

A large, fiery mushroom cloud from a nuclear explosion dominates the background. The cloud is bright yellow and orange at its base, transitioning to darker reds and oranges at the top. It rises from a layer of white and grey clouds. The sky is filled with dark, heavy clouds, and the overall color palette is dominated by warm, fiery tones.

Артур Шипигузов

ПРАВИЛА
выживания в ядерной войне

Артур Шипигузов

Правила выживания

в ядерной войне

<https://litres.ru/74126644>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это жёсткое практическое руководство, которое отбрасывает теорию и эмоции, предлагая только работающие алгоритмы, цифры и схемы, чтобы помочь человеку пройти путь от ослепительной вспышки до построения нового мира без электричества, связи и помощи извне. Охватывая все фазы кризиса — от сборки тревожного рюкзака и первых десяти минут после удара до организации устойчивой общины и сохранения знаний для следующих поколений — книга учит измерять радиацию банкой, лечить холеру без антибиотиков, выращивать еду на заражённой земле и не терять человечность в крошечном аду. Издание дополнено дорожными указателями, автономным алгоритмом родов в поле и детальным предметным указателем для быстрого поиска.

Автор искренне надеется, что эти знания никогда не пригодятся, но, если привычный мир исчезнет, читатель будет к этому полностью готов.

Содержание

Введение	5
Фаза 0. Подготовка	7
Ключевые моменты по сбору тревожного рюкзака	8
Семейные чек-листы: рюкзаки по возрастам	12
Ядерная война: 20 советов, которые тебя убьют	16
Десять вещей, которые станут дороже золота	21
ЭМИ — тихий убийца электроники	27
Как эвакуироваться из города за 2 часа	32
Связь пропала: 7 правил, чтобы не потерять своих	35
Язык выживших. 30 сигналов	38
Йод – ошибки при приёме	45
Глава-триггер: Десять признаков, что удар уже близко	51
Фаза 1. Минута 0–10	53
Можно ли выжить при ядерном ударе?	54
Первый час катастрофы. Пошаговый план выживания	57
Пять зданий, которые спасут тебя в апокалипсис	61
Фаза 2. Час 0–72	64
Фаза 2А. Среда и ресурсы	65
Первые дни после ядерной войны	65

Химико-биологические риски после удара	68
Как защитить квартиру за 60 минут	72
Дом-крепость из хлама: 30 минут — и твой дом не тронут	75
Семьдесят два часа без электричества зимой	77
Как готовить без газа и света: безопасные способы	80
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Правила выживания в ядерной войне

Введение

«Нет теории — есть алгоритм.

Нет подготовки — есть список из пяти шагов.

Выживальщик не читает, он сканирует.

Дай ему цифру, схему или правило.

Остальное — шум, который убивает.»

Эта книга — не учебник по физике ядерного взрыва и не роман-антиутопия. Это набор жёстких, проверенных решений для тех, кто окажется в аду после удара. В ней нет воды, лишних эмоций и надежды на «авось». Только факты, алгоритмы и подручные материалы.

Ядерная война — не конец света. Это конец привычного света: электричества, связи, воды из крана, полиции и магазинов. Большинство людей умрёт не от взрыва и даже не от радиации. Они погибнут от собственной паники, грязных рук, жажды или соседа, который решит, что у тебя есть лишняя банка тушёнки.

Ты выживешь, если будешь действовать в первые

10 минут правильно: укрыться от вспышки, герметизировать квартиру, не выбегать на улицу. А потом — следующие 72 часа: вода, тишина, туалет из ведра и контроль тошноты. Потом — недели: йод, самодельный дозиметр, охота на крыс и безмолвные сигналы своим. А потом — годы: ядерная зима, эпидемии, суд без судей и семена редиса.

Я собрал в этой книге только то, что работает в реальности. Никаких мифов про «йодную сетку» или спасение в метро. Только пошаговые инструкции из мусора, гвоздей, фольги и собственного тела. Ты научишься измерять радиацию банкой, лечить холеру без антибиотиков, заряжать рацию от ржавчины и не сойти с ума в бункере.

Не жди, что власти помогут — их не будет. Не надейся на чудо. Чудо — это твоя голова и руки. Открой книгу на любой главе и спроси себя: «А я знаю, что делать прямо сейчас?» Если нет — читай дальше. Время на подготовку ещё есть. Но его меньше, чем ты думаешь.

Я искренне надеюсь, что эта книга никогда не пригодится. Но если мир, который мы знаем, исчезнет, — ты будешь к этому полностью готов.

Артур Шипигузов
Апрель 2026

Фаза 0. Подготовка

Дорожный указатель

Ты научишься отличать смертельные мифы от реальности, соберёшь тревожный рюкзак, который не ломает спину, и узнаешь, какие вещи станут дорожке золота. Эта фаза — твой фундамент: запас продуктов, защита электроники от ЭМИ, план эвакуации и язык сигналов, чтобы не потерять своих в первые же минуты.

Ключевые моменты по сбору тревожного рюкзака

Проблематика: Большинство тревожных рюкзаков оказываются неподъемными и содержат ненужные вещи, что делает их бесполезными в экстренной ситуации.

Цель тревожного рюкзака

- Обеспечить выживание в течение первых 72 часов (3 суток)
- Помочь добраться из опасной зоны в безопасное место

Основные принципы сборки:

- 1. Вес рюкзака:** максимально допустимый вес — 10% от массы тела. Это критично для длительного передвижения.
 - Человек весом 80 кг → рюкзак до 8 кг
- 2. Критерии отбора предметов:** Каждый предмет должен пройти проверку на необходимость для выживания в ближайшие три дня.

Содержание рюкзака:

Вода

Минимум 1,5 литра воды (стандартные бутылки)

Таблетки для обеззараживания воды (очень легкий и полезный элемент)

Аптечка

Компактная аптечка выживания:

Обезболивающие (Ибупрофен, Парацетамол)

Антисептик (Хлоргексидин)

Стерильный бинт

Бактерицидные пластыри

Жгут

Лекарства от диареи

Постоянные лекарства (запас на 3–5 дней)

Документы и деньги

Паспорт, копии документов в герметичном пакете

Банковские карты

Наличные средства на минимальные нужды (топливо, еда, ночлег)

Еда

Энергетические батончики (4–6 шт.)

Орехи (~200 г)

Шоколад (1 плитка)

Сухари или галеты (1 пачка)

Общая масса еды ≈ 700 г

Освещение

Налобный фонарь + запас батареек (≈ 100 г)

Огонь

Две газовые зажигалки + спички в герметичном пакете (50 г)

Инструменты

Один складной нож с фиксатором лезвия (≈ 150 г)

Теплая одежда

Флис или пуховик (≈ 300 г)

Дождевик

Полиэтиленовый плащ-дождевик (≈ 100 г)

Дополнительные полезные предметы

Карта региона и компас (≈ 50 г)

Веревка или паракорд (3–5 м, ≈ 100 г)

Маленький рулон скотча (≈ 50 г)

Свисток (≈ 10 г)

Плотные мусорные пакеты (2–3 шт., почти ничего не весят)

Что выбросить из списка

Топор

Палатка

Котелок и посуда для готовки

Бинокль

Несколько ножей

Набор для рыбалки

План быстрой сборки

Найти любой удобный рюкзак

Положить документы и наличные

Собрать аптечку и воду

Добавить еду

Завершить сборкой инструментов, одежды и дополнительного оборудования

Проверить вес и удобство носки

Заключение: правильно собранный тревожный рюкзак весом около 7–8 кг значительно повышает шансы выжить в первые дни кризиса.

Семейные чек-листы: рюкзак по возрастам

Не все несут одинаково. Вес, состав, замена

Почему это важно: Стандартный «тревожный рюкзак» убивает семью. Ребёнок не потащит 10 кг. Старик не переживёт марш-бросок. Инвалид без адаптации станет обузой. Выживание зависит не от общего веса, а от распределения нагрузки по физиологии и возрасту.

Главное правило: Максимальный вес личного груза = 10–15% массы тела для взрослых/подростков, 5–8% для детей 4–12 лет, 0% для малышей 0–3 года. Всё сверх нормы — на взрослого.

Группа	Вес рюкзака	Базовый состав	Полевая замена
0–3 года (несёт взрослый)	3–4 кг (в слинге / подсумке)	Подгузники/пелёнки (6 шт.), смесь/пюре (3 дня), термос 0.5 л, детский парацетамол, влажные салфетки, мягкая игрушка-якорь	Ткань + крахмал/зола вместо подгузников. Размолотые сухари + кипяток вместо пюре. Игрушка → платок с запахом матери
4–12 лет (несут сами)	3–5 кг (макс. 10% от веса ребёнка)	Вода 0.5 л, калорийный перекус, дождевик/кофта, фонарик-брелок, свисток, карточка с контактами, 2 пары носков, <u>антигистамин</u>	Пластиковый пакет + верёвка вместо дождевика. Свисток → 3 удара палкой по металлу. Карточка → маркер/хна на предплечье
Подростки и 13–17	6–8 кг	Вода 1 л, тушёнка/батончики, мультитул, пауэрбанк + кабель, мини-аптечка, карта района, спички, респиратор	Консервированная рыба вместо тушёнки. Мультитул → нож + отвертка из арматуры. Пауэрбанк → динамо-фонарь/батарея из гвоздей
50+ лет	4–6 кг	Лекарства (14 дн.), термос с травяным чаём, тёплый жилет/шапка, очки, удобная обувь, вода 1 л, лёгкая еда (каша, мёд)	Таблетки → боярышник/пустырник + бессолевая диета. Термос → бутылка в шерстяном носке. Очки → лупа из капли воды на стекле
Инвалиды	0–5 кг (личное), остальное несут другие	Специфические препараты, гигиена (катетеры/крем), адаптивный инструмент, психологический якорь, вода/еда в мягкой упаковке	Инсулин → низкоуглеводная диета + черника/ <u>галега</u> . Костыли → палки с рогульками + обмотка. Подгузники → ткань + зола

Алгоритм сборки за 20 минут:

Взвесь рюкзак. Если > лимита — убирай лишнее. Патроны и консервы не заменят воду и лекарства.

Замени хрупкое. Стекло → пластик. Батарейки → механика/динамо. Точные дозировки → весы/мерная ложка.

Проверь доступ. Ребёнок/подросток должен открыть рюкзак и достать воду за 10 секунд в темноте.

Зафиксируйте смену. Вода и лекарства меняются каждые 6 месяцев. Одежда — по сезону. Вес пересчитывается раз в месяц.

Чего НЕ делать:

Вешать на ребёнка «взрослый» груз «чтобы привыкал». Ломается позвоночник и психика.

Заменять лекарства травами без проверки переносимости.

Оставлять инвалида или старика «на подстраховке» без чёткой зоны ответственности.

Хранить рюкзак в закрытом шкафу. Он должен стоять у выхода, застёгнут, но не на замке.

Железное правило: Рюкзак — не склад, а инструмент. Каждый грамм должен работать на задачу: согреть, напоить,

успокоить или дать связь. Если предмет нельзя использовать за 30 секунд в темноте — выкинь его. Выживет не тот, у кого тяжелее ноша, а тот, у кого каждый член семьи знает, что у него в кармане, и может найти это с закрытыми глазами.

Ядерная война: 20 советов, которые тебя убьют

Главные мифы и реальность:

1. **Миф первый:** всё умрут мгновенно, поэтому готовиться бессмысленно.

* **Реальность:** Большинство людей окажется за пределами зоны мгновенной смерти и получит шанс выжить, если примет правильные решения в первые часы.

2. **Миф второй:** Метро самое защищенное укрытие.

* **Реальность:** Метро станет ловушкой из-за давки, нехватки воздуха и невозможности выйти.

3. **Миф третий:** Йод защитит от всей радиации.

* **Реальность:** Йод защищает только щитовидную железу от одного изотопов, но не снижает общую дозу внешнего облучения.

4. **Миф четвертый:** надо срочно добраться до семьи через город.

* **Реальность:** Поездка по городу приведет к гарантированной смертельной дозе радиации из-за осадков.

5. **Миф пятый:** нужно эвакуироваться из города сразу после взрыва.

* **Реальность:** Первые дни самые опасные из-за высокой концентрации радиации. Лучше переждать в укрытии минимум трое суток.

6. **Миф шестой:** Радиацию легко отфильтровать бытовым фильтром для воды.

* **Реальность:** Обычные фильтры неэффективны против большинства радиоактивных частиц.

7. **Миф седьмой:** достаточно закрыть окна, чтобы защититься.

* **Реальность:** необходимо полная герметизация помещения и удаление загрязнённой одежды.

8. **Миф восьмой:** Эвакуация на машине эффективнее пешего ухода.

* **Реальность:** Машины застрянут в пробках, станут заметными целями и быстро исчерпают топливо.

9. **Миф девятый:** Охота обеспечит едой в первые месяцы.

* **Реальность:** Дикие животные накапливают радиацию, делая мясо опасным для употребления.

10. **Миф десятый:** Деньги и золото останутся ценностью.

* **Реальность:** Ценность смещается к воде, еде и медикаментам. Золото бесполезно без инфраструктуры торговли.

11. **Миф одиннадцатый:** Психологическая устойчивость неважна.

* **Реальность:** Депрессия и одиночество убивают быстрее голода и холода.

12. **Миф двенадцатый:** Бункеры гарантируют спасение.

* **Реальность:** неправильно построенный бункер превращается в могилу. Только хорошо оборудованный объект имеет смысл.

13. **Миф тринадцатый:** Город восстановится через недели.

* **Реальность:** Государство и экономика рухнут надолго, оставляя людей без снабжения месяцами.

14. **Миф четырнадцатый:** можно сразу сажать огороды.

* **Реальность:** Почва долго остаётся заражённой. Требуется тщательная проверка урожая дозиметром.

15. **Миф пятнадцатый:** Реки и колодцы очистятся быстро.

* **Реальность:** Открытые водоёмы загрязняются осадками и грунтовыми водами медленно.

16. **Миф шестнадцатый:** Большая группа лучше маленькой.

* **Реальность:** Большие группы сложнее снабжать и контролировать, вызывая конфликты и голод.

17. **Миф семнадцатый:** можно вернуться домой через пару недель.

* **Реальность:** Город останется непригодным для жизни месяцами из-за пожаров, болезней и отсутствия ресурсов.

18. **Миф восемнадцатый:** Инфраструктура быстро заработает снова.

* **Реальность:** Логистика, медицина и производство остановятся на неопределённый срок.

19. **Миф девятнадцатый:** всё равно никто не выживет.

* **Реальность:** Те, кто подготовлен физически и психологически, смогут адаптироваться и жить дальше.

20. **Миф двадцатый:** Паника неизбежна и неконтролируема.

* **Реальность:** Осознанность и понимание физики кризиса помогают действовать рационально даже в хаосе.

Основной посыл заключается в том, что правильное принятие решений в первые часы после ядерного удара является решающим фактором выживания.

Десять вещей, которые станут дороже золота

1. Фазы коллапса:

Паническая скупка: Первые дни хаоса, когда люди пытаются купить еду и товары первой необходимости.

Мертвая тишина: через несколько дней наступает осознание бесполезности денег, и общество погружается в апатию.

Жесткий бартер: начинаются обмены жизненно важными товарами, формируется теневой рынок.

2. Десять новых валют:

Зажигалки: Огонь становится критическим ресурсом для приготовления пищи и обогрева.

Антибиотики и спирт: Медицинские средства становятся ценнее золота.

Сигареты и кофе: Психологический комфорт важнее физического здоровья.

Батарейки: Источник энергии для фонарей и радиоприемников.

Фильтры для воды: Чистая вода станет редкостью.

Средства гигиены: Предотвращение эпидемий антиса-

нитарии.

Армированный скотч и мусорные пакеты: Необходимость ремонта и утилизации отходов.

Пищевая соль: Консервант для длительного хранения продуктов.

Семена: Возможность выращивать пищу самостоятельно.

Физические карты и компасы: Ориентация в мире без интернета.

3. Торговля в условиях блэкаута:

Никогда не торгуйте возле своего дома.

Маскировка богатства: выглядеть бедно и отчаянно.

Распознавание хищника: следить за языком тела покупателя.

Дробление активов: Берите на сделку ровно столько, сколько планируете обменять.

4. Психология выживания:

Синдром спасателя: Открытие двери нуждающимся может привести к гибели всей семьи.

Ложные тайники: Создавайте отвлекающие запасы, чтобы настоящие активы остались скрытыми.

5. Этап эвакуации:

Когда город окончательно разрушится, придется поки-

нуть квартиру и уйти в лес или деревню.

Правильная упаковка эвакуационного рюкзака важна для выживания вне города.

Запас для выживания: продукты, которые хранятся годами

Ключевые категории продуктов для долгого хранения:

1. Белый рис, макароны, овсянка, перловка, пшеница, мука.

Продукты с низким содержанием жира и влаги живут годами.

Оптимальны белый рис, сухие макароны, овсянка долгой варки.

Бурый рис и цельнозерновые крупы портятся быстрее из-за жиров оболочки.

2. Фасоль, чечевица, горох, нут.

Источник белка, долго хранящийся в сухих условиях.

Старые бобовые требуют длительной варки.

3. Консервированное мясо, рыба, овощи, готовые блюда.

Готовая еда без затрат энергии на приготовление.

Срок годности зависит от производителя и условий хра-

нения.

Банки не любят мороз и сильную жару.

4. Сахар, мёд, сладости.

Источник быстрой энергии и морального комфорта.

Сахар кристаллизуется, но остается съедобным.

Мёд требует качественной тары и защиты от влаги.

5. Соль, специи, уксус, лимонная кислота.

Соль почти вечна, важна для организма и кулинарии.

Специи теряют аромат, но не портятся как еда.

Уксус и кислоты полезны для гигиены и заготовок.

6. Жиры (масло, орехи, семена, арахисовая паста).

Необходимы организму, но склонны к прогорканию.

Топлёное масло, кокосовое масло, вакуумные упаковки продлевают срок службы.

Цельнозерновые жиры и сырые орехи обновляются регулярно.

7. Сублиматы и обезвоженные продукты.

Легкие, удобные, долго живущие при защите от влаги.

Требуют воды и иногда нагрева.

Не основа рациона, а дополнение.

8. Напитки (чай, кофе, какао, витамины).

Улучшают настроение и поддерживают организм.

Чай и кофе сохраняют вкус при правильном хранении.

Растворимые напитки удобны в условиях дефицита воды.

Критерии отбора продуктов:

Низкое содержание жира и влаги.

Хорошая упаковка (герметичность, защита от вредителей).

Устойчивость к температуре и влажности.

Актуальность для вашей семьи (еда, которую реально едят).

Три продукта, считающиеся вечными, но часто портящиеся первыми:

Бурый рис и цельнозерновые крупы.

Орехи и семечки.

Растительное масло в обычной упаковке.

Простое правило упаковки:

Пересыпать зерно из заводской упаковки в плотные контейнеры или пакеты с зип-застёжкой.

Дополнительно использовать поглотители кислорода или вакууматоры.

Обязательно подписывать дату закупки.

Заключение: Настоящий запас – это баланс углеводов,

белков, сахара, соли и небольшого количества жиров. Он должен быть съедобным, удобным в хранении и использоваться в повседневной жизни для обновления.

ЭМИ — тихий убийца электроники

Как сделать клетку Фарадея за 15 минут

Почему это страшнее радиации: при высотном ядерном взрыве электромагнитный импульс (ЭМИ) за секунды выжигает всю незащищённую электронику в радиусе сотен километров. Телефоны, рации, фонарики, пауэрбанки, даже запасные батарейки — всё становится кирпичом. Ты выживешь под землёй, но выйдешь в мир, где нет ни связи, ни света. Клетка Фарадея — единственный способ спасти технику.

Главное правило: не пытайся защитить всё. Выбери одну рацию, один фонарик и один пауэрбанк. Остальное — расходники. Проверяйте технику в клетке Фарадея заранее. Не всё сгорает, но надёжность падает.

1. Природа ЭМИ (коротко)

Взрыв на высоте 30–50 км создаёт мощное переменное электромагнитное поле. Оно наводит ток в любых проводниках — проводах, дорожках плат, даже в металлической оправе очков. Микросхемы сгорают от перенапряжения. Толстые стены не спасают — поле проникает везде.

Важно: ЭМИ не убивает людей напрямую. Он убивает цивилизацию.

2. Три слоя защиты (от простого к сложному)

Слой первый — мусорный бак с крышкой.

Возьми чистый металлический бак (оцинкованный или алюминиевый).

Изнутри полностью выстели картоном или сухой тканью (изоляция от контакта с металлом).

Положи технику в полиэтиленовый пакет (дополнительная изоляция).

Плотно закрой крышку. Бак должен касаться земли (заземление через влажную почву).

Работает отлично. Вместимость — 10–30 литров.

Слой второй — картонная коробка и фольга (для маленьких вещей).

Возьми коробку из-под обуви. Обклей её снаружи алюминиевой фольгой внахлест (без зазоров).

Внутри проложи бумагой или пакетом — техника не должна касаться фольги.

Закрой крышку и обмотай скотчем по периметру.

Фольгу можно заземлить: прикрути провод к металлической батарее отопления (если она не пластиковая).

Спасает рацию и телефон. Время сборки — 10 минут.

Слой третий — микроволновка (готовый клетка).

Любая исправная микроволновка — это клетка Фарадея по умолчанию.

Достань стеклянный поддон (чтобы техника не касалась стенок).

Положи устройство в бумажный пакет и закрой дверцу.

Обязательно выдерни шнур из розетки — иначе сеть поймает наводку.

Минус: громоздко. Плюс: работает без доработок.

3. Что НЕЛЬЗЯ класть в клетку

Магнитные носители (жёсткие диски) — они размагнитятся от поля, даже в клетке? Нет, клетка защищает, но если поле очень сильное — данные могут пострадать. Лучше флешки (твердотельные).

Литий-ионные аккумуляторы без защиты — в теории могут закоротить внутри. Но на практике безопасно, если не касаются стенок.

Предметы с собственным магнитным полем (динамики, электромоторы) — не страшно, но они не нужны.

Проверь: Заверни в клетку маленькое радио на батарейках, рабочее. Через минуту открой — если фон слышен, клетка плохая.

4. Что спасти в первую очередь (иерархия)

Рация (дальняя связь с группой).

Пауэрбанк (зарядка для рации и телефона).

Фонарик с отдельными батарейками (лучше налобный, руки свободны).

Запасные диоды и мелкие детали (выпаять из старой техники).

Ноутбук с офлайн-картами (если есть место и вес).

Телефон — в конце списка. Без вышек он почти бесполезен, кроме как хранилище информации.

5. Ошибки, которые убьют электронику

Клетка без изоляции внутри. Техника касается металла — наводка идёт напрямую. Всегда прокладка (бумага, картон, ткань).

Оставляешь провод, торчащий наружу. Он работает как антенна. Всё внутри сгорит.

Клетка стоит на бетонном полу без заземления. Работает хуже. Поставь на влажную землю или примотай провод к трубе.

Хранишь включённые устройства. Выключи их — снизишь риск резонанса.

6. Экстренный вариант за 2 минуты

Нет ни коробки, ни бака? Заверни каждое устройство в **три слоя фольги** (внахлёст) и затем в полиэтилен. Фольга не должна касаться контактов. Сверху обмотай скотчем. Это слабая защита, но лучше, чем ничего.

Железное правило: Клетка Фарадея — это страховка на первые минуты. Не надейтесь, что техника оживёт после апокалипсиса. Но если вы заранее завернёте рацию и фона-

рик, вы станете тем, у кого будет свет и связь, когда у всех погаснет. А это разница между жертвой и выжившим.

Как эвакуироваться из города за 2 часа

Ключевые аспекты и шаги:

1. Принятие решения (первые пятнадцать минут):

Самая большая ошибка – колебания. Чем дольше думаешь, тем меньше шансов уехать вовремя.

Задавайте себе три вопроса: насколько серьёзна ситуация, сколько у вас времени и кто едет с вами?

2. Сбор вещей (десять минут):

Принцип: сначала спасательное, потом комфортное.

Документы и наличные деньги в одном месте.

Базовая аптечка (включая лекарства постоянного приёма).

Вода (1,5 литра на человека в день).

Неразлагающаяся еда (консервы, батончики).

Тёплая одежда даже летом.

Инструменты (нож, фонарь, зажигалка).

3. Транспорт (пятнадцать минут):

Бензобак должен быть заполнен хотя бы наполовину постоянно.

Наличие канистры с бензином в багажнике.

Маршрут должен быть продуман заранее.

4. Маршруты выезда (до начала движения):

Три маршрута: основной, запасной, аварийный.

Избегайте основных трасс, мостов, тоннелей.

Распечатанная карта важнее смартфона без связи.

5. Типичные ошибки:

Берут слишком много ненужных вещей.

Забывают наличные деньги.

Не предупреждают близких о плане эвакуации.

Полагаются на навигатор.

Игнорируют необходимость топлива.

Меняют планы импульсивно.

Выезжают в неподходящее время суток.

6. Альтернативный вариант – пешком:

Взрослый человек проходит около четырёх-пяти километров в час.

Нужна удобная обувь, лёгкий рюкзак и знание маршрута.

7. Первые сутки вне города:

Не останавливаться без крайней необходимости.

Первым делом найдите источник воды.

Поддерживайте связь с близкими.

Будьте скромнее и не привлекайте внимания.

8. Подготовка прямо сейчас:

Соберите документы в одну папку.

Подготовьте базовый тревожный рюкзак.

Проложите маршруты эвакуации.

Заправьте машину и купите канистру.

Договоритесь с семьёй о точке сбора.

Основная мысль: заключается в том, что подготовка к возможной эвакуации занимает всего один вечер, но может спасти жизнь в критической ситуации.

ВАЖНО: немедленная эвакуация нужна при угрозе (например, химический выброс) или при отсутствии укрытия, а выжидание минимум трое суток — при радиоактивных осадках.

Связь пропала: 7 правил, чтобы не потерять своих

Семь правил семейного протокола на случай потери связи:

1. Две точки сбора.

Одна главная точка (например, подъезд №3 справа от лавки).

Одна запасная точка (например, вход в парк с табличкой «С собаками нельзя»).

Обе точки согласованы заранее и известны каждому члену семьи.

2. Окна времени.

Встречи происходят в конкретные временные интервалы (через час, четыре часа, сутки).

Продолжительность ожидания на точке – от 20 до 40 минут.

3. Роли.

Один человек назначается якорем (остаётся ждать на точке).

Другой – сборщиком (может передвигаться по маршруту).

Дети остаются с якорем.

4. Коридоры движения.

Путешествовать по крупным улицам, линиям трамвая, набережной.

Исключить дворы и запутанные переулки.

5. Сообщения без сети.

Оставлять короткие понятные записки в условленном месте.

Формат: Кто ушёл, куда, когда, по какому коридору, когда вернётся.

6. Три запрета.

Не менять план на ходу.

Не ускоряться от страха.

Не рассказывать посторонним подробности маршрутов и планов.

7. Мини-набор для каждого.

Карточка с именами, адресами точек, номерами родственников.

Схема района или распечатка ориентиров.

Ручка для записей.

Немного наличных денег.

Свисток для подачи сигналов.

Главная мысль заключается в том, что заранее согласованная система координат и временных рамок позволяет семье эффективно взаимодействовать даже в условиях тотального информационного вакуума.

Язык выживших. 30 сигналов

Почему это нужно: Рация сядет, света не будет, кричать опасно. Ты можешь оказаться в 50 метрах от своих, но невидимый угол дома делает вас чужими. Один условный стук, меловая метка на заборе или свист решат — войдёшь ты в дом как свой или получишь пулю.

Главное правило: Язык выживших не придумывают на ходу. Его учат заранее и не меняют в кризис. Любая импровизация — это «свой-чужой» с вероятностью ошибки 50%.

1. Акустические сигналы (дальность 100–300 м)

Сигнал	Значение	Ответ
1 короткий стук/свист	«Я здесь, отзывайся»	1 короткий
2 коротких	«Вижу опасность, замри»	Молчание
3 коротких	«Срочно ко мне»	2 коротких
1 длинный (3 сек)	«Внимание, слушай команду»	Тишина
Серия частых стуков	«Паника, бегу, уходи с пути»	Уйти с линии движения

Как стучать: по металлу (слышно дальше), но не громко (эхо привлекает мародёров). Лучше — по сухому дереву палкой.

2. Визуальные метки мелом или углём (для стен, асфальта)

Рисуй на уровне пояса, в месте, не бросающемся в глаза (угол дома, задняя сторона столба).

Метка	Значение
Круг с точкой в центре	«Здесь безопасно, есть вода»
Круг, перечёркнутый крестом	«Опасно, радиация/болезнь»
Треугольник вершиной вверх	«Идём туда» (указывает направление)
Треугольник вершиной вниз	«Засада/бандиты здесь»
Волна (тильда)	«Вода питьевая через 50 м»
Крест	«Нужна медицинская помощь»
Квадрат с точкой	«Убежище, пускают»
Две параллельные линии	«Дорога/проход закрыт»

Важно: после использования метку стирай. Если увидел чужую метку — не доверяй ей на 100%. Это может быть ло-

вушка.

3. Световые сигналы (фонарик / зеркало / экран телефона)

Количество вспышек	Значение
1	«Внимание, я здесь»
2	«Тревога, опасность»
3	«Помощь, срочно»
Длинная серия 5+	«Ухожу в укрытие, потерял вас»

Правило: не свети в сторону возможного противника. Направляй луч в землю или в стену. Зеркалом свети только днём, но помни — блик виден за километры.

4. Тактильные сигналы (для группы в темноте или при «шумном» окружении)

Положи руку на плечо впереди идущего:

Сжать один раз — «Стой».

Два коротких сжатия — «За мной».

Похлопать — «Быстрее».

Ущипнуть — «Опасность слева/справа» (в зависимости от стороны).

Договоритесь заранее — в темноте беззвучный контакт единственный способ не расстрелять друг друга.

5. 10 главных кодов для радио (если есть связь)

Используй короткие слова, не говори лишнего.

Код	Значение
«База»	Место сбора
«Грязь»	Радияция
«Гости»	Чужие люди
«Товар»	Еда/вода
«Чисто»	Безопасно
«Красный»	Опасность, уходи
«Тишина»	Радиомолчание (все молчат)
«Дом»	Возвращайся на базу
«Волна»	Меняем частоту
«Ноль»	Всё потеряно, спасайся сам

Пример: «База, я Первый, слышишь? Гости с товаром, цвет красный. Отбой». — «База понял, ноль. Тишина».

6. Что НЕЛЬЗЯ использовать как сигнал

Одиночный выстрел — его примут за атаку и ответят.

Крик — он неразборчив на расстоянии и выдаёт позицию.

Костер днём — он не виден, но дым заметят мародёры.

Красный фонарь ночью — его видят все, ассоциируется с опасностью.

Лучший ночной сигнал: инфракрасный (ИК) диод (если есть прибор ночного видения), или просто белый свет — на секунду, прикрыв корпусом.

Железное правило: если ты не можешь объяснить сигнал двум разным людям за минуту — он слишком сложный. В реальном стрессе работает только то, что «отскакивает от зубов». Репетируйте сигналы с семьёй в мирное время. Потерять своих из-за того, что забыли значение двух свистков — непозволительная глупость.

Йод – ошибки при приёме

Ложная защита, которая убьёт быстрее радиации

Почему все паникуют из-за йода: Радиоактивный йод-131 — один из главных продуктов деления урана. Он накапливается в щитовидной железе, вызывая рак через годы. Но профилактика работает только в первые часы после выпадения осадков, и делать её надо по правилам, иначе йод станет ядом.

Главное правило: Йод защищает ТОЛЬКО щитовидную железу и ТОЛЬКО от радиоактивного йода. От внешнего облучения, стронция, цезия или ударной волны он не спасает. И если нет признаков выпадения радиойода (пыль, дождь), пить йод бессмысленно и вредно.

Есть противопоказания — тиреотоксикоз, болезнь Хашимото.

1. Смертельные ошибки при приёме йода

Ошибка №1: выпить пузырёк настойки йода. 5% раствор содержит спирт и йод в дозе, в 100 раз превышающей безопасную. Результат: химический ожог пищевода, острая почечная недостаточность, отёк Квинке. Смерть через 6–48 часов.

Ошибка №2: намазать йод на кожу «сеткой» или «пятном». Через кожу всасывается почти столько же, сколько через рот. Ожог, тиреотоксикоз (аритмия, потливость, тремор), потом отказ щитовидки.

Ошибка №3: дать йод ребёнку в той же дозе, что и взрослому. Детская щитовидка весит 2–5 г против 15–20 г у взрослого. Передозировка убивает железу навсегда.

Ошибка №4: пить йод через 12 часов после выпадения осадков. Радиойод уже накопился в железе. Добавочный стабильный йод не вытеснит его, а только перегрузит орган.

Запомни: стабильный йод работает по принципу «насыщения» — если щитовидная железа заполнена безвредным йодом, радиоактивному негде сесть. Но окно возможности — первые 4–6 часов после выпадения. Также важно помнить, что активированный уголь в данной ситуации не работает. Можно добавить молоко, которое богато стабильным кальцием и снижает всасывание радиоактивного стронция.

2. Безопасные источники йода (если есть подготовка)

Калия йодид в таблетках (125 мг или 100 мг). Взрослый и подросток >12 лет: 1 таблетка 125 мг однократно. Ребёнок 3–12 лет: 1 таблетка 65 мг. Дети до 3 лет: 32 мг. Беременные: 125 мг однократно.

Йодид калия в растворе (аптечные капли «Йодиол»,

«Раствор Люголя» с водой). 1 капля 5% раствора Люголя = около 5 мг йода. Взрослому нужно 2 капли на стакан воды, выпить залпом. Не глотать неразбавленным!

Йод из морской капусты или йодированной соли — бесполезно. Доза слишком мала (в 100 г капусты — 0,3 мг йода, а нужно 100 мг).

Что делать, если ничего нет: не пей аптечную настойку вообще. Лучше остаться без профилактики, чем получить отравление. Радиойод можно частично вывести потом, обильным питьём и диуретиками (через почки), но это уже после факта.

3. Чёткая схема «когда и кому»

Ситуация	Действие с йодом
Увидел вспышку, но нет видимой пыли и осадков	Не пей. Жди официального предупреждения или показаний дозиметра.
Пошёл радиоактивный дождь, снег, пыль, уровень гаммы $>0,3$ мкЗв/ч	Пей в течение 4 часов (лучше до 2 часов).
Прошло 12 часов с начала выпадения	Не пей. Пользы нет, только вред. Пей воду, мочегонное.
Беременная, кормящая, младенец	Только по официальной дозировке. Ошибка убивает двоих.

4. Первая помощь при передозировке йодом

Симптомы: металлический вкус, жжение во рту, боль в животе, рвота (рвотные массы синие или коричневые), отсутствие мочи через 6 часов.

Вызови рвоту, если прошло меньше часа.

Дай крахмал (размешай чайную ложку в воде) или сырой яичный белок — они связывают йод.

Никакого активированного угля — он не всасывает йод.

Пей много воды (3–4 литра в сутки) — вывод йода через почки, если они ещё работают.

Единственное спасение в гемодиализе. В условиях апокалипсиса — почти 100% смерть.

Почему люди гибнут: не от радиации, а от собственных рук, когда выпивают полпузырька йода «на всякий случай». В Чернобыле таких случаев были сотни.

5. Альтернативы и реалии для выживальщика

Лучший способ защиты щитовидки в первые сутки — **сидеть в герметичном укрытии** и не вдыхать радиоактивную пыль. Механическая фильтрация воздуха через влажную ткань снижает поступление радиойода в 10 раз.

Если йода нет, **ешь обычную соль, пей много жидкости**. Радиойод выводится с мочой, период полувыведения из организма — 60 дней, из щитовидки — 100 дней. Полное насыщение стабильным йодом нужно только для эпицентра выпадения.

Миф о «йодной сетке»: при площади 10×10 см всасывается ~5 мг йода за 8 часов — этого достаточно для защиты железы у взрослого. Но ты получишь химический ожог кожи. Используй только в крайнем случае, если таблеток нет, а доза радиации смертельна.

Краткое резюме:

Что делать	Чего не делать
Заранее купить калия йодид (аптека, 100–200 руб)	Пить аптечную настойку йода
Пить только при подтверждённом радиоактивном выпадении	Мазать йодную сетку на шею детям
Давать точную дозу по весу	Ждать больше 6 часов после начала осадков
Пить воду, фильтровать воздух	Думать, что йод спасёт от всего облучения

Железное правило: Одна профилактическая доза калия йодида (125 мг) — лекарство. Вторая доза через сутки — уже токсичность. Третий приём — отказ почек. Не геройствуй. Лучше сидеть в подвале без йода, чем умереть от рвоты синего цвета через два часа.

Глава-триггер: Десять признаков, что удар уже близко

Основные моменты:

Признаки подготовки к ядерному удару :

Отзыв дипломатов,
изменение ядерной доктрины стран,
переброска стратегических сил,
эвакуация элиты,
активизация системы раннего предупреждения,
сбои связи,
срабатывание сирен,
фиксация пусков ракет,
отключение интернета,
вспышка на горизонте.

Рекомендации по выживанию : собрать тревожный чемодан с необходимыми вещами, заранее изучить маршруты эвакуации и укрытия, следить за признаками угрозы.

Критическая важность осведомленности: Понимание признаков опасности позволяет принять меры предосторожности.

рожности и увеличить шансы на выживание.

Осведомленность vs паника: Осведомленный человек представляет угрозу для властей, поскольку массовая паника может привести к хаосу.

Финансовые рынки как индикатор: Реакция финансовых рынков может служить дополнительным признаком надвигающейся катастрофы.

Беззвучный первый удар: существует сценарий внезапного первого удара, когда ни один из перечисленных признаков не проявится вовремя.

Важно подчеркнуть необходимость осознанного подхода к угрозе ядерной войны и подготовиться к возможным сценариям развития событий.

Фаза 1. Минута 0–10

Дорожный указатель

Ты освоишь единственно верный алгоритм действий при вспышке, узнаешь, как не стать мишенью для ударной волны, и поймёшь, какие здания способны укрыть тебя от радиации. Решения, принятые в первые 10 минут, определяют, выживешь ты или станешь статистикой.

Можно ли выжить при ядерном ударе?

Первые 10 минут решают всё.

Основные этапы и рекомендации:

1. Физика ядерного взрыва: описываются четыре поражающих фактора:

Световое излучение (яркая вспышка, ожоги кожи).

Ударная волна (разрушает здания, создает опасные осколки стекла).

Проникающая радиация (гамма-излучение и нейтронный поток, смертельная доза вблизи эпицентра).

Радиоактивное заражение (радиоактивная пыль, оседающая позже, самая опасная угроза).

2. Действия в первую минуту («минуты ноль»):

При вспышке немедленно падай на пол лицом вниз, закрой голову руками, открой рот (выравнивание давления).

Отползи от окон, укройся под столом или в коридоре без окон.

На улице ищи любое укрытие (бордюр, стена, машина), закрыв глаза и уши.

3. Действия в течение первых трёх минут:

Оцени своё состояние (есть ли ранения, кровотечение).

Закрой окна и двери, завесь щели одеялами или полиэтиленом, выключи вентиляцию и кондиционер.

Главное правило: не выходи на улицу, чтобы избежать радиоактивной пыли.

4. Принятие решения оставаться или уходить (30 минут):

Идеально спуститься в подвал многоэтажного дома.

Внутренняя комната без окон тоже подойдёт.

Деревянные постройки плохие укрытия.

Машина не защищает от радиации, покинь её и найди капитальное здание.

5. Первые двадцать четыре часа:

Оставайся в укрытии, уровень радиации падает каждые семь часов в десять раз.

Используй запас воды и еды минимум на двое-трое суток.

Вода из закрытых систем водоснабжения безопасна.

Еду из открытых упаковок выбрось.

6. Дезактивация одежды и тела:

Сними верхнюю одежду на пороге укрытия.

Вымой открытые участки кожи водой с мылом.

Волосы помой или накрой платком.

7. Развенчание мифов:

Миф №1: всё погибнут. Реальность: Люди выживают вне зоны полного разрушения.

Миф №2: нужно бежать из города. Реальность: сначала укройся, дождись снижения уровня радиации.

8. Подготовка заранее:

Определите укрытие в доме.

Создайте запасы воды и еды.

Подготовьте полиэтилен и скотч для герметизации помещения.

Объясните семье план действий.

Главное: знание физики ядерного взрыва и правильные действия в первые десять минут после удара значительно повышают шансы выжить.

Первый час катастрофы.

Пошаговый план выживания

Алгоритм действий в первые часы ЧС:

1. Останавливаемся и собираемся с мыслями.

Несмотря на инстинктивное желание двигаться, паника убивает так же эффективно, как сама катастрофа.

Десяти секунд хватает, чтобы оценить обстановку и принять первое решение осознанно.

Вопросы для самодиагностики: что произошло? Где я? Какие угрозы прямо сейчас?

2. Определяем тип ЧС.

Действия при наводнении отличаются от действий при химической аварии.

Информация поступает поэтапно, поэтому важно гибко менять стратегию.

3. Получаем достоверную информацию.

Официальные каналы: система оповещения «Внимание всем!», радио, приложение МЧС, местные власти.

Личный опыт: дым, запах, вибрация, искрение проводки.

Интернет и мобильная связь могут быть нестабильны.

4. Собираем тревожный рюкзак.

Документы (оригиналы или копии в пакете).

Наличные деньги мелкими купюрами.

Вода (1,5–2 литра на человека).

«Энергетичная» пища (батончики, орехи, шоколад).

Фонарик и батарейки.

Заряженный пауэрбанк.

Простая аптечка (бинт, антисептик, пластырь, обезболивающее).

Жгут или турникет (при условии понимания принципов использования).

Перчатки и респиратор.

Свисток.

Дождевик или непромокаемая куртка.

Сменное нижнее бельё и носки.

Нож или мультитул.

5. Связываемся с близкими.

SMS проходят чаще звонков.

Заранее оговорённое место встречи.

Контактное лицо вне региона.

6. Решаем: оставаться или эвакуироваться.

Следуем официальным рекомендациям.

При наводнении поднимаемся выше.

При пожаре покидаем помещение.

При химической угрозе герметизируем помещение.

При землетрясении прячемся от падающих предметов.

7. Готовим пути эвакуации.

Два маршрута выхода из квартиры/дома.

Два маршрута выезда из района.

Бумажные карты или офлайн-карты на телефоне.

8. Создаем запас воды.

Ванна и емкости наполняются, если нет риска химического заражения.

Бутилированная вода надежнее водопроводной.

9. Реагируем на специфические угрозы.

Газ: проветривание, перекрытие газа, звонок в службу.

Электрика: обесточивание, вызов служб.

10. Помогаем окружающим.

Спасаем тех, кто находится в непосредственной опасности.

Помогаем пожилым, детям, инвалидам.

Оказываем первую помощь в пределах компетенции.

11. Фильтруем информацию.

Слухи и паника опасны.

Доверяем только подтвержденным источникам.

12. Тренируемся заранее.

Репетиция действий в спокойной обстановке повышает эффективность реакции в стрессовой ситуации.

Семья должна знать, куда идти и что брать.

Главная мысль заключается в том, что заблаговременная подготовка и наличие простого плана действий резко повышают шансы на успешное преодоление последствий ЧС.

Пять зданий, которые спасут тебя в апокалипсис

Пять типов защитных сооружений:

1. Станции метрополитена глубокого залегания .

Глубина станций (более 80 метров) обеспечивает защиту от ударной волны и радиации.

Герметичные затворы перекрывают туннели и входы, предотвращая проникновение внешних факторов.

Некоторые станции оснащены системами вентиляции и резервного электроснабжения.

Примеры: станция Парк Победы в Москве, Адмиралтейская в Санкт-Петербурге.

2. Здания с бомбоубежищами.

Многие жилые и административные здания СССР имели встроенные защитные сооружения.

Характерные признаки: массивные металлические двери, маркировка гражданской обороны, вентиляционные шахты.

Проблемы: многие убежища находятся в запущенном состоянии или используются не по назначению.

3. Крупные торговые центры и подземные парков-

ки.

Монолитные железобетонные конструкции глубиной до 15 метров выдерживают значительные нагрузки.

Имеются системы вентиляции, освещения и несколько выходов.

Недостатки: пожароопасность автомобилей, отсутствие герметичности.

4. Каменные православные храмы и монастыри.

Толщина стен достигает 3 метров, обеспечивая высокую прочность.

Купольная конструкция равномерно распределяет внешние воздействия.

Монастыри часто имеют крепостные стены, подземные ходы и источники воды.

5. Сталинские высотные здания (сталинки).

Кирпичные несущие стены толщиной до метра, монолитные перекрытия.

Подвалы высотой до 2,5 метров проектировались как убежища.

Высокие потолки увеличивают объём воздуха на человека.

Рекомендации по подготовке:

Открыть карту ежедневного маршрута и отметить все ти-

пы укрытий.

Для каждой точки маршрута выбрать ближайшее убежище с конкретным адресом.

Проверить официальные списки защитных сооружений МЧС.

Собрать минимальный тревожный комплект (вода, фонарик, аптечка, документы).

Договориться с семьей о точках встречи в случае отсутствия связи.

Цель: показать, что эффективные укрытия уже существуют рядом с нами, и важно знать их расположение и иметь чёткий план действий на случай чрезвычайной ситуации.

Фаза 2. Час 0–72

Дорожный указатель

Ты превратишь мусор и подручные материалы в убежище, энергию и еду. Научишься бороться с огнём, угарным газом и радиоактивной пылью, а главное — сохранять рассудок и управлять паникой, когда мир снаружи смертелен.

Фаза 2А. Среда и ресурсы

Первые дни после ядерной войны

Где на самом деле начинается борьба за выживание

Хронология событий после ядерного взрыва:

Первые секунды: Вспышка света ослепляет, тепловое излучение обжигает кожу, ударная волна разбивает окна и повреждает здания.

Первые минуты: Электромагнитный импульс выводит из строя электронику, оставляя выживших без связи и навигации.

Первые часы: Радиоактивные осадки начинают выпадать, создавая смертельную угрозу для тех, кто находится на открытом воздухе.

Первые сутки: Паника охватывает население, магазины разграбляются, начинаются конфликты за ресурсы.

Первая неделя: Борьба за воду и еду становится главной задачей, социальная структура рушится.

Три главных фактора выживания:

Укрытие: Подвал кирпичного или бетонного здания снижает дозу радиации в десятки раз.

Запасы: Вода, еда, медикаменты и базовые инструменты становятся новыми валютами.

Знания: Понимание принципов радиационной защиты и умение действовать рационально спасает жизнь.

Топ-10 вещей, которые нужны каждому:

Дозиметр: определяет уровень радиации, помогая избегать опасных зон.

Йодомарин или калия йодид: защищает щитовидную железу от радиоактивного йода.

Запас воды: минимум два литра на человека в сутки.

Фонарь на батарейках: Освещение в условиях отсутствия электричества.

Радиоприёмник: Единственный источник новостей и предупреждений.

Медицинская аптечка: Антибиотики, бинты, обезболивающие.

Наличные деньги: Банкоматы не работают, мелкие купюры сохраняют ценность.

Герметичные материалы: Скотч и пленка для изоляции окон от пыли.

Еда в консервах: Запас еды на две недели минимум.

Психологическая готовность: Умение сохранять спокойствие и дисциплину.

Главные угрозы:

Тепловое излучение: Ожоги кожи и глаз.

Ударная волна: Разбитые стекла превращаются в шрапнель.

Радиация: Невидимый враг, убивающий медленно.

Социальный хаос: Конфликты между людьми за ресурсы.

Стратегия выживания:

Правило «семь-десять»: через семь часов радиация падает в десять раз, через сорок девять часов — в сто раз (это правило для внешнего гамма-фона для короткоживущих изотопов, не работает для долгоживущих изотопов (цезий-137, стронций-90) и внутреннего облучения).

Методичное укрытие: оставаться в подвале минимум двое суток.

Экономия запасов: Каждый глоток воды и каждая банка тушенки важны.

Контроль паники: Рациональные решения увеличивают шансы выжить.

Химико-биологические риски после удара

Невидимый яд в воздухе и воде

Почему это опаснее радиации: Ядерный взрыв — это секунда. Химическая и биологическая угроза после коллапса инфраструктуры — это недели. Разрушенные заводы, хранилища хлора, аммиака, нефтепродуктов, переполненные канализации и заброшенные лаборатории создадут невидимые облака и токсичные стоки. Радиация убивает дозой. Химия и биология убивают концентрацией и временем.

Главное правило: не всё невидимое — радиация. Если после удара появился сладковатый запах, жёлто-зелёный туман или массовая гибель птиц и насекомых — это химическая или биологическая угроза. Закрой герметично. Не выходи. Фильтруй.

Угроза	Признаки	Где скапливается
Хлор/аммиак	Едкий запах «хлорки» или нашатыря, слезотечение, кашель	Низины, подвалы, первые этажи
Тяжёлые металлы/нефтепродукты	Маслянистая плёнка на воде, бензиновый запах, тошнота	Грунтовые воды, колодцы, низины
Биологические аэрозоли (плесень, патогены)	Сырость, затхлый воздух, респираторные симптомы	Вентиляция, сырые убежища, застоявшаяся вода
Фосген/синильная кислота	Горький миндаль, удушье без предупреждения	Закрытые промзоны, гаражи, тоннели

Алгоритм действий при подозрении:

Не открывай окна и вентиляцию. Даже если кажется, что «ветер унёс».

Определи направление ветра. Брось лёгкий пыльный предмет на улицу. Двигайся перпендикулярно потоку, если нужно покинуть зону.

Уплотни убежище. Скотч + мокрые полотенца на щели. Воздух проходит только через импровизированный фильтр (влажная ткань + слой древесного угля).

Не пей и не ешь открытое. Вода и пища без герметизации могли абсорбировать пары.

Дезактивация кожи и одежды. Сними верхнюю одежду на пороге. Протри открытые участки влажной тряпкой с мылом или золой. Не трети кожу агрессивно.

Самодельный противогаз от паров (модификация из бутылки):

Добавь в средний слой фильтра влажную ткань с раствором соды (1 ст.л. на 0,5 л воды) или лимонной кислоты. Сода нейтрализует кислотные пары (хлор, фосген), кислота — щелочные (аммиак). Меняй фильтр каждые 2–3 часа. При металлическом привкусе, тошноте или жжении в глазах — немедленно смени позицию.

Чего НЕ делать:

Пить «антидоты» без подтверждения типа токсина.

Прятаться в подвале без вентиляции при химических выбросах — тяжёлые газы стекают вниз.

Кипятить заражённую воду — убьёт бактерии, но сконцентрирует летучие токсины и тяжёлые металлы.

Железное правило: Радиацию измеришь дозиметром. Химию и биологию — только своим носом и самочувствием. Если воздух пахнет «не так», а птицы молчат — считай среду токсичной до доказанного обратного. Выживет не тот,

кто геройствует в облаке, а тот, кто вовремя заклеил щель и
подождал ветра.

Как защитить квартиру за 60 минут

Ключевые идеи и советы:

1. Первая реакция (первые пять минут):

Сохраняйте заряд устройств: переведите телефон в энергосберегающий режим, уменьшите яркость экрана.

Быстро оцените масштаб проблемы: проверьте щиток, автоматы, подъезд.

Не светите фонариком в окно, чтобы не привлекать внимание.

2. Создание безопасной среды (первые тридцать минут):

Наберите воду в ванну и ёмкости, если есть центральное водоснабжение.

Закройте окна, форточки, балкон, опустите шторы.

Минимизируйте шум: не включайте громко колонку, не хлопайте дверьми.

Укрепите входную зону: убедитесь, что дверь плотно закрыта, вставьте ключ внутрь замка.

Установите простейшую сигнализацию на дверь (колокольчик, связка ключей).

Обеспечьте защиту балкона: заблокируйте балконную дверь, установите барьер.

3. Управление ресурсами и коммуникацией (первые 60 минут):

Организуйте одну комнату как базу: перенесите туда воду, аптечку, фонарь, тёплые вещи.

Ограничивайте использование телефона: проверяйте связь по расписанию.

Используйте минимальное освещение, направляя его вниз.

Общайтесь с соседями осторожно: предложите простое правило стука для экстренных ситуаций.

Договоритесь о сигналах (три коротких стука = срочная помощь).

4. Избегание опасных привычек:

Не готовьте еду на балконе или у открытого окна, демонстрируя ресурсы.

Не оставляйте свет в коридоре возле глазка.

Не делитесь лишней информацией о запасах продуктов и воды.

5. Поддержание порядка и дисциплины:

Составьте простой план действий на ближайшие сутки.

Соблюдайте осторожность при обращении с огнём и ост-

рыми предметами.

Держите детей под контролем, объяснив правила поведения.

6. Признаки опасности:

Агрессивные люди в подъезде.

Попытки вскрыть электрощитки.

Дёрганье ручек дверей.

Конфликты на лестничной клетке.

7. Дополнительные меры:

Сделайте квартиру менее привлекательной целью: никаких ярких огней, запахов еды, громких разговоров.

Подготовьте небольшой набор первой необходимости (налобник, батарейки, скотч, зажигалка, аптечка).

Главная цель – создать тихую, незаметную и организованную среду, минимизируя риск стать объектом внимания соседей и сохраняя контроль над ситуацией.

Дом-крепость из хлама: 30 минут — и твой дом не тронут

Ключевые элементы укрепления жилища:

1. Усиление входной двери.

Замена коротких шурупов крепления петель и замков на длинные, проходящие сквозь стену.

Установка подпорки (палка, стул) для блокировки открывания.

2. Защита окон.

Наклейка крест-накрест армированного скотча на стекло для задержки взлома.

Блокировка подоконников мебелью.

Плотные шторы для сокрытия активности внутри.

3. Задняя стеклянная дверь (для частных домов).

Фиксация нижнего рельса деревянным брусом.

Просверливание штифтов для дополнительной фиксации рамы.

4. Гараж.

Блокировка аварийного рычага привода ворот пластиково-

выми стяжками.

Парковка машины внутри гаража для препятствия быстрому проникновению.

5. Психологическое воздействие.

Имитация присутствия собаки (миска, поводок, табличка).

Размещение больших мужских ботинок у входа.

Фоновый звук голосов (радио, запись).

Периодическое включение ламп в разных комнатах.

6. Создание шума снаружи.

Рассыпание гравия вдоль дорожек.

Перемещение колючих кустов ближе к окнам.

Установка простых препятствий для ног (шланг, горшок).

7. План действий на крайний случай.

Выбор одной комнаты для экстренного укрытия.

Предварительная подготовка набора необходимого (фонарик, вода, телефон, защита).

Кодовое слово для быстрого сбора семьи.

Главная мысль заключается в том, что повышение сложности проникновения в жилище и создание ощущения активного сопротивления заставляют преступников искать более легкие цели.

Семьдесят два часа без электричества зимой

Ключевые пункты плана:

1. Первые 10 минут.

Проверка масштаба проблемы (свет у соседей, автомат в щитке).

Настройка телефона на экономию заряда (энергосбережение, минимальная яркость, режим самолёта).

Набор воды в ванну и любые ёмкости.

Однократный контакт с родственниками/соседями для проверки обстановки.

Начало зарядки телефонов от power bank.

2. Первый час.

Максимальное снижение теплопотерь (закрытие окон, штор, дверей).

Выбор теплой комнаты с минимальным числом окон.

Концентрация всех теплых вещей в выбранной комнате.

Организация освещения (фонарик предпочтительнее свечи).

3. Первый вечер.

Режим экономии ресурсов (включение телефона по графику).

Тепловой комфорт (слои одежды, коврики на полу, укрытие пледом).

Безопасное питание (быстро приготавливаемые продукты, холодные консервы).

Подготовка ночного комплекта (теплая одежда, дополнительные одеяла).

4. Второй день.

Дисциплина в расходовании воды, еды и заряда.

Минимальная физическая активность, не вызывающая потоотделение.

Поддержание морального духа (ритуалы, общение, игры).

Помощь соседям, особенно пожилым людям.

5. Третий день.

Борьба с усталостью и снижением иммунитета.

Контроль симптомов переохлаждения (дрожь, слабость, спутанность сознания).

Правильный обогрев (изоляция, слои одежды, горячее питье).

Обращение за помощью при резком ухудшении самочувствия.

6. Завершение отключения.

Постепенное подключение техники после восстановления сети.

Проверка холодильника на предмет испорченных продуктов.

Аккуратное обращение с горячей водой после разморозки труб.

7. Минимальный набор для готовности к отключениям.

Запас воды в бутылках.

Фонарик и батарейки.

Power bank и кабели.

Термокружка или термос.

Газовая горелка и баллон (с соблюдением правил безопасности).

Маленький радиоприёмник на батарейках.

Главная мысль заключается в том, что своевременные и дисциплинированные действия в первые часы отключения электричества позволяют пережить 72 часа без значительных потерь комфорта и здоровья.

Как готовить без газа и света: безопасные способы

Основные способы безопасного приготовления пищи:

1. Термос и кипяченая вода.

Крупы заливаются кипятком и настаиваются в термосе.

Овсянка готова через 30 минут, гречка – через 1 час, перловка – через 2–3 часа.

Метод абсолютно безопасен и не требует огня.

2. Газовая туристическая горелка.

Компактная, работает от баллонов с газом.

Экономична (один баллон на 1–2 дня готовки).

Требует минимальной вентиляции.

3. Спиртовая горелка.

Работает на медицинском спирте или сухом топливе.

Медленный нагрев, но чистое сгорание.

Подходит для помещений с хорошей вентиляцией.

4. Свечная горелка.

Несколько свечей создают достаточное тепло для разогре-

ва еды.

Доступность компонентов (свечи обычно есть дома).

Низкое выделение вредных веществ.

5. Сухое горючее (таблетки сухого спирта).

Удобно хранить, долго хранится.

Одна таблетка кипятит кружку воды.

Требует подставки для посуды.

Категорически запрещённые способы:

Использование мангала или гриля в помещении.

Применение бензиновых и керосиновых горелок без профессиональной вентиляции.

Разведение костров в квартирах.

Самодельные устройства без уверенности в их безопасности.

Общие правила безопасности:

Любое горение в помещении требует притока свежего воздуха.

Никогда не оставляйте работающие горелки без присмотра.

Проветривайте кухню после завершения готовки.

Не ложитесь спать в комнате, где недавно использовался открытый огонь.

Оптимальная стратегия:

Храните дома газовую горелку и запас баллонов.

Покупайте сухое горючее на всякий случай.

Заведите хороший термос для запаривания круп.

Держите консервы и быстрые каши в качестве резерва.

Главная мысль заключается в том, что грамотная подготовка и соблюдение элементарных мер безопасности позволят готовить пищу в условиях блэкаута без риска для здоровья.

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.