

АЛЕКСЕЙ ДОВГУН



ВЫЖИВАНИЕ В ЛЕСУ

АВТОНОМНОСТЬ
НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ДЛЯ НОВИЧКОВ



ОРИЕНТИРОВАНИЕ



УКРЫТИЕ



ОГОНЬ



ВОДА



ПИТАНИЕ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Алексей Довгун

Выживание в лесу

<https://litres.ru/74645588>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы уверены, что не потеряетесь в лесу?

Достаточно одного неверного поворота, чтобы знакомая тропа исчезла, телефон потерял сеть, а обычная прогулка превратилась в борьбу за выживание.

Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет быть готов к неожиданностям. Вы узнаете, как действовать, если потеряли ориентировку, где искать воду, как сохранить тепло, устроить укрытие и подать сигнал спасателям. Разберётесь в реальных происшествиях и ошибках, которые могут стоить слишком дорого.

Лес не обязан быть враждебным. Но неподготовленность делает его опасным. Узнайте, что действительно помогает выжить, прежде чем окажетесь в ситуации, где второго шанса может не быть.

Содержание

ВЫЖИВАНИЕ В ЛЕСУ	4
О доказательности	5
Введение. Автономность без иллюзий	6
Часть I. Подготовка	8
Часть II. Первые часы и решения	13
Часть III. Укрытие, тепло и погода	19
Часть IV. Вода, питание и санитария	25
Часть V. Огонь, инструменты и здоровье	31
Часть VI. Сценарии и документальные уроки	38
Заключение. Система важнее героизма	43
Приложения	45
Приложение А. Контрольный список перед выходом	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Выживание в лесу

ВЫЖИВАНИЕ В ЛЕСУ

Автономность на несколько дней

Практическое руководство для начинающих. Леса умеренного пояса.

Важное предупреждение. Руководство предназначено для подготовки и общего обучения. Оно не заменяет очного обучения первой помощи, указаний экстренных служб, официальных предупреждений и правил конкретной территории. При непосредственной угрозе жизни обращайтесь в местную экстренную службу.

О доказательности

В книге используются официальные рекомендации государственных и международных организаций. Практические советы необходимо адаптировать к местным условиям.

Введение. Автономность без иллюзий

Лес не обязан быть враждебным, чтобы стать опасным. Достаточно потерять ориентировку перед наступлением темноты, промокнуть при ветре, подвернуть ногу на склоне или обнаружить, что телефон разрядился именно тогда, когда нужна карта. Исход часто определяется не экзотическими навыками, а несколькими решениями: подготовился ли человек к изменению погоды, способен ли остановить бессмысленное движение, есть ли у него сухой утепляющий слой, может ли он сообщить координаты и понимает ли, когда пора просить помощи.

Эта книга посвящена автономности на несколько дней в лесах умеренного пояса. Под автономностью понимается способность сохранять безопасность и основные функции до возвращения к помощи или прибытия спасателей. Это не соревнование с природой и не обещание прожить неопределённое время за счёт леса. Запас еды, навигация, укрытие, вода, связь, первая помощь и решение не продолжать опасный маршрут обычно полезнее, чем умение добыть пищу примитивным способом.

Руководство адресовано начинающим. Оно не заменяет очного обучения первой помощи, практики ориентирова-

ния, знания местных правил и официальных предупреждений. Умеренный климат не означает мягких условий: дождь и ветер способны привести к опасному охлаждению даже при температуре выше нуля; жара увеличивает потребность в воде и снижает работоспособность; гроза, паводок, лесной пожар и травма меняют приоритеты за минуты.

Часть I. Подготовка

1. Что действительно ограничивает выживание

В лесу редко возникает одна изолированная проблема. Мокрая одежда ускоряет потерю тепла; холод ухудшает мелкую моторику; усталость повышает вероятность навигационной ошибки; ошибка ведёт к лишнему километру; лишний путь расходует воду и световой день. Поэтому опасности оценивают не по зрелищности, а по тому, как быстро они могут лишить человека способности принимать решения и помогать себе.

Для новичка первыми ограничителями часто становятся погода, травма, потеря ориентировки, недостаток питьевой воды, перегрев или охлаждение, истощение запасов и отсутствие связи. Голод обычно развивается медленнее, чем опасное охлаждение или тяжёлое кровотечение. Это не делает питание неважным; это означает, что в первые часы не следует тратить силы на добычу еды, если не решены вопросы безопасности, тепла, воды и спасения.

Оцените ситуацию тремя вопросами. Что может причинить серьёзный вред в ближайшие минуты или часы? Что ухудшится, если ничего не делать до утра? Какое действие

уменьшит риск, не создавая большего? При пожаре приоритетом становится выход из опасной зоны и вызов помощи. При потере ориентировки без непосредственной угрозы — остановка, определение положения и связь. При промокании на ветру — укрытие от осадков и ветра, сухой слой и изоляция от земли.

Ресурсы имеют пределы. Силы не бесконечны; телефонная батарея не заменяет карту; фильтр не обязательно удаляет вирусы или химические загрязнители; спасательное одеяло не заменяет сухую одежду и утепление от земли; нож не решает проблему воды. Каждое средство работает в определённых условиях. Перед походом нужно знать не только, что лежит в рюкзаке, но и как этим пользоваться.

Не оценивайте готовность только по привычному километражу. Полевые условия включают рельеф, грязь, поваленные деревья, тяжёлый рюкзак, холод, жару, ограниченный свет и психологическое давление. Планируйте маршрут с запасом времени, не рассчитывая, что средняя скорость на знакомой дорожке сохранится в лесу после дождя. При сомнениях выбирайте более короткий маршрут и возможность вернуться.

Выживание — это управление последовательностью рисков. Сначала не допустить немедленного вреда, затем сохранить тепло и работоспособность, определить положение и связаться с помощью, после чего организовать ожидание или безопасное движение. Порядок может измениться из-за кон-

кретной угрозы, но решение должно быть осознанным, а не продиктованным желанием «что-нибудь делать».

2. Снаряжение для нескольких дней

Снаряжение подбирают под маршрут, сезон, прогноз, удалённость от дорог и населённых пунктов, длительность похода, размер группы и здоровье участников. Универсального списка для летнего леса у города и холодного дождливого маршрута вдали от связи не существует. Базовый комплект должен позволять ориентироваться, укрываться от погоды, сохранять тепло, обрабатывать воду, оказывать простую первую помощь и подавать сигнал.

Навигация включает бумажную карту подходящего масштаба и компас, если вы умеете ими пользоваться. Телефон с загруженными офлайн-картами удобен, но зависит от заряда, целостности устройства и доступности данных. Перед выходом проверьте, что карта действительно загружена, координаты отображаются, а маршрут понятен. Для удалённой местности рассмотрите спутниковый коммуникатор или персональный аварийный маяк, соответствующий рискам и бюджету. Устройство связи нужно тестировать согласно инструкции.

Одежда должна работать слоями: базовый слой отводит влагу от кожи, утепляющий удерживает тёплый воздух, внешний защищает от ветра и осадков. Важны запасные су-

хия носки и сухой утепляющий слой в герметичном пакете. Намокшая хлопковая одежда долго сохнет и может усиливать охлаждение. Обувь должна быть разношенной и подходить рельефу; мозоли быстро превращают обычный переход в проблему.

Укрытие выбирают по условиям: палатка, тент или аварийное укрытие должны быть знакомы пользователю и дополняться изоляцией от земли. Спальный мешок оценивают с учётом температуры, влажности, одежды и коврика; цифра на упаковке не гарантирует комфорт каждому человеку. Аварийное термоодеяло — полезный резерв, но не полноценный спальный мешок. Критически важные вещи храните в водонепроницаемой упаковке.

Вода — это не только бутылка. Нужны ёмкости, способ обработки и понимание ограничений метода. Выбирайте фильтр с характеристиками, соответствующими ожидаемым загрязнителям, либо возможность кипячения и резервный способ. Таблетки для обеззараживания применяют строго по инструкции, учитывая мутность и время контакта. Бытовой метод не делает безопасной воду, загрязнённую неизвестными химикатами или радиоактивными материалами.

Питание на несколько дней лучше планировать заранее: продукты должны быть знакомыми, достаточно питательными, устойчивыми к хранению и простыми в приготовлении. Учитывайте аллергии и медицинские потребности. В аптечку включают перчатки, перевязочные материалы, пластыри,

средство для очистки небольших ран, эластичный бинт, индивидуальные лекарства и средства защиты от солнца и насекомых. Содержимое подбирают по обучению и маршруту; аптечка не компенсирует отсутствие навыков.

Полезны налобный фонарь с запасным источником питания, свисток, небольшой нож или мультитул, зажигалка в защищённой упаковке, спички в герметичном контейнере, ремонтная лента, прочный шнур, солнцезащита, средство от насекомых, туалетная бумага, пакеты для отходов и документы. Нож и огонь — инструменты, а не обязательная цель похода. Умение безопасно отказаться от их использования тоже часть подготовки.

Перед выходом проверьте: всё ли работает, умеете ли вы поставить укрытие в темноте и под дождём, можете ли быстро достать тёплый слой, знаете ли местный номер экстренной службы, скачана ли карта, сообщён ли маршрут человеку вне группы. Упакуйте вещи так, чтобы вода, тепло, навигация и первая помощь не оказались на самом дне рюкзака.

Часть II. Первые часы и решения

3. Первые действия после потери ориентировки

Потеря ориентировки часто начинается незаметно: тропа становится менее различимой, привычный ориентир не появляется, развилка выглядит иначе. Самая опасная реакция — ускорить шаг и идти «пока не узнаю место». Так человек может удалиться от последней известной точки, потерять остаток света и усложнить поиски.

Остановитесь в безопасном месте. Проверьте себя и группу: есть ли травмы, признаки охлаждения или перегрева, сколько осталось света, воды и заряда. Не продолжайте идти лишь потому, что стоять психологически неприятно. Остановка не означает пассивность: она сохраняет исходную точку для анализа и не позволяет маленькой ошибке превратиться в большую.

Попробуйте восстановить положение по карте, компасу, GPS и заметным ориентирам. Сверьте направление движения, форму рельефа, водотоки, дороги, просеки и развилки. Не выдавайте догадку за определённую. Если несколько независимых признаков не подтверждают позицию, считайте её неизвестной. Возвращаться по следам можно, только

если путь понятен, безопасен и вы уверены, что сможете его повторить. Не пересекайте крутые склоны, бурные потоки и завалы ради короткого пути.

Если есть связь и ситуация серьёзная или вы не можете безопасно восстановить маршрут, обращайтесь в местную экстренную службу. Сообщите координаты, последнее известное место, маршрут и время выхода, количество людей, состояние пострадавших, одежду, снаряжение и особенности местности. Не отключайте телефон автоматически после звонка: диспетчер может связаться снова. Следуйте указаниям спасателей.

Если связи нет, действуйте по обстоятельствам. Вдали от непосредственной угрозы разумно остаться в районе последней известной позиции, организовать укрытие, сохранить тепло и подавать сигналы. Если находитесь в опасной зоне — рядом с распространяющимся пожаром, затапливаемым участком или угрозой обвала, — уход из непосредственной опасности может быть необходим. Универсального правила «всегда стоять» нет; есть правило не уходить без причины и плана.

Сигналы должны быть заметными и повторяемыми. Свисток требует меньше сил, чем крик. Фонарь используйте короткими сериями, сохраняя батарею. Яркая ткань на открытом участке может улучшить видимость. Не уходите далеко от лагеря ради сигнала и не рискуйте, поднимаясь на дерево или скалу. Если слышите поисковую группу, отвечайте, но

не перемещайтесь навстречу, если не уверены в пути и безопасности.

Запишите время, координаты или описание места, погоду, принятые решения и состояние группы. Записи снижают путаницу, особенно при усталости. Периодически переоценивайте условия: погода, вода, состояние людей и связь могут измениться. Цель первых действий — вернуть ситуации управляемость, а не немедленно доказать, что вы найдёте выход самостоятельно.

4. Остаться на месте или искать выход

Выбор между ожиданием и движением зависит от угрозы, точности определения положения, рельефа, погоды, состояния человека и вероятности того, что спасатели будут искать именно в известном районе. Формула «всегда оставайся на месте» слишком груба, как и совет «идти вниз по ручью» или «держаться на юг». Рельеф и вода могут вести к обрывам, болотам, завалам и участкам, где выбраться сложнее.

Остаться обычно разумно, когда вы можете сообщить местоположение, маршрут известен человеку снаружи, спасатели уже организуют поиск, травма ограничивает движение или направление выхода не подтверждено. Это позволяет сохранить силы и уменьшить площадь поиска. Но место должно быть достаточно безопасным: не в русле возможного паводка, не под опасными сухими деревьями, не на откры-

том гребне во время грозы и не на пути огня.

Двигаться может потребоваться, если место непосредственно опасно, вода прибывает, пожар приближается, есть риск падения деревьев или можно достоверно и безопасно вернуться по известному пути. Если решили идти, определите цель, направление, ориентиры и условие остановки. Сообщите о перемещении спасателям, если связь доступна. Не оставляйте неоднозначных записок; фиксируйте маршрут и контрольные точки.

Не выбирайте маршрут только по принципу «вниз — значит к людям». Ручьи сужаются в оврагах, берега бывают крутыми и скользкими, а водотоки после дождя быстро поднимаются. Не переходите незнакомую реку по течению и не используйте поваленное дерево как мост без достаточного опыта. Не сокращайте путь через густой подлесок: скорость там непредсказуема, а риск травмы и потери направления выше.

Если группа разделилась, не отправляйте всех в разные стороны. Согласуйте место встречи и время, держите людей вместе, если это безопасно. В случае пропажи участника прекратите бесцельное движение и свяжитесь со спасателями. Самостоятельный поиск вне тропы может привести к появлению новых потерявшихся.

Перед каждым решением спросите: какая опасность заставляет меня двигаться? Что подтверждает выбранное направление? Как я пойму, что решение не работает? Если на

второй вопрос нет ответа, движение может быть не выходом, а дополнительным риском.

5. Планирование времени и расхода сил

Скорость в лесу зависит от рельефа, растительности, видимости, состояния тропы, массы рюкзака и погоды. Усталый человек чаще пропускает развилки, спотыкается и неверно оценивает расстояния. Планируйте день по реалистичной скорости и контрольным точкам, а не по желанию пройти как можно больше.

До выхода определите время разворота — момент, после которого группа возвращается независимо от того, достигнута ли цель. Учитывайте световой день, прогноз, скорость самого медленного участника и запас на задержку. Если маршрут отстаёт от плана, сократите цель или возвращайтесь; не пытайтесь наверстать время ускорением на сложном участке.

Разбейте путь на отрезки и проверяйте позицию на понятных ориентирах. Паузы нужны для воды, еды, проверки ног и одежды, но длительная остановка на ветру в мокрой одежде может ускорить охлаждение. В жару выбирайте прохладные часы, снижайте темп и ищите тень. Пейте с учётом нагрузки и условий, не дожидаясь сильной жажды, но и не заставляя себя употреблять чрезмерные объёмы.

При аварии оценивайте не только остаток еды и воды, но

и возможность их безопасного использования. Если человек травмирован, определите, можно ли перемещать его без ухудшения состояния и как сообщить координаты. Если вы замёрзли, сначала уменьшите воздействие ветра и влаги; попытка пройти ещё несколько километров может увеличить риск. Спутанность сознания или обморок на жаре требуют срочного внимания.

Сохранение энергии не означает полную неподвижность. Оно означает прекращение бесполезных действий: многократного хождения по кругу, рубки лишних деревьев, строительства сложного убежища без необходимости, поиска еды при наличии запасов, постоянного крика и бесконечного включения телефона. Каждое действие должно иметь цель — согреться, сообщить координаты, сделать место видимым, обработать воду или обеспечить безопасность.

Ведите простой учёт: время, вода, еда, состояние каждого человека, погода, заряд и следующий контрольный момент. Запись фактов и заранее согласованные правила помогают принимать решения спокойнее.

Часть III. Укрытие, тепло и погода

6. Выбор места для временного лагеря

Место лагеря выбирают не только по красоте и сухости. Сначала исключают опасные зоны: русла и низины, которые могут затопить дождём; участки под сухими или повреждёнными деревьями; места под нависающими ветвями; основания осыпей; открытые гребни при грозе; участки с повреждёнными пожаром деревьями. Не существует места, которое защищало бы от всех угроз, поэтому выбор всегда представляет собой компромисс.

Ищите участок с относительно ровной поверхностью, естественным дренажем и возможностью защититься от ветра, не располагаясь под опасными ветвями. Избегайте ложбин, где скапливается вода. Небольшой уклон может помочь отводу воды, но слишком крутая поверхность неудобна для сна и увеличивает риск скольжения. Осмотрите землю на острые ветки, мусор и признаки животных; не размещайте пищу рядом с местом сна.

Вода рядом удобна, но лагерь не должен стоять на берегу, который может быть затоплен, и не должен загрязнять источник. Учитывайте местные правила размещения лагеря, са-

нитарные требования и ограничения природоохранной территории. В некоторых районах ночёвка вне оборудованных мест запрещена или ограничена.

Сначала подготовьте место для человека, а не для костра. Разложите укрытие, изолируйтесь от земли, уберите мокрые вещи и обеспечьте доступ к тёплому слою. Если место оказалось неудачным, смените его до наступления темноты, если перемещение безопасно. Ночью незнакомый рельеф и усталость повышают риск травм, поэтому не откладывайте базовые решения.

Не рубите живые деревья и не ломайте крупные ветви без необходимости и разрешения. Используйте собственный тент или палатку, а природные элементы — только как дополнительную защиту. Конструкция, которую трудно собрать, ненадёжна или требует много сил, может оказаться хуже простого проверенного укрытия.

7. Укрытие и сохранение тепла

Тепло сохраняется не одним толстым слоем, а сочетанием сухости, защиты от ветра и изоляции от холодной земли. На практике это означает: закрыть укрытие от ветра и осадков, снять мокрый слой, надеть сухую одежду, утеплить голову и туловище, а под тело положить изоляцию.

Палатку или тент нужно уметь ставить заранее. Под дождём проверяйте направление стока воды, натяжение рас-

тяжек и вентиляцию. Не герметизируйте пространство полностью: конденсат и недостаток вентиляции ухудшают комфорт, а при использовании горелки или другого источника горения внутри возникает риск угарного газа и пожара. Не используйте открытый огонь внутри палатки.

Спальный мешок работает вместе с подходящим ковриком и сухой одеждой. Если мешок промок, его утепляющие свойства могут резко ухудшиться. Запасной сухой слой и важные вещи храните в водонепроницаемой упаковке. Не рассчитывайте, что термоодеяло само по себе обеспечит ночёвку при холодном дожде: оно может уменьшить теплопотери при правильном применении, но почти не даёт объёма утепления и легко повреждается.

При вынужденной ночёвке без штатного укрытия используйте доступные средства: тент, дождевик, аварийное одеяло, рюкзак и сухую одежду. Постарайтесь создать изоляцию от земли, не тратя несколько часов на сложную постройку. Не спите непосредственно на мокрой земле. Ветер и осадки часто важнее, чем поиск идеального природного материала.

Если человек дрожит, становится неловким, у него путается речь или появляются сонливость и спутанность, не воспринимайте это как обычную усталость. Возможна гипотермия — опасное снижение температуры тела. Переместите человека в защищённое место, осторожно снимите мокрую одежду, укройте сухими слоями и организуйте медицинскую помощь. Не растирайте кожу и не пытайтесь быстро согреть

человека пламенем или очень горячей поверхностью. При нарушении сознания не давайте питьё.

В группе проверяйте друг друга. Сам пострадавший может не замечать, что перестал принимать разумные решения. Спутанность речи, неустойчивая походка, выраженная слабость и необычная апатия — повод остановиться и действовать, а не подталкивать человека «ещё немного пройти».

8. Холод, дождь, жара и гроза

Погода — активный фактор риска, а не фон. Проверяйте прогноз до выхода, включая предупреждения о грозах, сильном ветре, жаре, осадках и пожарной опасности. В лесу локальные условия могут отличаться от прогноза для ближайшего города. Небольшая ошибка в оценке времени дождя или температуры становится серьёзнее, когда человек мокрый, уставший и далеко от укрытия.

Переохлаждение возможно не только при морозе. Дождь, пот, ветер и холодная вода увеличивают потерю тепла; при этом ухудшаются мышление и координация. Профилактика начинается с управления влагой: не перегревайтесь в движении, регулируйте слои, защищайте сухой запас и надевайте утепление во время остановок. Если одежда промокла, найдите защиту от ветра и замените её на сухую, когда это возможно.

Жара приводит к обезвоживанию и тепловым заболева-

ниям. Снизьте темп, переносите тяжёлую нагрузку на прохладное время, ищите тень и пейте с учётом потребности и доступности безопасной воды. Головная боль, тошнота, слабость, головокружение и обильное потоотделение могут указывать на тепловое истощение. Спутанность сознания, судороги или потеря сознания на жаре — признаки возможного теплового удара, требующего экстренной помощи и быстрого охлаждения.

При грозе лучшее решение — не оказаться на открытом воздухе: отменить маршрут или заранее уйти в надёжное закрытое здание либо закрытый автомобиль. Если гром уже слышен, опасность достаточно близка. Избегайте вершин, открытых полей, водоёмов и одиночных высоких деревьев. В лесу нет абсолютно безопасного места от молнии; если добраться до полноценного укрытия невозможно, удалитесь от наиболее открытых и высоких объектов и следуйте официальным инструкциям по снижению риска. Не считайте маленький навес или скальный выступ безопасным убежищем.

Сильный ветер создаёт риск падения ветвей и деревьев. Не ставьте лагерь под сухостоем, а при усилении ветра не оставайтесь рядом с крупными повреждёнными деревьями. При быстром подъёме воды покиньте низину до того, как путь перекроет поток. Не переходите затопленные участки по предположению, что вода неглубокая: течение, скрытые ямы и скользкое дно могут быть смертельно опасны.

После сильного ветра, пожара или грозы оцените вторич-

ные риски: падающие ветви, повреждённые линии электропередачи, нестабильные деревья, оползни и изменившиеся водотоки. Не приближайтесь к оборванным проводам. При сомнениях отойдите и сообщите экстренным службам.

Часть IV. Вода, питание и санитария

9. Вода: поиск, обработка и хранение

Потребность в воде зависит от температуры, нагрузки, состояния здоровья, одежды и длительности движения. Универсальная цифра на все случаи вводит в заблуждение. В жару и при тяжёлой работе потребность растёт, а тошнота или спутанность сознания могут сделать питье затруднительным. Планируйте запас заранее и не рассчитывайте, что вода обязательно найдётся там, где ручей обозначен на старой карте.

Внешний вид и вкус не позволяют надёжно определить микробиологическую безопасность. Прозрачная вода может содержать болезнетворные микроорганизмы. Если безопасность неизвестна, применяйте проверенный способ обработки. Кипячение эффективно против бактерий, вирусов и паразитов; согласно рекомендациям CDC, прозрачную воду доводят до активного кипения на одну минуту, а на высотах выше примерно 2000 метров — на три минуты. Учитывайте местные рекомендации и высоту местности.

Если кипячение невозможно, следующим практичным вариантом часто является фильтрация с последующим обез-

зараживанием. Но слово «фильтр» не означает универсальную защиту. Разные устройства задерживают разные классы загрязнителей: одни удаляют простейших, другие бактерии, но не обязательно вирусы. Проверяйте размер пор, сертификацию, срок службы и инструкции изготовителя. Химические средства требуют правильной дозировки и времени контакта; мутную воду обычно сначала осветляют или фильтруют, если инструкция не говорит иначе.

Кипячение и обычное обеззараживание не удаляют многие химические загрязнители, токсины и радиоактивные материалы. Если вода находится ниже промышленного объекта, рядом с местом разлива химикатов, в зоне возможного загрязнения или имеет необычные признаки после аварии, не пытайтесь сделать её питьевой простым кипячением. Ищите другой источник и следуйте указаниям властей.

Разделяйте грязные и чистые ёмкости. Не погружайте грязные руки или использованный фильтр в сосуд с обработанной водой. Закрывайте ёмкости, очищайте их по инструкции и не допускайте повторного загрязнения. Если у группы один фильтр, назначьте ответственного за его использование и обслуживание; повреждение фильтра должно быть предусмотрено планом.

Не пейте морскую воду, мочу или воду с неизвестными добавками. Не считайте воду из стоячей лужи безопасной только потому, что она выглядит естественной. Если нет доступной воды, оцените возможность безопасного выхода к

известному источнику или обращения за помощью. Поиск воды не должен заставлять человека уходить далеко от места, где его могут искать, без ясного маршрута и плана возврата.

10. Питание и управление энергией

На несколько дней лучше иметь рассчитанный запас еды, чем рассчитывать на собирательство. Лёгкие продукты длительного хранения, которые вы уже пробовали и хорошо переносите, уменьшают риск желудочно-кишечных проблем. Выбирайте пищу, которую можно есть без сложного приготовления, и распределяйте её так, чтобы запас не исчез в первые сутки. Учитывайте аллергии, медицинские ограничения и индивидуальную потребность в энергии.

Не путайте чувство голода с немедленной угрозой. В краткосрочной аварии приоритетом обычно остаются безопасность, тепло, вода, связь и возможность эвакуации. Добыча еды может требовать много сил и времени, увеличивать риск травмы и отвлекать от поиска помощи. Не пытайтесь ловить животных опасными самодельными устройствами или тратить последние силы на сомнительный источник пищи.

Не ешьте неизвестные растения, ягоды и грибы на основании одного признака, фотографии или интернет-совета. Съедобные виды имеют опасные двойники, а некоторые отравления проявляются спустя часы. Приготовление не гарантирует разрушения токсинов. Для новичка безопасное

правило простое: употреблять только те виды, которые точно определены компетентным специалистом и разрешены местными правилами; в аварийной ситуации не превращать идентификацию дикорастущей пищи в эксперимент.

Храните продукты так, чтобы не привлекать животных и не загрязнять место сна. Конкретные требования зависят от региона и видов животных: в некоторых местах необходимы специальные контейнеры или подвешивание, в других это неэффективно. Узнайте местные правила заранее. Не кормите диких животных и не оставляйте пищевые отходы, включая кожуру и остатки еды, если правила требуют выносить их с собой.

План питания должен учитывать воду и топливо. Сублимированная еда может быть лёгкой, но требует воды; продукты, которые нужно долго варить, расходуют топливо. Не рассчитывайте на костёр как единственный способ приготовить еду: он может быть запрещён, опасен или невозможен в дождь. Холодная пища, не требующая приготовления, часто полезна как резерв.

При тошноте, рвоте или диарее после употребления неизвестной пищи не пытайтесь лечиться случайными растениями или алкоголем. Прекратите употребление подозрительного продукта, сохраните упаковку или образец, если это безопасно, и обратитесь за медицинской консультацией. При тяжёлых симптомах, нарушении сознания или признаках обезвоживания нужна срочная помощь.

11. Гигиена, отходы и защита от инфекций

Гигиена в походе — не вопрос комфорта, а способ уменьшить риск инфекции, раздражения кожи и потери работоспособности. Мойте руки перед едой и после туалета; если воды мало, используйте подходящее средство для рук согласно инструкции. После обработки раны соблюдайте чистоту и не используйте одну ткань для грязных и чистых задач. Питьевая вода и вода для мытья должны быть разделены по назначению.

Туалет размещайте вдали от источников воды, лагеря и мест приготовления пищи, следуя правилам конкретной территории. В некоторых районах отходы необходимо выносить в герметичном пакете; в других разрешены определённые методы захоронения. Не применяйте один универсальный норматив для любого леса: почва, рельеф, плотность использования территории и местные требования различаются. Туалетная бумага и влажные салфетки часто должны быть упакованы и вынесены.

Не оставляйте еду и отходы у воды. Даже органические остатки могут менять поведение животных и привлекать их к людям. Упаковывайте мусор так, чтобы он не протекал и не рвался. Не сжигайте пластиковую упаковку, батарейки или синтетические материалы: это может создавать токсичный дым и загрязнять место.

Клещи и кровососущие насекомые — не только источник дискомфорта. Риск заболеваний зависит от региона и сезона. Используйте одежду, закрывающую кожу, репелленты, зарегистрированные для этой цели, и обработку одежды средствами, если это разрешено инструкцией. После пребывания в лесу осматривайте кожу, волосы, подмышки, паховую область, колени и места, где клещ может скрываться. Если клещ присосался, удалите его подходящим инструментом как можно скорее, не прижигая и не покрывая маслом; дальнейшие действия сверяйте с местными медицинскими рекомендациями.

Стопы требуют ежедневного внимания. Удаляйте мелкие камешки, меняйте влажные носки, обрабатывайте участки трения и не игнорируйте горячие точки, которые предшествуют мозолям. Рана, пузырь или воспаление могут ограничить движение. Не прокалывайте пузырь грязным инструментом; при повреждении кожи очистите область, закройте повязкой и наблюдайте за признаками ухудшения.

Если у участника появились лихорадка, нарастающая боль, распространяющееся покраснение, гной, затруднённое дыхание или необычная слабость, не списывайте всё на усталость. По возможности свяжитесь с медицинской службой. В отдалённой местности раннее решение изменить маршрут часто безопаснее, чем продолжать поход в надежде, что симптомы пройдут.

Часть V. Огонь, инструменты и здоровье

12. Огонь, освещение и простые инструменты

Огонь может давать тепло, свет и возможность кипятить воду, но не является обязательным элементом выживания. В сухую и ветреную погоду, при запрете на костры, рядом с торфяником, хвойным опадом или сухой травой он способен создать угрозу гораздо большую, чем решает. Проверяйте актуальные ограничения до выхода и на месте. При сомнениях выбирайте безогневой вариант.

Если огонь разрешён и необходим, используйте подходящее место и соблюдайте местные правила. Держите рядом воду и средство тушения, не оставляйте огонь без присмотра и полностью погасите угли перед уходом. Официальные рекомендации лесных служб часто используют принцип: залить водой, перемешать и повторно залить; место должно остыть, а не просто перестать дымить. Если нет достаточного количества воды и безопасного места, костёр не разводят.

Никогда не используйте горелку, свечу или костёр внутри палатки или закрытого укрытия. Угарный газ не имеет запаха и может привести к смерти. Не сушите одежду над откры-

тым пламенем и не оставляйте горящие материалы рядом со спальником. Ожог, расплавленная ткань и возгорание укрытия быстро лишают человека защиты от погоды.

Нож нужен для ограниченного набора задач: резать верёвку, упаковку, продукты и выполнять мелкие работы. Режьте от себя и от частей тела, держите инструмент в чехле, не бросайте его и не пытайтесь рубить толстые ветви ножом. Для новичка компактный инструмент и аккуратная работа безопаснее сложных импровизированных конструкций. Не используйте нож как замену специализированному инструменту.

Налобный фонарь удобнее ручного, потому что оставляет руки свободными. Держите резервное освещение отдельно от основного, экономьте яркость и выключайте фонарь, когда он не нужен. Не полагайтесь только на телефонный фонарик: он разряжает устройство, которое может потребоваться для навигации и связи. Храните батареи по инструкции производителя и защищайте электронику от воды и холода.

Если произошёл лесной пожар, не пытайтесь тушить разившийся пожар самостоятельно. Уходите от дыма и огня по безопасному маршруту, предупреждайте других и вызывайте экстренные службы, если это возможно. Не двигайтесь вслепую через дым, не заходите в овраги, где может скапливаться дым, и не возвращайтесь за оставленным снаряжением. Приоритет — жизнь, а не имущество.

13. Ориентирование, сигналы и обнаружение

Навигация — это непрерывное сопоставление карты с местностью, а не одно определение направления. До выхода изучите масштаб карты, рельеф, водотоки, дороги, просеки, населённые пункты и потенциальные препятствия. Отметьте развилки и контрольные точки. Держите карту доступной и проверяйте положение до того, как возникнут сомнения, а не после того, как тропа исчезла.

Компас показывает направление относительно магнитного севера, но требует корректного использования и учёта местных особенностей. GPS может давать координаты без мобильной сети, однако устройство должно иметь заряд и подходящую карту. Под деревьями и в оврагах точность может ухудшаться. Координаты сообщают положение, но не показывают автоматически, можно ли пройти через болото, обрыв или бурный ручей.

Если вы потерялись, сохраните исходную точку и определите, есть ли безопасный путь назад. Сверяйте несколько признаков, а не один. Время, направление движения, характер рельефа и расстояние до известных объектов записывайте в блокнот или телефон. Не ориентируйтесь по мху, ветвям или случайным природным признакам: они не обеспечивают надёжного определения сторон света.

Сигналы должны быть простыми и повторяемыми. Сви-

сток слышен дальше человеческого голоса и экономит силы. Фонарь подавайте сериями, не оставляя включённым постоянно. Зеркало или другой отражающий предмет может быть замечен с воздуха при подходящем освещении. Яркая одежда и тент на открытом участке повышают визуальную заметность. Серия из трёх повторяющихся сигналов распространена как сигнал бедствия, но приоритет имеют правила местной службы спасения.

Если удалось связаться со спасателями, передавайте точные сведения: координаты, время, число людей, травмы, одежду, укрытие, ресурсы и изменения положения. Не перемещайтесь без согласования, если спасатели собираются вернуться к вашему месту. Если сигнал пропадает, попробуйте безопасно изменить положение телефона на небольшое расстояние, не уходя далеко и не рискуя падением; затем сохраняйте батарею.

Оставьте заметную, но экологически безопасную маркировку, если перемещение необходимо и это поможет поиску. Не ломайте деревья, не разбрасывайте мусор и не создавайте опасных конструкций. Наиболее эффективный сигнал — не эффектный, а понятный и доступный для повторения.

14. Первая помощь в условиях ограниченных ресурсов

Первая помощь начинается с безопасности места. Не под-

ходите к огню, обрушению, химическому загрязнению, оборванным проводам или опасному животному, если сами можете пострадать. При серьёзной травме вызовите местную экстренную службу как можно раньше, сообщите координаты и следуйте инструкциям диспетчера. В лесу эвакуация может занять время; это не повод откладывать обращение.

При сильном наружном кровотечении прижмите рану чистой тканью или перевязочным материалом и удерживайте устойчивое давление. Не снимайте пропитавшиеся слои без необходимости — добавляйте материал сверху и продолжайте давление. При угрожающем жизни кровотечении из конечности, если у вас есть подходящий турникет и вы обучены его применению, действуйте по пройденному обучению и местным протоколам. Не накладывайте жгуты произвольно на шею или туловище.

При подозрении на перелом или серьёзное повреждение сустава не заставляйте человека проверять, может ли он идти. Поддержите повреждённую область в найденном положении, ограничьте лишнее движение и организуйте помощь. Не пытайтесь вправлять кость или сустав. При травме головы, шеи или спины особенно важно избегать ненужного перемещения; однако непосредственная опасность может потребовать перемещения в безопасное место.

Небольшие раны промывают чистой питьевой водой, удаляют видимое поверхностное загрязнение, закрывают чистой повязкой и наблюдают за состоянием. Глубокие, уку-

шенные, сильно загрязнённые раны и раны с инородным телом требуют медицинской оценки. Следите за нарастающим покраснением, отёком, болью, выделениями и лихорадкой. Профилактика столбняка и другие медицинские решения зависят от прививочного статуса и обстоятельств травмы.

При подозрении на гипотермию укройте человека от ветра и влаги, осторожно снимите мокрую одежду, утеплите сухими слоями и организуйте срочную помощь. Не растирайте конечности, не используйте прямое сильное тепло и не давайте напитки человеку с нарушенным сознанием. При тепловом ударе — спутанности сознания, судорогах или потере сознания на жаре — немедленно вызывайте помощь и быстро охлаждайте человека доступными безопасными способами, не оставляя его одного.

При обезвоживании остановите нагрузку, переместитесь в тень и предложите небольшие порции безопасной жидкости, если человек в сознании и может глотать. Если есть спутанность сознания, обморок, повторная рвота, ухудшение состояния или невозможность пить, требуется медицинская помощь. Не давайте лекарства и дозировки как универсальное решение: учитывайте возраст, хронические заболевания, аллергии и инструкции специалиста.

Аптечка полезна только в пределах навыков человека. Регулярно проверяйте сроки годности, целостность упаковок и наличие индивидуальных препаратов. Пройдите очный курс первой помощи и периодически обновляйте навыки: текст не

способен заменить практическую тренировку кровотечения, сердечно-лёгочной реанимации, иммобилизации и действий при тепловых состояниях.

Часть VI. Сценарии и документальные уроки

15. Первая ночь и последующие дни: три сценария

Сценарий 1. Потеря ориентировки до темноты, с базовым снаряжением. Это учебная ситуация, а не описание реального происшествия. Человек понимает, что тропа потеряна, но не травмирован; есть телефон, карта, тент, утепляющий слой, вода и свисток. Рациональная последовательность: остановиться; проверить положение; оценить время и погоду; попробовать безопасно восстановить маршрут; при отсутствии уверенности сообщить координаты и запросить помощь; организовать место ожидания. Ошибка здесь — уйти дальше только потому, что до темноты ещё час.

Сценарий 2. Холодный дождь, мокрая одежда и недостаточное укрытие. Человек может двигаться, но дрожит и теряет ловкость пальцев. Главная задача — уменьшить воздействие ветра и влаги, изолировать тело от земли и надеть сухой слой, если он есть. Следует отказаться от длительного поиска топлива и сложной постройки, если они отнимают тепло и силы. Если появляются спутанность созна-

ния, неуклюжесть или невнятная речь, ситуация становится медицинской; нужна срочная помощь, а не попытка «перетерпеть ночь».

Сценарий 3. Травма ноги ограничивает движение. Необходимо оценить безопасность места, остановить сильное кровотечение при его наличии, поддержать повреждённую область, сообщить координаты и не проверять травму повторными попытками пройти расстояние. Самостоятельная эвакуация возможна не всегда; решение зависит от тяжести повреждения, погоды, рельефа и указаний спасателей. Попытка идти через боль может ухудшить травму и увеличить расстояние, которое потребуется преодолеть спасателям.

Эти сценарии объединяет одно: сначала определяют угрозу, затем выбирают действия. Не нужно сразу строить укрытие, если рядом распространяется пожар. Не нужно уходить за водой, если это отдалит от известной точки поиска и нет плана возвращения. Не нужно добывать пищу, когда человек мокрый, замерзает и не способен ясно мыслить.

Для тренировки разберите каждый сценарий заранее. Что вы сделаете в первые пять минут? Какая информация нужна диспетчеру? Где находится сухой слой? Какой способ обработки воды доступен? Когда вы прекращаете самостоятельное движение? Ответы стоит записать и проговорить с участниками до выхода, а не придумывать под давлением.

16. Ошибки, мифы и уроки реальных происшествий

В документальных разборах важно не подменять факт догадкой. Без отчёта спасательной службы, расследования или проверяемого свидетельства нельзя уверенно утверждать, почему человек потерялся, почему он двигался в определённом направлении или какое действие привело к исходу. Эта глава не приписывает конкретным пострадавшим ошибки без подтверждения. Вместо этого она рассматривает распространённые мифы, которые можно проверить по официальным рекомендациям.

Миф: если потерялся, нужно постоянно двигаться. Официальные рекомендации советуют сначала остановиться, оценить ситуацию и попытаться определить местоположение; если безопасно восстановить маршрут не удаётся, обычно рекомендуется оставаться на месте и двигаться только при непосредственной угрозе. Перемещение усложняет поиск, особенно когда спасатели знают последнюю известную позицию. Это не абсолютное правило: пожар, паводок или другое немедленное опасное воздействие могут потребовать ухода.

Миф: прозрачная вода безопасна. МЧС указывает, что вода из природных источников может содержать бактерии, вирусы и паразитов, даже если выглядит чистой. Кипя-

чение — один из наиболее надёжных методов уничтожения патогенов; фильтрация может требовать последующего обеззараживания. При этом кипячение не делает безопасной воду с химическими токсинами или радиоактивными материалами. Выбор источника и метод обработки — разные задачи.

Миф: в холод опасно только при температуре ниже нуля. МЧС отмечает, что гипотермия может развиваться и при более высокой температуре, если человек промок под дождём, вспотел или оказался в холодной воде. Влажность, ветер, одежда и продолжительность воздействия важны не меньше показания термометра. Защищайте сухой запас и реагируйте на ранние признаки, а не ждите замерзания.

Миф: огонь всегда повышает безопасность. Лесные службы предупреждают, что в периоды повышенной пожарной опасности действуют ограничения, а неправильно потушенный костёр способен вызвать пожар. Огонь может быть полезен, но не является обязательным. Если нет разрешённого места, воды для тушения или контроля над условиями, безопаснее использовать безогневое снаряжение.

Миф: выживание требует добывать пищу в природе. Для новичка неизвестные грибы и растения создают риск отравления, а их поиск требует времени и энергии. Надёжный запас пищи обычно предсказуемее. Это практический приоритет для краткосрочной аварийной ситуации, а не универсальное утверждение обо всех видах автономного путешествия.

Миф: подготовка означает покупку дорогого снаряжения. Дорогой прибор бесполезен, если пользователь не умеет им пользоваться, батарея разряжена, карта не скачана или комплект не соответствует погоде. Проверенная простая система — одежда, укрытие, навигация, вода, сигналы и заранее сообщённый маршрут — часто важнее отдельной технологической новинки.

Чтобы разбирать реальное происшествие, используйте последовательность: установленные факты; информация, доступная участникам в тот момент; действия и ограничения; выводы официального расследования; альтернативные объяснения; уроки, применимые только при сходных условиях. Не оценивайте людей задним числом так, будто они заранее знали исход. Если источники расходятся, покажите расхождение, а не скрывайте его.

Заключение. Система важнее героизма

Автономность — это не способность бесконечно обходиться без помощи. Это способность сохранить достаточно времени, сил и ясности мышления, чтобы добраться до безопасности или дожждаться спасателей. Для новичка наиболее ценные навыки — подготовить маршрут, читать карту, замечать изменения погоды, защитить себя от влаги, безопасно обработать воду, подать сигнал и признать момент, когда самостоятельность становится опасной.

До выхода оставьте маршрут человеку, который не участвует в походе; согласуйте время возвращения и условие, при котором он свяжется со службами. Проверьте прогноз, правила территории, связь, одежду, укрытие и резервные средства. На маршруте сверяйте положение регулярно. Если возникла проблема, остановитесь, оцените угрозы, сохраните тепло и связь, а затем принимайте решение по конкретным условиям.

Не превращайте лес в испытание на выносливость. Природа не обязана давать удобный источник воды, сухое топливо или понятную тропу. Хорошая подготовка — не уверенность, что всё пойдёт по плану, а наличие безопасных вариантов, когда план нарушен. Самое сильное решение ино-

гда состоит в том, чтобы повернуть назад, отменить выход или попросить помощи раньше, чем ситуация станет критической.

Приложения

Приложение А. Контрольный список перед выходом

Маршрут и связь

- ☐ Маршрут, точки разворота и ожидаемое время возвращения записаны.
- ☐ Человек вне группы знает маршрут и время, когда нужно начинать проверку.
- ☐ Проверены прогноз и официальные предупреждения.
- ☐ Проверены правила территории и ограничения на огонь.
- ☐ Карты загружены офлайн; бумажная карта и компас доступны, если вы умеете ими пользоваться.
- ☐ Телефон заряжен; резервное питание проверено; номер местной экстренной службы известен.

Одежда и укрытие

- ☐ Есть защита от дождя и ветра.
- ☐ Есть утепляющий слой и сухая смена, упакованная от влаги.
- ☐ Обувь разношена; носки подходят маршруту.

● ☐ Есть укрытие и изоляция от земли, которыми вы умеете пользоваться.

● ☐ Есть фонарь и резервное освещение.

Вода, еда и здоровье

● ☐ Запас воды рассчитан под маршрут и условия; известен способ обработки воды.

● ☐ Есть резервный способ обеззараживания или кипячения.

● ☐ Еда рассчитана на маршрут и возможную задержку; учтены аллергии.

● ☐ Аптечка соответствует навыкам и состоянию участников.

● ☐ Индивидуальные лекарства взяты в необходимом количестве.

● ☐ Есть средство от насекомых и защита от солнца.

Сигналы и инструменты

● ☐ Свисток доступен без разбора рюкзака.

● ☐ Есть фонарь, способ визуального сигнала и яркий предмет.

● ☐ Инструменты исправны и упакованы безопасно.

● ☐ Есть пакеты для мусора и санитарных отходов.

● ☐ Каждый участник знает, что делать при потере ориентировки.

Приложение В. Пример набора на несколько дней

Это ориентир, а не универсальный список. Подстройте его под прогноз, сезон, рельеф, удалённость, правила территории и навыки.

● **Навигация и связь:**

карта, компас, телефон с офлайн-картами, резервное питание, свисток; для удалённого маршрута — подходящее аварийное средство связи.

● **Защита:**

дождезащита, тёплый слой, сухие носки, шапка и перчатки по сезону, палатка или тент, спальный мешок и коврик, герметичные мешки.

● **Вода:**

ёмкости, фильтр с подходящими характеристиками и/или средство обеззараживания; топливо и посуда, если планируется кипячение.

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.