

АЛЕКСЕЙ ДОВГУН



ИЗБЕЖАНИЕ
ЦЕНОЙ В ЖИЗНЬ



ПОЖАР
СЕКУНДЫ
РЕШАЮТ ВСЁ



СТИХИЯ
НЕ ПРОЩАЕТ
ОШИБОК



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
ПРАВИЛЬНЫЕ
ДЕЙСТВИЯ
СПАСАЮТ



ПАНИКА
ХУДШИЙ
СОВЕТЧИК

100 ОШИБОК, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



НЕ ЗАМЕТИЛ
НЕ ПОДУМАЛ
НЕ ЗНАЛ
ПОСТОРОНИЛСЯ
ПОДАЛ ПАНИКЕ



Алексей Довгун

100 ошибок, которые убивают

в чрезвычайных ситуациях

<https://litres.ru/74054319>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни люди выживают в катастрофах, а другие совершают роковые ошибки уже в первые минуты?

Пожар в квартире. Наводнение. Массовая эвакуация. Блэкаут. Потеря в лесу. Сильный мороз. Химическая авария. Атака беспилотников. Давка в толпе. Городской кризис.

В большинстве чрезвычайных ситуаций людей убивает не сама стихия, а неправильные решения. Паника, отрицание опасности, потеря времени, ложная уверенность в своих силах и привычки мирной жизни превращаются в смертельные ловушки.

Эта книга — практическое руководство по выживанию в экстремальных условиях. На основе реальных сценариев и опыта спасательных служб автор разбирает сто самых распространенных ошибок, которые ежегодно приводят к трагедиям.

Содержание

Введение. Цена неправильного решения.	4
Глава 1. Ошибки при пожаре: Иллюзия контроля и смертельный вдох	6
Глава 2. Ошибки при эвакуации: Иллюзия времени и ловушка бегства	17
Глава 3. Ошибки во время отключения электричества: Жизнь после рубильника	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Алексей Довгун 100 ошибок, которые убивают в чрезвычайных ситуациях

Введение. Цена неправильного решения.

Чрезвычайная ситуация никогда не начинается с громкого взрыва или сирены в вашем сознании. Она начинается с аномалии. Запах гари, который кажется «просто подгоревшей едой у соседей». Слабый толчок, который мозг интерпретирует как «проехал тяжелый грузовик». Внезапное отключение света, которое воспринимается как «очередной сбой в сети».

Первые 60–120 секунд после начала ЧС являются критическими. Это «золотое окно» выживания. В этот промежуток времени определяются ваши шансы на жизнь. Окружающая обстановка меняется стремительно: температура в помещении при пожаре удваивается каждые 30 секунд, концентрация токсичного угарного газа достигает смертельных значений за минуты, а структурная целостность здания при зем-

летрясении или обрушении деградирует необратимо.

В этот момент от вас требуется не героизм, а холодная, расчетливая и мгновенная реакция. Однако статистика спасательных служб по всему миру неумолима: подавляющее большинство жертв погибают не от непосредственного воздействия поражающих факторов (огня, воды, обломков), а из-за цепочки фатальных, иррациональных решений, принятых в первые минуты катастрофы. Выживание начинается не с покупки дорогого тактического рюкзака, а с перепрошивки собственных нейронных связей.

Глава 1. Ошибки при пожаре: Иллюзия контроля и смертельный вдох

Огонь не бывает таким, как в кино. На экранах голливудских фильмов пожар — это яркое, почти уютное оранжевое свечение, сквозь которое герои бегут в полный рост, прикрыв рот рукавом рубашки, перекидываются шутками и спасают мир. В реальности огонь — это абсолютная, непроницаемая тьма, рев взлетающего реактивного самолета и удушающий, ядовитый пластиковый смрад, который выжигает легкие за пару вдохов.

Тридцать лет назад, когда мебель делали из натурального дерева, а ткани были из хлопка и шерсти, у человека было около 15 минут, чтобы покинуть горящую комнату. Сегодня, в эпоху пенополиуретана, натяжных потолков, синтетических ковров и пластиковых панелей, это время сократилось до трех минут. Трех минут от появления первого язычка пламени до состояния, которое пожарные называют «вспышкой» — момента, когда температура в помещении достигает 500–600 градусов по Цельсию, и вспыхивает всё, включая воздух.

В этой главе мы не будем говорить о том, как предотвратить возгорание. Мы поговорим о том, что происходит, когда

обратный отсчет уже начался. В критическую секунду нас убивает не сам огонь. Нас убивают наши инстинкты, привычки и тотальное непонимание физики современного пожара. Будь то квартира на пятнадцатом этаже, загородный дом, огромный торговый центр или привычный офис — законы выживания везде одинаковы, как и ошибки, которые стоят людям жизни.

Подглава 1.1. Потерянные секунды: Отрицание реальности и синдром «собранных чемоданов»

Самая первая и, возможно, самая фатальная ошибка совершается еще до того, как человек видит дым. Это **игнорирование дымовых извещателей и систем оповещения**.

Представьте типичную картину: в современном торговом центре или офисном здании внезапно начинает выть сирена. Металлический голос из динамиков монотонно повторяет: «Внимание! Пожарная тревога. Просьба покинуть помещение...» Что делают 90% людей? Ничего. Офисные работники продолжают дописывать электронные письма, посетители кафе неспешно допивают свой латте, а покупатели в магазинах стоят в очереди на кассу, раздраженно оглядываясь. Психологи называют это «смещением к нормальности». Наш мозг отказывается верить в катастрофу, цепляясь за привычный порядок вещей. Мы убеждаем себя: «Это учебная тревога», «Кто-то закурил в туалете», «Система сломалась». Лю-

ди теряют самые драгоценные первые минуты, ожидая, пока кто-то облеченный властью (охранник, менеджер) не скажет им бежать. Но когда появляется густой черный дым, времени на спасение уже не остается.

Когда осознание реальности всё же прорывается сквозь блок отрицания, наступает вторая стадия — **паника и потеря времени**. Паника редко выглядит как беспорядочная беготня с криками, хотя в местах массового скопления людей бывает и так. Гораздо чаще паника проявляется в виде ступора. Человек замирает, его когнитивные функции отключаются, он не может вспомнить, где находится выход, хотя ходит по этому коридору каждый день.

Но если человек выходит из ступора, его подстерегает третья, абсолютно иррациональная, но массовая ошибка — **попытка собрать вещи перед эвакуацией**.

Пожарные всего мира регулярно находят на пепелищах тела людей, задохнувшихся в коридорах собственных квартир. Рядом с ними лежат аккуратно собранные сумки с ноутбуками, паспортами, фотоальбомами и даже глаженной одеждой. В состоянии тяжелейшего стресса мозг пытается вернуть чувство контроля над ситуацией через выполнение привычных, упорядоченных действий: найти документы, одеться по погоде, сложить ценности. Человек может потратить две-три минуты на поиски кота (который, повинувшись инстинкту, давно забился в самую глубокую щель) или ключей от машины. Эти минуты — разница между жизнью и

смертью. Вещи можно купить. Паспорт можно восстановить. Жизнь не подлежит восстановлению. При сигнале тревоги или запахе дыма вы должны уходить немедленно, в том, в чем стоите.

Подглава 1.2. Героизм, который убивает: Битва с огнем и возвращение в пекло

Еще одно распространенное заблуждение — иллюзия контроля над стихией. Это приводит к четвертой фатальной ошибке: **попытке тушить крупный пожар самостоятельно.**

Справиться с огнем можно только в первые секунды. Если у вас на плите загорелось масло на сковороде (которое ни в коем случае нельзя тушить водой — это вызовет огненный взрыв, только накрывать крышкой или плотным одеялом), или начала искрить розетка — это локальное возгорание. Но если пламя уже перекинулось на шторы, охватило диван или достигло размеров баскетбольного мяча — вы проиграли.

Вместо того чтобы немедленно эвакуироваться и плотно закрыть за собой дверь (лишая огонь притока кислорода), люди начинают бегать на кухню за кастрюльками с водой. Каждая открытая дверь создает сквозняк, раздувающий пламя. Вода, вылитая на горящий пластик телевизора, может вызвать короткое замыкание и токсичный выброс.

Даже если под рукой есть огнетушитель, люди соверша-

ют **ошибки при его неправильном использовании**. В состоянии аффекта человек забывает выдернуть чеку, нажимает на рычаг с такой силой, что ломает его, или направляет струю не в основание пламени, а в самый верх огненного столба, что абсолютно бесполезно. Хуже того, распыляя порошковый огнетушитель в тесном помещении (например, в маленькой серверной или коридоре), человек создает плотное облако едкой пыли, которое полностью лишает его зрения и затрудняет дыхание, отрезая путь к отступлению. Правило простое: если вы не смогли потушить огонь за 10 секунд — бросайте всё и уходите.

Но самая страшная и трагичная ошибка — это **возвращение за родственниками без оценки обстановки**.

Нет ничего сильнее инстинкта родителя, чей ребенок остался в горящем доме, или желания спасти супруга. Но статистика безжалостна: человек, вбегающий обратно в задымленное здание без дыхательного аппарата и защитной экипировки, практически никогда не спасает того, за кем вернулся. Он просто увеличивает количество жертв на одну.

Токсичный дым действует мгновенно. Вы не сможете «задержать дыхание на минуточку». Углекислый газ, угарный газ и цианистый водород, выделяющиеся при горении современных материалов, вызывают спазм дыхательных путей, потерю ориентации и глубокий обморок за 10–15 секунд. Спасением людей из горящего здания должны заниматься исключительно профессионалы в аппаратах на сжатом возду-

хе. Если вы выбрались наружу — оставайтесь там и немедленно сообщите пожарным точное местоположение тех, кто остался внутри.

Подглава 1.3. Смертельная геометрия пространства: Двери, коридоры и лифты

Когда решение об эвакуации наконец принято, окружающая архитектура превращается в полосу смертельных препятствий. И здесь люди совершают ошибки, продиктованные повседневными привычками.

Ошибка номер шесть: **использование лифта**. В любом высотном здании, будь то жилой дом или офисный центр, лифт кажется самым быстрым способом спастись. На деле это идеальная ловушка. При пожаре электроснабжение здания может быть отключено в любую секунду (автоматически или выгоревшей проводкой). Лифт застрянет между этажами. Но самое страшное заключается в другом: шахта лифта действует как гигантская вытяжная труба. Из-за разницы температур и давления в нее устремляются потоки раскаленного воздуха и ядовитого дыма со всего здания. Застрававшая кабина превращается в газовую камеру, а затем и в печь. Единственный путь к спасению — незадымляемые лестничные клетки.

Седьмая ошибка, часто убивающая людей в частных домах, отелях и офисах: **открытие горячей двери**.

Представьте: вы просыпаетесь в гостиничном номере от запаха гари. Вы вскакиваете, подбегаете к двери в коридор и распахиваете её. Это может стать вашим последним действием. Если пожар бушует в коридоре, помещение может испытывать нехватку кислорода. Огонь тлеет, накапливая раскаленные газы. Когда вы открываете дверь, вы даете огню мощный приток свежего кислорода. Происходит обратная тяга — взрывоподобный выброс пламени, который буквально влетает в вашу комнату, сжигая всё на своем пути.

Как правильно: прежде чем открыть любую закрытую дверь во время пожара, потрогайте её тыльной стороной ладони (она более чувствительна к температуре). Дотроньтесь до полотна, до металлической ручки. Если дверь горячая — открывать её нельзя! Значит, за ней ад. Нужно искать другой путь или изолировать помещение, затыкая щели влажными полотенцами.

Восьмая, и крайне распространенная ошибка: **бегство через задымленный коридор стоя.**

Человек по природе своей прямоходящий. В случае опасности наш инстинкт — бежать со всех ног. Но во время пожара этот инстинкт становится убийцей. Горячий дым и токсичные газы поднимаются вверх. В задымленном помещении на уровне головы взрослого человека температура может достигать 300 градусов, а концентрация ядов такова, что убивает за два вдоха.

В то же время, на уровне пола (в 20–30 сантиметрах от

него) температура может быть около 40 градусов, и там остается прослойка относительно чистого воздуха, пригодного для дыхания. Если вы оказались в дыму — падайте на колени. Если дым очень плотный — ложитесь на живот и ползите по-пластунски. Только так у вас есть шанс преодолеть коридор. И двигайтесь всегда вдоль стены — так вы не потеряете направление и не будете затоптаны, если навстречу или позади вас в панике бегут люди.

Подглава 1.4. Шаг в бездну: Психология последнего выбора

Девятая ошибка — самая драматичная и пугающая. Это **прыжок из окна**.

Когда путь к выходу отрезан огнем, дым заполняет комнату, а температура стремительно растет, человек испытывает невыносимую физическую и психологическую агонию. Огонь подступает всё ближе. В этот момент открытое окно кажется единственным спасением. Мозг, ослепленный болью и ужасом, отключает рациональное восприятие высоты. Человеку начинает казаться, что он сможет сгруппироваться, зацепиться за дерево или упасть на газон.

Статистика неумолима: прыжки из окон выше третьего этажа в подавляющем большинстве случаев приводят к тяжелейшим травмам, несовместимым с жизнью. Прыжок из окна — это жест крайнего отчаяния, ошибка, которую со-

вершают от невыносимости положения.

Если путь к спасению отрезан, гораздо больше шансов выжить дает тактика изоляции:

Уйти в самое дальнее от огня помещение (в идеале — с окном и балконом) или в ванную.

Плотно закрыть за собой все двери.

Заткнуть все щели (под дверью, в вентиляции) мокрыми тряпками, одеждой, постельным бельем. Заливать дверь водой изнутри.

Выйти на балкон и плотно закрыть за собой балконную дверь. Если балкона нет — приоткрыть окно (не разбивать его полностью, так как это создаст тягу, которая затянет дым в комнату) и лечь на пол под подоконником, подавая сигналы фонариком или яркой тканью. Пожарные автолестницы и спасательные рукава спасли тысячи людей, которые смогли дождаться помощи, герметизировав свое укрытие.

Подглава 1.5. Практика выживания: Алгоритмы, которые работают

Знание ошибок — это лишь половина дела. В состоянии сильного стресса вы не вспомните эту главу. Ваш мозг откажется к базовым, заученным рефлексам. Поэтому выживание в огне требует заранее подготовленных и отработанных алгоритмов.

Алгоритм эвакуации за 60 секунд (Правило золотой

минуты):

Оцените обстановку (3 секунды). Услышали сирену, крики "Пожар" или почувствовали дым? Немедленно вставайте. Никаких проверок интернета и выяснений отношений. Оцените, откуда идет дым.

Защита дыхания (5 секунд). Если есть дым, схватите любую хлопчатобумажную ткань (шарф, футболку), в идеале смочите её водой, и плотно прижмите к носу и рту. Это не спасет от угарного газа, но задержит токсичную сажу и раскаленные частицы, не дав ожечь легкие.

Движение (вниз и к выходу). Если в помещении дым — опускайтесь на четвереньки. Двигайтесь вдоль капитальной стены (в коридоре). Не пользуйтесь лифтом.

Проверка дверей (2 секунды на каждую). Перед тем как открыть дверь на лестничную клетку или в другой коридор, коснитесь её тыльной стороной руки. Горячая — ищите другой путь. Холодная — открывайте медленно, прикрываясь полотном двери от возможного выброса пламени.

Изоляция источника (если возможно). Уходя из квартиры или кабинета, ОБЯЗАТЕЛЬНО плотно закрывайте за собой двери. Выигранные этим действием минуты могут спасти жизнь вашим соседям.

Домашний противопожарный план (Домашнее задание):

Каждая семья обязана иметь и хотя бы раз в год обсуждать план спасения.

● **Определите два пути выхода.**

Как вы покинете дом через главную дверь? Если она заблокирована огнем на кухне или в коридоре, как вы выберетесь через окно/балкон?

● **Место встречи.**

Договоритесь, где вы встречаетесь на улице (например, у конкретного дерева или скамейки во дворе). Это исключит фатальную ошибку, когда мать бежит обратно в горящий дом искать сына, который уже эвакуировался, но убежал к соседнему подъезду.

● **Извещатели.**

Установите автономные дымовые извещатели в каждой спальне и в коридоре. Это устройство стоимостью в чашку кофе — единственный страж, который разбудит вас ночью, пока вы не отравились угарным газом во сне.

● **Огнетушитель.**

Купите домой порошковый или углекислотный огнетушитель (не менее 4 кг) и поставьте его не в дальний угол кладовки, а ближе к выходу или рядом с кухней. Изучите инструкцию прямо сегодня.

Пожар не дает времени на раздумья. Он наказывает за промедление и жестоко карает за иллюзии. Убирая из своего поведения панику, отрицание и самонадеянность, вы забираете у огня главное — свою жизнь.

Глава 2. Ошибки при эвакуации: Иллюзия времени и ловушка бегства

Эвакуация — это не переезд и не спонтанное путешествие. Это отсечение прошлой жизни от будущего, сжатое до нескольких часов, а иногда — минут. В кино процесс бегства от катастрофы часто показывают как динамичный, но упорядоченный процесс: главный герой бросает пару вещей в спортивную сумку, садится во внедорожник и под драматичную музыку уезжает в закат. Реальность выглядит иначе. Реальность пахнет жженой резиной, оглушает воем клаксонов в многокилометровых пробках, парализует страхом за потерявшихся близких и наказывает за каждую секунду промедления.

Когда привычный мир дает трещину — будь то стремительно наступающий лесной пожар, прорыв плотины, техногенная авария или вооруженный конфликт, — люди совершают одни и те же трагические ошибки. Психология человека устроена так, что мозг до последнего сопротивляется осознанию катастрофы. В этой главе мы препарировем анатомию провальной эвакуации, чтобы понять, как люди сами загоняют себя в ловушки, из которых нет выхода.

Подглава 2.1. Синдром «еще есть время»: Отрицание и запоздалый старт

Самая страшная ошибка, стоящая на первом месте во всех статистиках массовых трагедий, — это слишком поздний выезд.

Человеческая психика обладает мощным защитным механизмом — отрицанием. Когда по радио объявляют штормовое предупреждение или приказ об эвакуации, первая реакция абсолютного большинства — сомнение. «Они преувеличивают», «В прошлый раз тоже обещали потоп, а выпал только дождь», «Мы переждем в подвале». Люди выходят на балконы, вглядываются в горизонт, листают новостные ленты в поисках подтверждения, что всё обойдется. Они тратят часы на то, чтобы убедить себя в безопасности.

Запоздалый старт убивает по двум причинам. Во-первых, вы рискуете встретиться лицом к лицу с самой угрозой — стеной огня или фронтом наводнения. Во-вторых, и это происходит гораздо чаще, вы попадаете в эпицентр массовой паники. Тот, кто выезжает при первых признаках угрозы, едет по свободной трассе. Тот, кто ждет «до последнего», оказывается запертым в стальном капкане из тысяч таких же сомневающихся, чьи машины намертво встают на выездах из города.

Правило выживания безжалостно: лучше уехать зря, по-

тратив деньги на бензин и ночь в мотеле, и на следующий день со смехом вернуться домой, чем остаться навсегда в эпицентре катастрофы, пытаясь выгадать лишний час. Если звучит приказ об эвакуации или ваша интуиция кричит об опасности — вы должны быть в пути уже через пятнадцать минут.

Подглава 2.2. Хаос сборов: Цена несобранного рюкзака и забытых бумаг

Представьте ситуацию: за окном воеет сирена, в дверь стучат спасатели, по громкоговорителю требуют немедленно покинуть здания. В вашей крови закипает адреналин, сердце бьется со скоростью 140 ударов в минуту. Когнитивные функции сужаются до туннельного зрения. И в этом состоянии вам нужно найти паспорта, свидетельства о рождении, дипломы, наличные деньги, лекарства, одежду.

А теперь добавьте в это уравнение семью. Когда вам нужно не только собраться самому, но и экстренно одеть, успокоить маленьких сына и дочку, хаос превращается в абсолютную катастрофу. Дети плачут, чувствуя панику взрослых, домашние животные прячутся от шума. В такой обстановке отсутствие заранее собранного «тревожного рюкзака» становится критической ошибкой.

Люди, не имеющие готового комплекта для выживания, начинают метаться по квартире. Они хватают совершенно

бесполезные вещи: фотоальбомы, парадные костюмы, громоздкие ноутбуки, хрусталь. И при этом забывают жизненно важное: инсулин, очки, запасные ключи от машины, пауэр-банк и базовые медикаменты. В состоянии стресса человек не способен принимать рациональные логистические решения.

Отдельная трагедия — неподготовленные документы. В случае масштабного кризиса государство превращается в гигантскую бюрократическую машину по спасению и фильтрации. Без документов, подтверждающих вашу личность, родство с детьми или право собственности, вы становитесь никем. Восстановление утраченных в хаосе бумаг может занять месяцы.

Современный подход к безопасности требует менталитета условного «выжившего версии 2.0» — человека, который оцифровал все документы на защищенную флешку, сделал нотариально заверенные копии и положил оригиналы в водонепроницаемую папку, лежащую в прихожей рядом с полностью укомплектованными рюкзаками на каждого члена семьи.

Подглава 2.3. Смертельная пробка:

Перегруженный автомобиль и стадное чувство

Когда решение уезжать наконец принято, наступает этап погрузки. И здесь совершается третья фатальная ошибка —

перегруженный автомобиль.

Стремясь спасти нажитое имущество, люди пытаются впихнуть в легковушку плазменные телевизоры, огромные чемоданы с зимними вещами (даже если на дворе лето), бытовую технику и мебель. Машина проседает под тяжестью груза, теряя маневренность и скорость. Перегруженный автомобиль потребляет в полтора раза больше топлива, а его подвеска может не выдержать первой же ямы на обочине, по которой придется объезжать пробку. Автомобиль для эвакуации — это капсула спасения, а не грузовик для переезда. В салоне должно быть достаточно места, чтобы пассажиры могли спать по очереди, а багажник должен содержать только необходимое для выживания в течение 72 часов: топливо, воду, еду, палатки, спальники и инструменты.

Выехав со двора, водитель сталкивается со следующей ошибкой — неверным выбором маршрута и следованием за толпой.

В состоянии паники у людей срабатывает древний стадный инстинкт: куда все, туда и я. Все включают навигатор, который строит самый короткий маршрут к ближайшей магистрали. И тысячи машин одновременно устремляются на это шоссе.

Представьте эвакуацию из крупного города, разделенного широкой рекой с несколькими мостами — например, Нижнего Новгорода. В обычный день эти мосты пропускают поток рабочих машин, но в день «Х» они мгновенно превра-

щаются в непроходимое бутылочное горлышко. Авария одной машины в начале моста парализует движение всего мегаполиса. Люди остаются запертыми в стальных коробках на много часов, сжигая бензин впустую.

Двигаться за толпой в ЧС — значит двигаться в эпицентр хаоса. Если вы видите, что впереди сплошное красное море габаритных огней, ваш план провалился. Настоящая эвакуация всегда проходит по второстепенным, непопулярным дорогам: грунтовкам, старым лесовозным трассам, объездным путям, о которых не знают навигаторы.

Подглава 2.4. Слепые зоны: Отсутствие связи и резервных планов

Многие планируют эвакуацию, исходя из идеальных условий: вся семья дома, машины заправлены, светит солнце, сотовая связь работает идеально. Это иллюзия. В реальности катастрофа происходит, когда муж на работе, жена в торговом центре, а дети в разных концах города в школах или секциях.

Здесь вскрывается еще одна глобальная ошибка — отсутствие связи с родственниками и отсутствие точки сбора семьи. При любой масштабной ЧС сотовые вышки либо обессточиваются, либо ложатся от перегрузки: сотни тысяч людей одновременно пытаются дозвониться близким. Экран телефона показывает «Нет сети». Мессенджеры не грузятся.

Что делает неподготовленная семья? Начинает хаотично искать друг друга. Муж едет в школу за детьми, жена срысывается с работы и едет туда же, дороги уже перекрыты, они разминаются на перекрестках, теряя драгоценные часы.

Игнорирование резервных путей и планов — это игра в русскую рулетку. У вас всегда должен быть план «Б» (когда машины нет и нужно идти пешком) и план «В» (когда город оцеплен и нужно уходить лесами или вдоль железной дороги). Без гибкости мышления и готовности мгновенно менять сценарий, вы становитесь заложником обстоятельств.

Подглава 2.5. Жажда в пути: Игнорирование базовых потребностей

И последняя, неочевидная, но жестокая ошибка, которая проявляется через несколько часов эвакуации, — недостаток воды.

Собирая еду, люди бросают в сумки тушенку, печенье, макароны, забывая о том, что для их приготовления нужна вода и огонь. В пробке на раскаленной трассе, под палящим солнцем или в душном салоне, стресс вытягивает из организма влагу колоссальными темпами. Адреналин вызывает сухость во рту и учащенное сердцебиение. Дети начинают плакать от жажды уже через пару часов.

Человек может прожить без еды несколько недель. Без воды в условиях стресса и жары когнитивные функции (па-

мать, способность принимать решения) начинают критически падать уже через сутки. В каждом автомобиле всегда, независимо от того, планируете вы уезжать или нет, должно лежать минимум 10-15 литров негазированной питьевой воды в пластиковых бутылках. Вода — это не только питье. Это возможность промыть рану, сбить температуру двигателю в пробке или очистить стекла, если вы пробираетесь сквозь задымленную территорию.

Практика выживания: Стратегия ухода

Чтобы избежать этих смертельных ошибок, ваш уход из опасной зоны должен быть не эмоциональным бегством, а хладнокровным тактическим маневром. Для этого вам понадобятся два инструмента, которые нужно создать прямо сегодня.

1. План эвакуации семьи

Это не мысленные наброски, а документ, распечатанный на бумаге. Техника подведет, бумага — нет.

● Точки сбора:

Определите минимум три локации. Первая — рядом с домом (на случай пожара в подъезде). Вторая — в вашем районе, куда можно дойти пешком (например, конкретный памятник или сквер), если квартал оцеплен. Третья точка — за пределами города (например, у конкретной заправки на трассе или на даче). Если связи нет, каждый член семьи зна-

ет, что должен любыми путями добраться до точки сбора №3 и ждать там.

● **Распределение ролей:**

Жестко закрепите обязанности. Кто несет папку с документами? Кто отвечает за аптечку? Кто физически забирает детей из сада/школы, а кто в это время грузит машину и проверяет отключение газа и воды в квартире? Роли должны исполняться автоматически.

● **Тревожный рюкзак:**

У каждого взрослого должен быть свой. Он стоит в доступном месте. В нем: сменное белье, мультитул, аптечка, фонарик, радиоприемник, высококалорийные батончики и вода. Детям собираются небольшие рюкзаки с их любимой игрушкой, водой и карточкой с контактами родителей на случай потери в толпе.

2. Карта запасных маршрутов

Забудьте про Яндекс.Навигатор и Яндекс карты. Если выключат интернет или GPS-сигнал начнут глушить, вы ослепнете.

● Купите подробный бумажный атлас вашего города и области.

● Выделите ярким маркером основные трассы — это пути, по которым поедет 95% населения. Пометьте их красным как опасные.

● Изучите и прорисуйте зеленым маркером пути отхода: объездные дороги, проселочные грунтовки, старые трактор-

ные пути. Проедьте по ним в выходной день. Узнайте, в каком они состоянии весной или после дождя.

● Найдите альтернативные способы пересечения водных преград или железнодорожных путей, минуя основные мосты и эстакады.

Эвакуация — это экзамен, к которому нельзя подготовиться за ночь. Выживают не самые сильные и не самые богатые. Выживают те, кто проиграл наихудшие сценарии в своей голове, собрал рюкзак и точно знает, куда повернет руль на следующем перекрестке.

Глава 3. Ошибки во время отключения электричества: Жизнь после рубильника

Современный человек глубоко убежден, что электричество — это базовая константа вселенной, такая же неизменная, как гравитация или смена дня и ночи. Мы настолько срослись с невидимой сетью проводов, что перестали замечать, как каждый наш вдох в бетонных джунглях зависит от гудения трансформаторных будок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.