никто *не планирует* обнаружить себя в чрезвычайной ситуации. Именно эта часть и делает чрезвычайную ситуацию такой страшной. И так как в жизни нет никаких гарантий, когда вы остаетесь один в диком мире выживания, соответствующая подготовка для любого путешествия в отдаленную местность будет просто бесценной.

Многословие всей этой книги не значит ровным счетом ничего, если вы не будете практиковать то, чему вас учили, хотя я никоим

образом не призываю вас становиться психопатами, помешанными на безопасности и выживании.

Я допускаю, что вы можете исключить некоторые предметы из вашего индивидуального аварийного запаса и добавить другие, характерные для ваших потребностей, и я настаиваю, чтобы вы это сделали. Не берите с собой то, во что вы не верите!

И хотя эта рукопись напицкана специальными терминами, всегда помните священное искусство простоты. Как и все, что касается природы, несмотря на степень вашей тренировки, здравый смысл поможет вам всегда. Дикая природа не за вас и не против вас, она просто «существует», и приспособиться к ней это ваша обязанность как выживающего человека. Если вы обнаружите себя в угрожающей жизни ситуации, постарайтесь успокоить себя, рассмотрите свои варианты и СДЕЛАЙТЕ ПОПЫТКУ. Ваша жизнь слишком дорога. До тех пор, пока вы на ощупь еще теплые и пока в ваших легких есть воздух, никогда не сдавайтесь и всегда помните «Смелей вперед!»

## ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ КЛИФФА: «КАРТИНКИ И ФОТОГРАФИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИКОЛЬНЫЕ, НО Я СЛИШКОМ ЛЕНИВ, ЧТОБЫ ЧИТАТЬ ВСЮ ЭТУ КНИГУ»

1. По статистике, что убивает вас быстрее всего в условиях дикой природы, так это ваша средняя температура тела, когда она слишком низкая (гипотермия) или слишком высокая (гипертермия). Проверьте перед началом путешествия запасы вашей воды и будьте готовы к экстремальным ситуациям.
2. Два самых легких способа отрегулировать температуру тела при жаркой и холодной погоде заключаются в наличии соответствующей одежды и достаточного количества воды. Берите с собой запасную одежду и оставайтесь достаточно увлажненным.
3. И как часть вашей подготовки *до начала* путешествия на природу оставьте план действий двум людям, которым вы доверяете, чтобы они его передали в случае необходимости в Службу поиска и спасения. Ваш план должен описывать как можно более подробно, *куда* вы отправляетесь, *когда* вы вернетесь, *кто* в составе вашей команды, *каким транспортным средством* вы управляете и *с какой целью* вы отправились в путешествие. Строго держитесь своего плана!

4. Удостоверьтесь, что ваши транспортные средства находятся в хорошем рабочем состоянии и снабжены запасными приспособлениями.
5. Имейте при себе ваш индивидуальный качественный аварийный запас, подходящий к условиям окружающей среды, и знайте, как им воспользоваться.
6. Знайте, как подать сигнал о помощи быстро и эффективно.
7. Не пользуйтесь ненужными возможностями, часто отдыхайте, будьте спокойны и поддерживайте оптимистичный настрой «Смелей вперед!»

## Если на улице ХОЛОДНО

- Уменьшите потери тепла: отойдите с ветреной стороны, не прикасайтесь к холодной поверхности и снимите промокшую одежду.
- Наденьте сухую, теплоизолирующую одежду и поищите или соорудите убежище. Уделите особенное внимание защите вашей головы, шеи и туловища.
- Если необходимо, разведите огонь. Насобирайте запас дров на ночь.
- Пейте воду (по возможности горячую с несколькими растворенными карамельками или сахаром). Прозрачная моча означает, что вашему организму достаточно воды.
- Ешьте высокоэнергетические продукты (углеводы) в течение всего дня.
- Познакомьтесь с окружающей вас местностью и «разбейте лагерь» еще до наступления темноты.
- Отдыхайте и сохраняйте свою энергию, если только вы не выполняете жизненно важные задачи или занимаетесь физической активностью, чтобы согреться.
- Поддерживайте спокойное позитивное отношение.
- Будьте готовы в любое время подать сигнал спасателям.

## Если на улице ЖАРКО

- Уменьшите приобретение тепла: не стойте на солнце и на горячей поверхности.

- Защитите свое тело светлой, свободной одеждой. Уделите особое внимание голове и шее.
- Намочите свою одежду, если у вас в изобилии есть вода.
- Не проявляйте физическую активность в самое жаркое время дня.
- Пейте воду! Если даже вам больше не хочется пить, заставляйте себя пить, пока ваша моча не станет «прозрачной». Чистая моча означает, что ваш организм снабжен достаточным количеством жидкости.
- Познакомьтесь с окружающей вас местностью и «разбейте лагерь» еще до наступления темноты, даже если вы планируете двигаться дальше ночью по прохладе.
- Отдыхайте и сохраняйте свою энергию.
- Поддерживайте спокойное позитивное отношение.
- Будьте готовы в любое время подать сигнал спасателям.

## Вещи, которые надо взять с собой

Компоненты индивидуального аварийного запаса, описанные в этой книге, приведены на исследующей странице для вашего удобства. Берете ли вы с собой все указанные предметы или гибриды вашего собственного изготовления, но костяк любого аварийного запаса для улаживания краткосрочного сценария на выживание должен содержать все перечисленные моменты. Не придирайтесь к подробностям, таким, как определенная марка или тип ножа. Вместо этого подумайте об основных качествах режущего инструмента (ножа) и убедитесь, что он сможет вам подойти по уровню вашего мастерства, по удовлетворению ваших основных потребностей и потребностей окружающей среды. За исключением одежды, воды, сигнальных устройств и отношения «Смелей вперед!», следующие идеи не требуют строго их придерживаться в жестком порядке, потому что порядок будет диктовать вам ваш особый сценарий.

Обязательные концепции для индивидуального аварийного запаса в краткосрочной экстремальной ситуации.

- Соответствующие средства для регулирования температуры тела в данной окружающей среде (одежда).
- Соответствующие средства для получения питьевой воды, чтобы регулировать температуру тела в данной окружающей среде.

- Разнообразные эффективные средства для подачи сигнала о спасении. (Сигнальные зеркала не работают в пасмурные дни или ночью.)
- Позитивное отношение «Смелей вперед!».
- Режущий инструмент.
- Приемы и средства для получения и поддержания огня.
- Такелаж (веревки или ремни).
- Определенное желание и умение использовать то, что вы берете с собой, на предел возможного.

## Компоненты индивидуального аварийного запаса Коди

- Два прочных пакета для заморозки.
- Флакончик раствора йода 2 %.
- Один презерватив (без смазки).
- Обычное походное одеяло.
- Одна катушка зубной нити.
- Цветная сигнальная лента.
- Яркий пластиковый свисток без шарика.
- Покрытые парафином, зажигающиеся об любую поверхность кухонные спички в ярком футляре для спичек.
- Одноразовая бутановая зажигалка.
- Магниевый блок для разжигания огня с зажигающей поверхностью из ножовочного полотна.
- От шести до восьми хлопковых шариков, смоченных в вазелине, в ярком футляре от фотопленки.
- Увеличительная линза размером с кредитную карточку в ярком цветном футляре.
- Ручной электрический фонарик со шнуром и две батареи АА.
- Две запасных батареи АА с указанной датой приобретения.
- Запасной нож из углеродистой стали с футляром.
- Чистая пластиковая питьевая трубка.
- Складывающиеся контейнеры для воды объемом от 4 до 8 литров.
- Два очень больших пакета для бочек (объемом 220 литров) или три вместительных пакета для садовых работ.



- Прочное походное одеяло.
- Шерстяная или синтетическая спортивная вязаная шапочка.
- Хлопковая бандана.
- Парашютный шнур 550 длиной 30 метров.
- Сигнальное зеркало с визирным отверстием, размером 7 x 12 см, в ярком мешочке, укрепленном липкой лентой для герметизации.
- Самодельный набор для оказания первой помощи.
- Запатентованный энергетический напиток дяди Пеппи.
- Топографическая карта в масштабе 7,5 и компас.
- Две конфеты или два питательных батончика.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете добавить другие предметы, чтобы подогнать под себя ваше экстремальное ожерелье, например, фонарик на светодиодах, маленький компас, металлические спички и так далее.

## Выберите правильного инструктора

**М**ожно найти множество «инструкторов по выживанию» в Интернете, в печатных объявлениях и еще где угодно. У многих, вероятно, добрые намерения, в то время как другие видят в этом только возможность дополнительного дохода ввиду возросшей популярности самостоятельной тренировки. *Очень важно, чтобы вы выбрали вашего инструктора благоразумно.* Советы, от которых напрямую зависит безопасность жизни вас и ваших любимых, должны исходить из очень хорошо осведомленного источника. Вы учитесь навыкам, которые могут спасти вашу жизнь, а не выбираете микроволновку на кухню. Независимо от видимого размера и внешней привлекательности школы, обучающей навыкам выживания в дикой природе, показателем номер один качества ее программы остается качество работы инструкторов школы.

Ниже приведены советы, чтобы помочь вам выбрать хорошего инструктора, как для обучения навыкам выживания в дикой природе или навыкам примитивной жизни, так и для домашней подготовки. *Запомните: любая школа хороша настолько, насколько хороши ее инструкторы.*

**1.** *Попросите посмотреть резюме инструктора.* Обучался ваш потенциальный инструктор десять лет или десять недель? Вообще, навыки уверенности в своих силах требуют многих лет тренировки и практики перед тем, как может быть приобретено мастерство. Попросите, пусть инструктор покажет, преподавал ли он навыки непрерывно в течение всего указанного времени. Не так уж и редки случаи, когда чьи-нибудь «30 лет опыта» включают в себя 20 лет работы на заводе по истреблению жучков в 1970-х и 1980-х годах.

**2.** *Тренируйтесь у того, кто учит навыкам выживания все время, если возможно.* Будете ли вы чувствовать себя комфортно на приеме у врача, который практикует медицину всего три месяца в год? Большие школы с десятками инструкторов пытаются выполнить непосильную задачу, стараясь нанимать каждого инструктора на все время. И так как найти круглогодичную работу в этом бизнесе довольно трудно, то нанятый инструктор, подходящий под эту категорию, мо-

жет тоже вам кое-что рассказать о школе — либо она очень хороша, очень удачлива, либо и то и другое.

**3.** *Если вас больше всего интересуют навыки примитивной жизни, то тренируйтесь у кого-нибудь, кто живет в вашей географической местности.* Они будут хорошо знакомы с вашей местной флорой и фауной. Научиться собирать плоды кактусового дерева у эскимоса можно в лучшем случае поверхностно. Если вас заботит больше всего качество обучения, то чем дольше преданный своему делу инструктор жил в данной географической местности, тем больше опыта он сможет передать вам.

**4.** *Поспрашивайте инструктора о его окружении.* Знают и уважают ли их соратники? Действительно ли они увлекаются своим делом или просто назначены на эту позицию для поддержания имиджа организации? В наши дни, к сожалению, школы с лучшим дизайном сайта в Интернете и красочной брошюрой считаются также и самыми лучшими школами по выживанию в дикой природе.

**5.** *Опасайтесь «экспертов», так как природа полна вариациями, поддерживающими этот тип персонала.* Большое самомнение и самонадеянное отношение слишком часто встречаются в условиях выживания в дикой природе. Одно из самых прискорбных проявлений такого склада ума — это неспособность быть открытым к изучению нового материала. Любой инструктор, который говорит вам, что существует только один способ выполнить какую-нибудь задачу, обречен быть обставленным скромным студентом, у которого нет еще предвзятых предубеждений по поводу выполнения определенных навыков.

**6.** *Если ваши интересы в изучении навыков выживания идут глубже, чем проведение прикольных «экологических выходных», учитесь у того, кто обладает навыками примитивной жизни и навыками современного выживания.* Большинство школ путают «современные навыки выживания» с «навыками первобытной жизни». Хотя между ними и лежит огромная пропасть, но обучение искусству высечения каменного ножа из кремния имеет ограниченную ценность для вашей 59-летней тетушки, если она вдруг и попадет в ситуацию на выживание в дикой природе. Но в конечном счете, когда обучение ведется в

определенном порядке, знание основ этих навыков дает вам гораздо больший потенциал для успеха, когда вы оказываетесь в чрезвычайной ситуации. Когда щепки закончились, лучковая дрель не станет заменителем для спичек и умением их использовать.

**7.** *До того, как вы начнете посещать практические курсы, убедитесь, что соотношение студентов к квалифицированному инструктору довольно низкое.* Практические инструкторы, привлекающие более десяти или двенадцати студентов, заставляют страдать качество курсов, потому что вы потратите больше времени, наблюдая, чем делая. Я выделю «квалифицированные» инструкторы, так как в больших школах часто коэффициент оборачиваемости инструкторов довольно загруженный, поэтому там часто полагаются на «интернов» (будущие инструкторы, работающие бесплатно, чтобы получить опыт). Само собой разумеется, что студенты еще не достигли того уровня практического опыта и основных знаний, какими обладает ведущий инструктор.

**8.** *На практических курсах вы думаете о реальном обучении в полевых условиях или просто «на улице»?* Тренировка ответственно в маленьких группах позволяет вам схватывать материал прямо в дикой природе при максимальном обучении и удовольствии. А курс, который просто дает вам сырой материал, может быть также легко изучен и на парковочной стоянке универсама.

**9.** *Вы получаете то, за что вы платите.* Если вам когда-нибудь потребуется применить ваши навыки, вы поймете, что они бесценны.

Приятного обучения!!

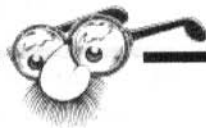


## Важное обновление данных касательно хвойника

30 декабря 2003 года Управление по контролю за продуктами и лекарствами США запретило все диетические добавки, содержащие эфедрин. Первоначально в июне 1997 года Управление по контролю за продуктами и лекарствами выдвинуло утверждение, предупреждающее, что хвойник не должен использоваться более семи дней за один раз. Новое действие было совершено, когда США официально блокировали розничную продажу питательных добавок. Управление по контролю за продуктами и лекарствами, очевидно, забыв об эффектах алкоголя и табака, заявило, что «...эфедриновые алкалоиды представляют чрезмерную угрозу для общественного здоровья и фальсифицируются и не являются приемлемыми, согласно разделу 402(f) (1) (A) Федерального закона о пищевых продуктах, медикаментах и косметических средствах (примечание переводчика: принят в 1938 г., запрещает неправильную маркировку ряда объектов межштатной торговли, а также полное или частичное фальсифицирование этих товаров и их ингредиентов)».

Согласно данным Совета по изучению хвойника, от 2 до 17 миллионов американцев используют хвойник каждый год, большей частью для снижения веса. С годами несколько медицинских профессионалов «связали» около ста смертей с употреблением содержащих хвойник диетических продуктов. Другие медицинские светила опровергают эти претензии.

В прошлом году, согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 430000 граждан США скончалось в числе более четырех миллионов всемирных ежегодных смертей, связанных с употреблением табака. В прошлом году каждый тринадцатый взрослый гражданин США, почти 14 миллионов людей, употребляли алкоголь, что вызвало более 100000 смертей только в США. Я



думаю, что индустрия пищевых добавок и близко не подходит к отношению к конгрессу лоббистской власти большого табака и алкоголя. Даже более беспокоящие проводящиеся до 2000 в год анализы Управлением по контролю за продуктами и лекарствами, связывающие препарат «Виагра» со смертью более 500 людей, имеющих своей целью достижение вечной эрекции. «Виагра» продолжает оставаться бестселлером.

## Альтернативный рецепт

Следующий доступный в розницу альтернативный рецепт может использоваться по тем же правилам, с тем же уважением и вниманием, как и оригинальная формула дяди Пеппи. Обычная доза для крупного здорового мужчины включает в себя:

Две таблетки «Судафеда», носового противоотечного средства (противоотечное средство, одобренное Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США для продажи в розницу) и одна таблетка «Виварина» (кофеиновая таблетка, одобренная Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США для продажи в розницу).

Для индивидуумов с меньшей массой и для женщин уменьшите дозу наполовину или возьмите то же количество «Судафеда», но используйте только половину таблетки «Виварина».

В заключение: так же как и вставание по утрам с постели каждое утро, чтобы переносить жизненные страдания, применение хвойника не исключает определенный риск. Чем преклонять колени перед активной рекламой или страхом, лучше уж осмелитесь подумать за себя. В конце концов, это одно из первых требований для здорового, уверенного в своих силах отношения.

**КОДИ ЛУНДИН**

**36.6** ГРАДУСОВ

**Искусство  
ОСТАВАТЬСЯ  
В ЖИВЫХ!**

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*  
Технический редактор *Геннадий Крамской*  
Художественный редактор *Анастасия Киричѐк*  
Компьютерная верстка *Ольги Севрюгиной*  
Корректор *Игорь Радковский-Гадеев*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 12.08.2005 г.  
Формат 70x90/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,06.  
Тираж 5 000 экз. Заказ № 387.

Издательство «Феникс»,  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (861) 257-04-14, тел./факс (8632) 61-89-50,  
e-mail: academpres@tsrv.ru

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»,  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.