12+

Алексей Довгун

ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАН

ДЛЯ ОДИНОЧКИ



Алексей Довгун

Тревожный чемодан для одиночки

https://litres.ru/74986683
ISBN 9785007179287

Аннотация

Представьте, что в три часа ночи в вашем доме гаснет свет, а за окном раздается вой сирен. В этот момент вы проснулись одни, и рассчитывать больше не на кого. Книга «Тревожный чемодан для одиночки» — это первое практическое руководство по выживанию и личной безопасности, написанное специально для тех, кто живет один в условиях современного мегаполиса.

Содержание

Предисловие 5
Глава 1. Одиночка в чрезвычайной ситуации: к чему готовиться 8
Три базовых сценария выживания 11
География и климат диктуют правила 14
Глава 2. Выбираем рюкзак и рассчитываем нагрузку 18
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Тревожный чемодан для одиночки

Алексей Довгун

© Алексей Довгун, 2026

ISBN 978-5-0071-7928-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В три часа ночи мир сужается до размеров вашей спальни. Когда за окном внезапно гаснут фонари, а в подъезде начинает тревожно и монотонно выть пожарная сигнализация, исчезает всё, что еще минуту назад казалось важным. В этот момент не имеют значения ни неоплаченные счета, ни утренний отчет на работе, ни планы на выходные. Имеет значение лишь одно: вы проснулись одни, и рассчитывать вам не на кого.

Мы привыкли жить в иллюзии абсолютной коллективной безопасности. Городская среда приучила нас к тому, что вода всегда течет из крана, смартфон всегда ловит сеть, а в случае беды кто-то обязательно придет на помощь. Но любая масштабная нештатная ситуация — будь то техногенная авария, сильный пожар в многоквартирном доме, природный катаклизм или внезапное отключение электроэнергии — мгновенно разрушает эту хрупкую систему.

Человек, живущий один, в первые минуты кризиса сталкивается с особым вызовом. В семье задачи распределяются инстинктивно: один собирает детей, другой хватает документы, третий ищет переноску для кота. Одиночка лишен этой роскоши. Вам некому поручить сбор аптечки, пока вы одеваетесь. Никто не проверит, взяли ли вы ключи, и не под-

страхует, если от волнения вы забудете самое важное. Вся тяжесть принятия решений и физическая нагрузка ложатся исключительно на ваши плечи.

Именно поэтому стандартные списки «тревожных чемоданчиков» из интернета для вас не работают. Они рассчитаны на группу людей, способную распределить между собой вес палаток, топоров, котелков и недельных запасов тушенки. Если попытаться унести всё это в одиночку, эвакуация закончится на третьем лестничном пролете со сорванной спиной.

Эта книга написана не для выживальщиков, готовящихся к апокалипсису и строящих бункеры в лесу. Она написана для обычного городского жителя. Для тех, кто ценит независимость, но понимает, что в критической ситуации она станет главным испытанием.

Мы разберем реальные сценарии, когда может потребоваться покинуть дом за считанные минуты. Научимся выбирать снаряжение так, чтобы оно спасало, а не тянуло к земле. Поговорим о том, как отсечь информационный шум и оставить только то, что реально поможет продержаться первые, самые сложные 72 часа.

Выживание в одиночку — это не вопрос физической силы

или бесстрашия. Это вопрос точного расчета, холодного ума и заранее принятых решений. И первое правильное решение — подготовиться до того, как в дверь постучит беда.

Откройте свой пустой рюкзак. Мы начинаем его собирать.

Глава 1. Одиночка в чрезвычайной ситуации: к чему готовиться

Тишина пустой квартиры обманчива. В обычные дни она дарит покой и свободу. Вы сами решаете, когда ложиться спать, что есть на ужин и оставлять ли свет в коридоре. Но эта же тишина становится оглушающей, когда привычный мир дает трещину. Когда за окном раздается вой сирен, а в ноздри бьет едкий запах дыма, независимость оборачивается тотальным одиночеством. Рядом нет никого, кто мог бы сказать: «Я возьму документы, а ты хватай кота». В этот момент вы — ваш единственный спасатель, стратег и носильщик.

Почему вам нужна собственная система безопасности

Мы живем в эпоху аутсорсинга. Мы привыкли делегировать свою безопасность государству, коммунальным службам и экстренным ведомствам. Кажется, что стоит набрать номер «112» — и проблема будет решена. Но любая по-настоящему масштабная чрезвычайная ситуация (ЧС) парализует эту систему в первые же часы. Диспетчерские линии перегружены, пожарные расчеты стянуты к критическим объектам, а скорая помощь физически не может пробиться через забитые паникующими людьми дороги.

Для человека, живущего в семье, кризис — это командная работа. Даже если участники паникуют, они инстинктивно распределяют роли. Для одиночки кризис — это тест на многозадачность в условиях запредельного стресса. Вам необходимо одновременно анализировать поступающую информацию, собирать вещи, одеваться, следить за обстановкой и принимать решения.

Именно поэтому вам нужна не просто сумка с вещами, а *система*. Система — это заранее продуманный алгоритм действий и набор инструментов, который снимает с мозга необходимость принимать сложные решения в тот момент, когда он к этому наименее способен из-за выброса адреналина. Ваш тревожный чемодан — это не склад выживальщика, а рабочий комплект, который терпеливо ждет своего часа в шкафу.

Основные угрозы: чего мы боимся на самом деле

Чтобы подготовка имела смысл, нужно четко понимать, к чему именно мы готовимся. Голливудские фильмы приучили нас бояться падения метеоритов или вторжения инопланетян, но реальность гораздо прозаичнее и оттого страшнее.

Пожар в здании. Самая частая и самая стремительная угроза. От появления первого дыма до момента, когда лест-

ничная клетка станет непроходимой из-за токсичных газов, могут пройти считанные минуты. У вас не будет времени искать паспорт или вспоминать, куда вы положили теплые носки.

Экстренная эвакуация. Сообщение о минировании, угроза обрушения дома из-за взрыва бытового газа, химическая авария на ближайшем предприятии — ситуации, когда в дверь стучит полиция и дает пять минут на то, чтобы покинуть помещение.

Блэкаут и коммунальный коллапс. Отключение электричества, воды и отопления зимой. Квартира на пятнадцатом этаже без работающих лифтов, насосов для воды и света за пару суток превращается в бетонную пещеру, непригодную для жизни.

Нарушение транспортного сообщения. Наводнение, мощный снегопад или гражданские беспорядки могут отрезать ваш район от остального города. В таких условиях исчезает возможность быстро уехать к родственникам на такси или сходить в круглосуточный супермаркет. Вы остаетесь заперты в своем секторе, и рассчитывать приходится только на то, что есть под рукой.

Три базовых сценария выживания

Вся ваша подготовка должна строиться вокруг трех основных сценариев. Понимание того, по какому из них развиваются события, определяет ваши действия в первые минуты.

Сценарий 1: Экстренный выход (Бежать немедленно) Угроза носит немедленный и смертельный характер. Пожар, задымление, обрушение. Ваша задача — оказаться на улице живым. В этом сценарии тревожный чемодан должен лежать так, чтобы вы могли схватить его одной рукой, пробегая мимо двери. Никаких сборов, никаких долгих одеваний. Вы берете только то, что спасет вас прямо сейчас и поможет пережить ближайшую ночь на улице или в пункте временного размещения.

Сценарий 2: Автономное пребывание (Остаться и переждать) За окном токсичный смог, бушует ураган или город парализован блэкаутом, но сам дом цел и безопасен. Выходить на улицу опаснее, чем оставаться внутри. Здесь ваш рюкзак играет роль неприкосновенного запаса (НЗ). Он обеспечит вас водой, едой, светом и связью на те дни, пока коммунальные службы будут восстанавливать инфраструктуру.

Сценарий 3: Вынужденное перемещение (Долгая дорога к безопасности) Оставаться дома нельзя (например, в зоне стихийного бедствия), но и немедленной смертельной угрозы в эту секунду нет. У вас есть от часа до полудня на сборы. Цель — добраться до дачи, друзей в другом районе или загородного лагеря беженцев. Транспорт не работает, придется идти пешком. Именно для этого сценария вам потребуется грамотно собранный, удобный рюкзак и правильная обувь.

Инвентаризация себя: как оценить собственные возможности

Главная ошибка начинающих — собирать рюкзак для идеальной версии себя. Вы смотрите видео спецназовцев, покупаете тактический 80-литровый баул и набиваете его консервами, топорами и снаряжением на 30 килограммов.

Остановитесь. Задайте себе честные вопросы. Когда вы в последний раз проходили пешком хотя бы 10 километров? Болят ли у вас колени? Есть ли у вас хронические заболевания, требующие постоянного приема лекарств (астма, диабет, гипертония)? Какое у вас зрение, если вы потеряете очки?

Одиночка не может позволить себе сорвать спину. Если вы упадете с растяжением связок, никто не понесет ваш рюк-

зак и не подопрет вас плечом. Ваш тревожный чемодан должен весить ровно столько, сколько вы можете нести быстрым шагом в течение нескольких часов, не задыхаясь и не рискуя получить травму. Для большинства нетренированных городских жителей этот предел составляет 10—12 килограммов, а для хрупкой девушки может ограничиваться и семью килограммами. Ограничение веса — это не слабость, это суровая прагматика.

География и климат диктуют правила

Не существует универсального тревожного чемодана. Комплект, спасающий жизнь в декабрьском Мурманске, будет бесполезным и избыточно тяжелым в июльском Сочи.

Ваша подготовка должна учитывать местную специфику. Если вы живете в сейсмоопасной зоне, ваш приоритет — защита от пыли, строительных обломков и возможность подать звуковой сигнал из-под завалов. Если ваш регион подвержен наводнениям — на первое место выходит герметизация вещей и средства спасения на воде. Зима в Сибири требует упора на химические грелки, слоистую одежду и термосы, в то время как южное лето заставит вас увеличить запас воды до максимума, пожертвовав лишней одеждой.

Учитывайте и место проживания. Жителю спального района мегаполиса придется пробираться через пробки и толпы людей. Жителю пригорода важнее иметь защиту от диких животных или инструменты для разведения огня.

Определение приоритетов: как не спустить деньги на хлам

Маркетинг «выживания» — это огромная индустрия. Вам будут продавать тактические ножи с огнивом, паракордовые

браслеты и фильтры для воды, способные очистить радиоактивную лужу.

Запомните правило: **инструмент бесполезен, если вы не умеете им пользоваться в стрессовой ситуации.**

Вам не нужен тактический охотничий нож, если вы никогда не разделывали им дичь и не строили укрытий в лесу. Вам не нужна сложная радиостанция, если вы не знаете нужных частот. Деньги лучше потратить на качественные, разношенные треккинговые ботинки, запас ваших специфических лекарств, надежный пауэрбанк и удобный, неприметный рюкзак с хорошей ортопедической спинкой.

Вам не нужно выглядеть как боец спецназа — в кризисной ситуации человек в камуфляже привлекает к себе ненужное, опасное внимание. Вам нужно выглядеть как обычный турист, который быстро и целенаправленно идет по своим делам.

Практикум. Чек-лист «Насколько вы готовы к чрезвычайной ситуации в одиночку?»

Прежде чем мы перейдем к выбору рюкзака и закупке снаряжения, пройдите этот простой тест. Отвечайте честно, «да» или «нет».

— Знаете ли вы, где прямо сейчас лежат ваш паспорт, наличные деньги и полис ОМС, и сможете ли собрать их в темноте за 30 секунд?

— Есть ли у вас дома запас питьевой воды из расчета минимум 3 литра на сутки?

— Умеете ли вы отключать в своей квартире воду, газ и электричество на главных щитках и вентилях?

— Есть ли у вас пара удобной, прочной обуви, подходящей для ходьбы по битому стеклу или обломкам, которая стоит в быстрой досягаемости?

— Если в городе полностью пропадет сотовая связь и интернет, знаете ли вы адрес ближайшей больницы, полицейского участка или пункта сбора?

— Есть ли у вас дома надежный фонарик (не в телефоне) и запас свежих батареек к нему?

— Храните ли вы запас жизненно важных рецептурных лекарств хотя бы на 14 дней вперед?

— Если лифты остановятся, сможете ли вы спуститься по лестнице со своего этажа в полной темноте без паники?

— Знают ли ваши близкие, живущие в других районах или городах, куда вы направитесь в случае эвакуации, если с вами не будет связи?

Если большинство ответов — «нет», не переживайте. Вы находитесь в той же точке, что и большинство городских жителей. Осознание своей уязвимости — это первый шаг к реальной безопасности. Теперь, когда мы понимаем, к чему и

зачем готовимся, пришло время выбрать основу нашей системы — правильный рюкзак.

Глава 2. Выбираем рюкзак и рассчитываем нагрузку

Когда приходит время покидать дом, первые пятьсот метров кажутся легкой прогулкой. Адреналин в крови глушит усталость, шаг остается бодрым, а ноша за спиной почти не ощущается. Настоящее испытание начинается через час. Когда позади остаются первые километры пешего пути по разбитому асфальту или лестничным маршам, каждый неправильно уложенный предмет, каждая врезающаяся в плечо лямка превращаются в орудие пытки.

Одиночка, идущий через зону бедствия, не может позволить себе остановиться и переложить часть поклажи на чужие плечи. Ваш рюкзак становится продолжением вашего тела. И если это продолжение подобрано неверно, оно предаст вас в самый неподходящий момент — сбив дыхание, сковав движения или оставив вас с растяжением спины посреди пустой дороги. Само выражение «тревожный чемодан» — опасный анахронизм. Любая сумка в руках лишает вас главного преимущества при эвакуации: свободы маневра.

Почему «чемодан» должен быть рюкзаком и чем опасна городская классика

В критической ситуации ваши руки должны быть абсолютно свободны. Вам придется держаться за поручни в задымленном подъезде, разбирать преграды на пути, прикрывать лицо от пыли и ветра, помогать себе удерживать равновесие на скользкой дороге или просто светить фонариком под ноги. Спортивная сумка на плече постоянно сползает, нарушая координацию, а чемодан на колесиках становится бесполезным якорем на первом же участке без ровного асфальта — на ступеньках, грунтовой обочине или среди строительного мусора. Единственный разумный выбор для эвакуации одного человека — это полноценный рюкзак.

Однако здесь многих подстерегает первая ловушка: попытка использовать для тревожного комплекта обычный городской рюкзак, с которым ходят на работу или в спортзал. На первый взгляд он кажется удобным и привычным. Но городская классика рассчитана на то, чтобы донести ноутбук, папку с бумагами и ланч-бокс от дома до метро. Его предел комфорта — три-четыре килограмма.

Как только вы загрузите в такой рюкзак запас воды, еды, теплую одежду и инструменты, его мягкая, лишенная каркаса спинка выгнется колесом. Весь вес повиснет на тонких плечевых лямках, перетягивая сосуды и заставляя вас инстинктивно сутулиться. Уже через сорок минут ходьбы плечи начнут гореть, а шея — неметь.

Туристический или треккинговый рюкзак устроен совершенно иначе. Его главное отличие — продуманная система подвески и жесткая или полужесткая анатомическая спинка. Но самый важный элемент, на который стоит обратить внимание, — это широкий, плотный поясной ремень. В правильно отрегулированном туристическом рюкзаке до 60—70% всего веса переносится с хрупких плеч на мощные кости таза и мышцы ног. Плечевые лямки при этом лишь придерживают рюкзак, не давая ему отклоняться назад, а грудная стяжка фиксирует их, чтобы они не разъезжались при быстром шаге или беге.

Выбирая рюкзак для чрезвычайной ситуации, откажитесь от броского камуфляжа, обилия внешних строп и милитари-эстетики. Ваш идеальный выбор — сдержанный треккинговый рюкзак неярких тонов (серого, темно-синего, черного, болотного). Он должен быть прочным, с качественной фурнитурой и широкими молниями, которые не разойдутся от натяжения и которые легко расстегнуть даже замерзшими пальцами.

Иллюзия вместительности: выбираем объём под свои физические возможности

Человеческой природе свойственно заполнять пустоту. Если перед вами лежит огромный экспедиционный рюкзак

на 80 литров, вы подсознательно будете стремиться заполнить его доверху. К базовому набору добавится вторая запасная куртка, лишние банки консервов, полноразмерное полотенце и тяжелая книга «на всякий случай». В итоге вы соберете неподъемный баул.

Объем рюкзака должен строго соответствовать двум параметрам: продолжительности предполагаемого маршрута (наши базовые 72 часа) и вашим реальным физическим данным. Для одного человека на трое суток оптимальным считается объем от 30 до 45 литров.

— **30—35 литров** — разумный выбор для миниатюрных людей, людей старшего возраста или тех, чей маршрут эвакуации пролегает в теплое время года и предполагает быстрый выход к пунктам размещения.

—

— **40—45 литров** — золотой стандарт для всесезонного комплекта, позволяющий свободно разместить объемные теплые вещи зимой без необходимости привязывать их снаружи.

—

Избыточный вес в чрезвычайной ситуации — это не просто дискомфорт, это отдельная, вполне реальная угроза вашей безопасности. Перегруженный человек быстро теряет воду с потом, его пульс зашкаливает, внимание рассеивает-

ся, а скорость передвижения падает вдвое. Там, где налегке вы смогли бы перешагнуть препятствие или быстро подняться по крутому склону, тяжелый рюкзак потянет вас назад, многократно увеличивая риск вывихнуть лодыжку при неудачном шаге. В одиночной эвакуации травма ноги равносильна потере мобильности. Поэтому лучше взять меньше вещей, но сохранить способность двигаться быстро и уверенно.

Анатомия правильной укладки: как распределить вес и организовать доступ

Даже самый дорогой и анатомически совершенный рюкзак может показаться неудобным и тяжелым, если сложить вещи внутрь хаотично. Правильное распределение веса — это вопрос сохранения вашего центра тяжести. Когда тяжелые предметы лежат в самом низу или у внешней стенки рюкзака, он начинает «оттягивать» вас назад, заставляя наклонять корпус вперед и перегружать поясницу.

Укладка рюкзака подчиняется строгой геометрии:

— **Нижняя зона (дно рюкзака):** Сюда отправляются объемные, но относительно легкие вещи, которые не понадобятся вам на ходу. Это сменная одежда, запасное белье, спальные принадлежности, если они предусмотрены. Они создают мягкую амортизирующую подушку в основании.

—

— Средняя зона (вдоль спины): Это место для самых тяжелых предметов. Основной запас воды, плотные упаковки с продуктами, тяжелый пауэрбанк должны располагаться максимально близко к вашему позвоночнику, примерно на уровне между лопатками и поясницей. Такое расположение совмещает центр тяжести рюкзака с центром тяжести вашего тела.

—

— Средняя зона (внешняя стенка, дальше от спины): Здесь размещаются вещи средней тяжести — несессер со средствами гигиены, запасные мелочи, инструменты, которыми вы не планируете пользоваться в первые минуты.

—

— Верхняя зона и клапан рюкзака: Сюда укладывается то, что может потребоваться при первой же остановке или прямо в пути: аптечка первой помощи, защита от дождя (плащ-дождевик или ветровка), перекус, средства гигиены быстрого доступа (влажные салфетки, антисептик).

—

Отдельное правило касается того, что должно находиться буквально на расстоянии вытянутой руки, не требуя даже снятия рюкзака с плеч. В боковые карманы или карманы на поясном ремне помещают небольшую бутылку с водой для питья на ходу, налобный фонарик, свисток, респиратор или защитную маску, а также минимальный запас наличных де-

нег на мелкие расходы. Вы не должны вытряхивать на мокрую землю половину содержимого просто ради того, чтобы сделать глоток воды или подсветить себе дорогу в темном переходе.

Защита от стихии и коварство лишних килограммов

Природа редко подстраивается под наши планы. Эвакуация может начаться под проливным осенним дождем, в мокрый снег или потребовать преодоления затопленных участков улицы. Нет ничего хуже, чем добраться до безопасного места и обнаружить, что сменный комплект белья насквозь промок, бумажные копии документов превратились в кашу, а электроника вышла из строя от сырости.

Даже если ткань вашего рюкзака имеет водоотталкивающую пропитку, со временем вода найдет путь внутрь через швы и молнии. Поэтому защита от влаги, грязи и механических повреждений должна быть эшелонированной:

— **Внешний контур:** Обязательно используйте специальный непромокаемый чехол (рейнкавер), который натягивается поверх рюкзака. Он защитит не только от дождя, но и от жидкой грязи, копоти и пыли.

—

— **Внутренний контур:** Внутрь основного отделения

можно вложить большой плотный полиэтиленовый мешок (например, строительный мешок для мусора повышенной прочности) и уже в него укладывать вещи.

—

— **Точечная герметизация:** Все ключевые группы предметов — документы, электроника, спички, аптечка и сменные носки — должны быть упакованы в индивидуальные герметичные пакеты с застежкой zip-lock или легкие непромокаемые гермомешки. Это не только спасет их от воды, но и поможет поддерживать идеальный порядок внутри.

—

При этом, упаковывая рюкзак, важно следить, чтобы снаружи на нем ничего не болталось. Привязанные на внешние лямки кружки, котелки, обувь или свертки с одеждой — признак дилетанта. В тесном потоке людей, в узком проходе или при движении через кустарник эти предметы будут цепляться за каждое препятствие, сбивать ритм шага и рискуют просто потеряться по дороге. Рюкзак должен быть обтекаемым и монолитным.

Испытание реальностью: алгоритм выбора и проверки снаряжения

Купить рюкзак, сложить в него вещи и поставить в шкаф — значит выполнить работу лишь наполовину. Снаряжение, не проверенное в деле, хранит в себе неприятные сюрпризы. Вы можете обнаружить, что лямка натирает шею, замок за-

едает, а вес оказался для вас критическим, только тогда, когда исправлять что-либо будет уже поздно.

Чтобы быть уверенным в своей системе, пройдите пошаговый алгоритм выбора и полевых испытаний до того, как возникнет реальная угроза.

Шаг 1. Примерка под нагрузкой Не выбирайте рюкзак пустым. В магазине попросите консультанта нагрузить его специальными утяжелителями или подручными товарами до веса в 8—10 килограммов. Наденьте его и походите по залу минимум 10—15 минут. Оцените, как ложится поясной ремень, не давят ли швы на спину, хватает ли запаса строп для регулировки под вашу фигуру (особенно с учетом объемной зимней куртки).

Шаг 2. Правильная настройка подвески Прежде чем надевать нагруженный рюкзак, ослабьте все ремни.

— Наденьте рюкзак и застегните поясной ремень так, чтобы его середина приходилась точно на тазовые кости, а не на талию или живот. Затяните его плотно.

—

— Потяните плечевые лямки вниз, чтобы рюкзак прижался к спине, но не перетягивайте их — основная масса должна остаться на поясе.

—

— Отрегулируйте верхние оттяжки на лямках (если они есть), чтобы притянуть верх рюкзака ближе к лопаткам.

—

— Застегните грудную стяжку на удобной высоте, чтобы она не мешала глубокому дыханию.

—

Шаг 3. Контрольное взвешивание и тест-драйв Когда ваш тревожный чемодан будет полностью собран, поставьте его на бытовые весы. Помните золотое правило: для одиночки, не имеющего специальной туристической подготовки, общий вес рюкзака не должен превышать 10—15% от массы его собственного тела.

После этого устройте себе тренировочный выход. Наденьте ту обувь и одежду, в которой планируете эвакуироваться, возьмите собранный рюкзак и отправьтесь на пешую прогулку по городу или парку на полтора-два часа в бодром темпе. Включите в маршрут подъемы по лестницам или холмам.

Это простое испытание даст вам бесценный опыт. Вы сразу поймете, какие вещи внутри гремят при ходьбе, что давит в спину, как быстро вы начинаете потеть и действительно ли вам по силам эта ноша. Вернувшись домой, вы сможете безжалостно выложить всё лишнее, перераспределить груз и подогнать ремни.

Теперь, когда у нас есть надежная, проверенная и настроенная под ваше тело оболочка, пришло время наполнить ее тем, без чего человеческий организм не сможет функционировать даже в самом лучшем снаряжении, — водой и пищей.

Глава 3. Вода и питание: что взять на первые 72 часа

Наденьте свой собранный и подогнанный рюкзак, выйдите на лестничную клетку и представьте, что двери вашей квартиры закрылись за вами на неопределенный срок. В первые часы вами будет управлять чистая физиология стресса. Надпочечники выбрасывают в кровь ударные дозы кортизола и адреналина, сердце колотится у самого горла, а чувство голода полностью блокируется защитными механизмами психики. В таком состоянии человек способен быстро идти, преодолевать препятствия и принимать сложные решения, даже не вспоминая о том, что с самого утра ничего не ел.

Однако у этого биологического кредита слишком высокая процентная ставка и крайне короткий срок погашения. Уже через четыре-шесть часов наступает неизбежный физиологический откат. Во рту появляется вязкая, металлическая сухость. Мышцы ног наливаются свинцовой тяжестью, а в висках начинает пульсировать тупая, изматывающая боль. Самое опасное в этот момент — даже не мышечная слабость, а то, как дефицит жидкости и падение уровня глюкозы в крови меняют работу сознания. Накатывает апатия, вспыхива-

ет беспричинная раздражительность, исчезает способность трезво оценивать обстановку и просчитывать риски.

Когда человек идет в группе, это опасное состояние часто замечают со стороны: кто-то из спутников увидит застывший взгляд, заставит сделать привал, вложит в ладонь флягу или заставит съесть что-то сладкое. Одиночке никто флягу не протянет. Если вы сами не распознаете подступающее обезвоживание и истощение, в какой-то момент вы просто опуститесь на бордюр у дороги — и уже не найдете сил подняться.

Когда человек идет в группе, это опасное состояние часто замечают со стороны: кто-то из спутников увидит ваш остановившийся взгляд, заставит сделать привал, силой вложит в ладонь флягу или заставит прожевать кусок сахара. Одиночке никто флягу не протянет. Если вы сами не распознаете подступающее обезвоживание и энергетическое истощение, в какой-то момент вы просто опуститесь на холодный бордюр у дороги — и уже не найдете в себе воли подняться.

Закон трёх суток и иллюзия доступности: почему магазины не спасут

Семьдесят два часа — это не произвольная цифра из учебников по гражданской обороне. Анализ большинства современных катастроф выявляет одну и ту же закономерность: первые трое суток — период наибольшей неопределенности. Именно столько времени обычно требуется государствен-

ным службам, чтобы локализовать очаг бедствия, развернуть пункты временного размещения, расчистить дороги и наладить подвоз питьевой воды и продовольствия. Все эти 72 часа вы существуете в режиме полной автономности.

Фатальная ошибка многих горожан кроется в слепой, укоренившейся вере в инфраструктуру шаговой доступности. В обычной жизни нас со всех сторон окружают круглосуточные супермаркеты, небольшие пекарни и светящиеся витрины вендинговых автоматов на станциях и в переходах. Это порождает опасное заблуждение: человеку кажется бессмысленным нести на собственных плечах тяжелые бутылки с водой и упаковки с едой, когда в кармане лежит банковская карта или пачка купюр, а вдоль любого маршрута стоят десятки магазинов.

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.