

Даниел Вершинин

Через противостояние человека и природы



Даниел Вершинин

Через противостояние человека и природы

<https://litres.ru/74441454>

SelfPub; 2026

Аннотация

Суровый реализм (для любителей жесткой нон-фикшн литературы) «Выживание начинается не с разведения огня, а с команды "Стоп". Эта книга — честный учебник о том, как остаться в живых, когда цивилизация отвернулась. Здесь нет голливудских трюков и мифов об охотниках за корешками. Вместо этого — физика потери тепла, физиология паники, правила наложения жгута грязными руками и навигация по мху, которая действительно работает. Это инструкция по превращению обычного городского жителя в механизм, способный пережить мороз, голод и абсолютную тишину дикой тайги.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Даниел Вершинин

Через противостояние человека и природы

Глава

Искусство оставаться: Книга о выживании **Глава 1. Первые девять секунд** Лес не пытается вас убить. Ему всё равно. Паника — это кислота, которая выжжет ваш кислородный запас и заставит совершать ошибки. Первое правило выживания: сядьте. Если вы упали в овраг или скатились со склона — замрите на десять секунд. Дайте вестибулярному аппарату понять, где верх, а где низ. Сделайте три глубоких вдоха через нос, выдох через рот. Выдох должен быть длиннее вдоха. Это физиология: так вы обманываете миндалевидное тело в мозге, отвечающее за реакцию «бей или беги». Осмотрите себя. Кровь? Открытые переломы? Шок придет позже, сейчас у вас есть окно ясности. Проверьте карманы. Телефон, нож, зажигалка, карамелька — любая мелочь имеет значение. Если телефон цел, попробуйте набрать 112. Вызов экстренных служб проходит даже без сим-карты и при нулевом балансе, если хотя бы одна вышка оператора находится в радиусе действия. Не тратьте заряд на пани-

ческие звонки близким. Отправьте СМС с последними известными координатами (они отображаются в любом картографическом приложении) одному человеку. Включите режим энергосбережения, убавьте яркость до минимума и выключите телефон. Включайте его раз в два часа на две минуты.

Правило трёх. У вас есть: 3 минуты без воздуха. 3 часа без укрытия в экстремальную погоду (переохлаждение убивает быстрее голода). 3 дня без воды. 3 недели без еды. В лесу средней полосы России главная угроза — гипотермия, а не волки. Ваша первая задача — не огонь и не еда. Ваша задача — **укрытие.**

Глава 2. Укрытие: между вами и небом должна быть стена

Забудьте о просторных шалашах из фильмов. Вам нужна нора. Теплоизолированная яма, которая защитит от ветра и осадков. Ветер крадет тепло тела в пять раз быстрее, чем неподвижный воздух. Найдите поваленное дерево или густой молодой ельник. Идеально — завал из сухих стволов. Каркас. Прислоните к горизонтальному бревну (коньку) ветки под углом 45 градусов, создавая ребристый остов. Изоляция. Начните накладывать лапник (еловые или пихтовые ветви). Обязательно *снизу вверх*, как чешую черепицы, чтобы дождь стекал по крыше, а не затекал внутрь. Толщина слоя должна быть не менее тридцати сантиметров. Пол. Это критически важный пункт, который игнорируют новички. Никогда не спите на голой земле. Земля высасывает тепло конвекцией. Положите на землю «матрас» из 10–15 сантиметров сухого лапника, папоротника или

сухой травы. Чем пушистее слой, тем больше воздушных камер он создаст. Воздух — лучший утеплитель. Вход. Он должен быть минимальным, размером ровно для вашего плеча. Всё остальное закройте снаружи рюкзаком или парой веток. Чем меньше объем внутреннего пространства, тем быстрее оно прогреется теплом вашего тела.

Глава 3. Огонь: химическая реакция, а не магия

Огонь нужен не для тепла (хорошее укрытие справится лучше), а для кипячения воды, приготовления примитивной сигнализации и поддержания духа. Не ищите сухие ветки на земле. Влажность в лесу поднимается от почвы. Ищите сухостой — мертвые деревья, стоящие на корню. Отличить их легко: на них нет зеленой хвои, кора часто отслаивается, а мелкие ветки хрупкие и ломаются с сухим треском. Снимите бересту — она горит даже мокрая благодаря дегтю внутри. Идеальный розжиг выглядит так:

Трут. То, что займется от одной искры. Пух рогоза (растет у болот, похож на коричневую «собаку»), распушенная береста, высушенный мох-сфагнум, птичьи гнезда. Если ничего нет, настругайте ножом сухую палочку в пыль, не отрывая стружку от основания — получится ворох древесного волоса.

Растопка. Палочки толщиной со спичку. Собирайте их из-под густых нижних лап елей — там всегда суше.

Основное топливо. Палочки толщиной с карандаш, затем с палец. Если есть зажигалка, держите её во внутреннем кармане ближе к телу — замерзший газ плохо испаряется. Если огнива нет, используйте метод лучкового сверления. Потре-

буется: лук (изогнутая ветка и шнурок от ботинка), сверло (прямая твердая палочка, например, из сухой сосны), опора (доска с углублением из мягкого дерева, например, липы или осины) и упор-держатель (камень с ямкой или кусок сырого дерева, защищающий ладонь). Насыпьте в лунку опоры немного трута. Быстро двигайте луком вперед-назад, вращая сверло. Через 20–30 секунд появится дым и черный порошок — скопление древесного угля. Пересыпьте его на трут и аккуратно дуйте сбоку, давая кислород, пока не вспыхнет пламя. Соберите дрова в три раза больше, чем кажется нужным на первый взгляд. Поддерживайте огонь всю ночь. Спать рядом с костром нужно ногами к нему, а головой к выходу из укрытия.

Глава 4. Вода: прозрачная — не значит чистая

Пить из лесного ручья нельзя. Даже если вода ледяная, вкусная и течет по камням. В ней могут быть простейшие: лямблии и криптоспоридии. Они не убьют вас сразу, но вызовут диарею и рвоту. Потеря жидкости при этом будет фатальной. Ищите воду правильно: Идите вниз. Вода подчиняется гравитации. Следите за насекомыми. Плотные рои мошек над кустами указывают на близость влаги. Копните в сухом русле ручья на самом дне оврага. Часто под слоем влажного песка собирается грунтовая вода. Утренняя роса. Обвяжите щиколотки чистой хлопковой тканью (футболкой) и пройдите по высокой траве на рассвете. Затем отожмите ткань в котелок. Добыли воду? Её нужно вскипятить. Видимые пузырьки — это еще не кипение. Для гарантиро-

ванного уничтожения патогенов вода должна бурлить полными **тремя минутами**. На высоте свыше 2000 метров время увеличивается до пяти минут из-за разницы атмосферного давления, но в обычном русском лесу достаточно трех. Если котелка нет, можно кипятить воду в деревянном коробе: бросайте в него раскаленные на костре камни. Используйте только плотные породы (гранит, базальт). Песчаник и известняк от перепада температур взорвутся, осыпав вас осколками.

Глава 5. Ориентирование: солнце, звезды и мусор человечества

Главная ошибка потерявшегося — попытка найти выход силой, ломаясь сквозь чащу. Вы будете ходить кругами. Это доказанный факт: шаг правой ноги у большинства людей чуть длиннее шага левой. Без четких ориентиров человек неизбежно описывает эллипс.

Солнце: Восходит на востоке, садится на западе. В полдень в Северном полушарии (а почти вся территория России находится в нем) солнце находится строго на юге. Тень от воткнутой палки будет указывать на север.

Ночь: Найдите Большую Медведицу. Две крайние звезды её «ковша» (Мерак и Дубхе) называются Указателями. Мысленно проведите линию через них вверх. Расстояние примерно пять раз отложите от края ковша. Там будет Полярная звезда. Она указывает на север.

Искусственные ориентиры: Слушайте. Гудок поезда слышен за 7–10 километров. Звук трассы — за 3–5 километров. Лай собак — за 2–3 километра. Если слышите постоянный гул, идите перпендикулярно ему, чтобы выйти к источнику,

а не идти вдоль шоссе часами. **Оставляйте следы.** Если решили двигаться, заламывайте ветки на уровне глаз (так называемый «маршрутный знак», зарубка или затёс на дереве). Делайте это всегда с одной стороны ствола (например, южной). Так идущие за вами спасатели поймут направление вашего движения. Мусор тоже может спасти жизнь: обрывок яркой ткани на ветке виден с вертолета. **Чего делать нельзя:** Есть незнакомые ягоды и грибы. Правило жесткое: если вы не можете определить вид со стопроцентной точностью за три секунды, это не еда. Один ядовитый гриб вызовет отказ печени раньше, чем вы успеете ослабеть от голода. Садиться на холодную землю или камень отдыхать. Только на собственное снаряжение или толстый слой лапника. Пытаться перейти бурную реку вплавь. Течение сильнее, чем кажется. Переходите вброд, используя крепкую палку как третью точку опоры, лицом против течения. Кричать без перерывов. Голос сорвете за полчаса. Стандарт международного сигнала бедствия: три сигнала чего угодно (три свистка, три вспышки фонаря, три удара палкой по дереву, три крика подряд). Пауза — одна минута. Три сигнала. Пауза — одна минута. Повторять. Выживание — это не борьба с медведем голыми руками. Это скучная, монотонная работа: рубить лапник, собирать хворост, поддерживать пламя, кипятить воду. Тот, кто сохраняет рутину и спокойствие, выходит к людям. **Глава 6. Кровь, кости и грязь: полевая медицина** В условиях дикой природы у вас нет стерильных перчаток, хлоргексидина

и бригады скорой помощи на вертолете. Ваша аптечка — это то, что в карманах, и собственная выдержка. Главная причина смерти от травм в лесу (после переохлаждения) — не сама рана, а болевой шок, паника и последующая инфекция. **Правило трех «О»:** **Остановить, Обезболить, Оградить.** Вы не лечите травму полностью, вы лишь стабилизируете состояние до момента эвакуации. **1. Артериальное кровотечение (алая кровь бьет пульсирующей струей)** Это единственная ситуация, где нужно действовать мгновенно агрессивно. У вас есть меньше двух минут до начала потери сознания из-за падения давления. **Прямое давление:** Жмите рану кулаком или коленом. Давите прямо в кость под ней. Не бойтесь сделать человеку больно — мертвец боли не чувствует. **Жгут:** Если кулак не помогает, накладывайте жгут. В качестве него подойдет брючный ремень, скрученная футболка с палкой-закруткой или прочная ветка. Накладывается *выше* раны (ближе к сердцу). *Критически важно:* Обязательно запишите время наложения маркером на лбу пострадавшего или на бумажке под жгутом. У вас есть ровно 60 минут летом и 30 минут зимой до начала необратимого отмирания тканей конечности. Ослаблять жгут каждые полчаса для проверки «не пошла ли кровь» — смертельно опасный миф советских времен. Этого делать нельзя. Жгут отпускается только врачами в стационаре. **Гемостатик:** Если есть специальный кровоостанавливающий порошок или губка (кровоостанавливающий бинт), плотно набейте ими рану

ну и снова прижмите. **2. Венозное и капиллярное кровотечение (темная кровь течет равномерно)** Здесь спешка убивает точностью. Промойте рану чистой питьевой водой. Да, она нестерильная, но грязная вода снаружи лучше, чем инфицированная кровь внутри тканей. Наложите давящую повязку. Положите на рану плотный валик из бинта, ткани или мха-сфагнома (он обладает природными антисептическими свойствами и отлично впитывает влагу). Туго перебинтуйте по направлению от периферии к центру (от пальцев к плечу). Приподнимите конечность выше уровня сердца. Гравитация поможет снизить давление в сосудах. **3. Переломы и вывихи**

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.