

ЖИЗНЕННЫЕ  
НАВЫКИ В  
ПРИРОДНОЙ СРЕДЕ.  
ВЫЖИВАНИЕ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
СИТУАЦИЯХ.



## Добыча питьевой воды

В лесу есть много источников пресной воды. Легко найти питьевую воду и на тропических островах, особенно если там много растительности, кокосовые или обычные пальмы. Используя подручные средства, вы можете создать «конденсатор». Как это сделать? Найдите место под кронами деревьев и выройте ямку в песке. Она должна быть достаточно глубокой. Поместите какой-нибудь контейнер в центр ямы. Заполните промежутки, которые окружают контейнер мокрыми листьями, одеждой или чем-нибудь мокрым. Закройте ямку с контейнером целлофановым пакетом или пластиковой крышкой и закрепите всё это дело камнями. Посредине положите какой-нибудь груз, чтобы сконденсированная вода стекала в контейнер. Для конденсации жидкости в питьевую воду может использоваться даже моча, но это в крайнем случае. Морскую воду пить категорически нельзя, даже в разбавленном виде.

Кроме того, дожди (если они не радиоактивные, конечно) дают большое количество воды, пригодной для питья. Подготовьте предметы, которые можно использовать для сбора воды: различные ёмкости, большие листья, ямы в земле, укрытые полиэтиленом. Можно также отжимать в ёмкость мокрую от дождя одежду.



## Строительство убежища

Если вы оказались в снегах или очень холодном климате, найдите или создайте убежище как можно скорее. Если у вас есть возможность спрятаться в какой-нибудь пещере, то это просто отлично. Однако не забудьте проверить, не занята ли она животными, ведь некоторые медведи не прочь устроить себе берлогу прямо в пещере.

В местах, где экстремальные холода не являются редкостью, убежищем для выживания, которое вы можете достаточно быстро построить, является шалаш. Выберите ровное место под деревом и засыпьте сухими листьями и хвоей. Затем найдите длинную палку или деревянную доску (или все, что вы можете найти наподобие) и прислоните один её конец к дереву, а второй уприте в землю так, чтобы вы могли уместиться на листьях под этой палкой, головой к дереву, а ногами к упёртому в землю концу. Палка будет служить как бы опорной балкой для крыши вашего шалаша. Поместите ветки поменьше по всей длине балки, под углом 45 градусов. Покройте конструкцию листьями или лапником, полиэтиленовой плёнкой или тканью. Со стороны дерева оставьте небольшой вход, чтобы залезть в шалаш. В качестве дополнительной поддержки и защиты от ветра снаружи добавьте ветки или лапник.





- Нельзя разводить костер ближе чем в 4–6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев.
- Не разжигайте огонь в хвойных молодняках.
- Не разводите костер на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой.
- Опасен костер на вырубках, где имеются остатки сучьев, веток, сухих листьев.
- Не разводите костер на торфяниках.
- Не разводите костров в лесу на каменистых россыпях.
- Не следует оставлять костер (даже гаснущий) без присмотра.

## Способы добывания огня



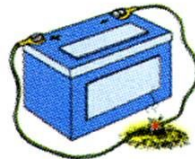
При помощи оптической линзы



При помощи рефлектора от фонарика



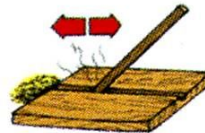
При помощи кремня и кресала



При помощи аккумуляторной батареи



При помощи лука и палочки



Растиранием смеси марганцовки (9 частей) и сахара (1 часть)

## Добыча огня

Итак, у вас есть укрытие и вода. Теперь вам обязательно нужен огонь, чтобы приготовить еду, подать сигнал о помощи и согреться. Соберите сухой лесной мусор, листья, ветки и сучья различных размеров. Сложите всё это в форму шалаша, а в центр поместите растопку. В качестве растопки подойдёт сухой мох, щепки, хвоя и мелкие прутьики.

Если есть зажигалка, спички или огниво, то добыть огонь не составит труда. Но вот если ничего этого нет, придётся постараться. Используйте всё, что может быть использовано! Например, батарейку из мобильного, чтобы раскалить кусочек фольги. Или фокусирующие линзы от бинокля, линзы от очков, чтобы собрать солнечные лучи на трут в маленькую яркую точку. При этом трут должен быть чёрного или достаточно тёмного цвета, тогда солнце способно заставить его почти мгновенно затлеть.

В пасмурную погоду можно добыть огонь искрой от куска кремния или кварцита, ударяя по ним ножом из углеродистой стали. Или методом трения, если у вас остались силы. Это довольно трудоёмкий способ, но иногда единственно возможный. Найдите подходящий сухой кусок лиственного дерева, расколите вдоль и вырежьте паз в торце одной из получившихся половинок. В основании паза сделайте небольшое углубление. Вставьте в углубление палку и вращайте её при помощи лука или рук, на крайний случай. Как только получившиеся опилки начнут тлеть, подложите в паз заранее заготовленный трут. Например, сухой мох или траву. И начинайте раздувать уголёк. Когда появится огонь, перенесите его в приготовленный костёр.



## Поиск питания

Люди могут прожить без пищи три недели и даже больше, но, лучше до этого не доводить. Пищу можно найти почти где угодно. В дикой природе есть много съедобных растений. Но главное правило гласит: не ешьте то, чего не знаете и в чём не уверены. Насекомые, как правило, безопасны, но пауков лучше не трогать. Избегайте волосатых насекомых, таких, как пчелы, а также тех, которые имеют яркие цвета. Ищите насекомых с хитиновым, хрустящим экзоскелетом, таких как муравьи, термиты, кузнечики и сверчки. Никогда не ешьте растение, которое вы не можете положительно идентифицировать. Важно знать съедобные растения и постоянно узнавать о них что-то новое. Если вы найдете червей, слизней, улиток, которые имеют высокое содержание белка, то считайте, что вам повезло и вы хорошенько наелись.



Большинство видов птиц также съедобны, в том числе голуби, вороны и чайки. Если вы рядом с водоемом займитесь рыбалкой. Старайтесь подвергать еду термообработке. Приготовление пищи убивает бактерии и паразитов, которые могут вызвать заболевание. Приготовленная пища также требует меньше энергии для переваривания.

Вам также нужны витамины и минералы, особенно витамины В и С для укрепления вашего иммунитета. Можно заварить чай из корней солодки или еловой хвои. Ищите источник соли, чтобы избежать обессаливания организма. В лесу, особенно в холодном климате, животные являются ценными пищевыми ресурсами. Но если вы не опытный охотник, то сами можете оказаться пищей для некоторых лесных обитателей.

