

ЧТО?

ДЕЛАТЬ

ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ

СИТУАЦИЯХ

Виталий Ситников

**Что делать в
экстремальных ситуациях**

«Издательство АСТ»

2010

УДК 614.8
ББК 68.9

Ситников В. П.

Что делать в экстремальных ситуациях / В. П. Ситников —
«Издательство АСТ», 2010

ISBN 978-5-17-061921-4

Книга поможет сориентироваться в самых различных трудных ситуациях, в которых человек обычно теряется и бездействует. Читатель найдет рекомендации и советы, как вести себя во время нападений или стихийных бедствий, при укусах змей или обвинении в краже, что делать при аресте или автомобильной аварии и т. д. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 614.8
ББК 68.9

ISBN 978-5-17-061921-4

© Ситников В. П., 2010
© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Стихийные бедствия	6
Бури и сильные ветры	7
Гроза	8
Землетрясение	9
Извержение вулкана	10
Лесной пожар	11
Лавина	12
Наводнение	13
Ураган	14
Снежные бури	15
Радиация	16
Поведение в районах, зараженных радиацией	16
Катастрофы	18
Крушение поезда	19
Кораблекрушение	20
Крушение самолета	21
Правила безопасности при полете	21
Авария на городском транспорте	23
Выживание в дикой природе	24
Выживание в дикой природе	25
Разжигание огня	25
Разведение огня без спичек	25
Приготовление пищи на костре	26
Отсутствие воды	26
Очистка питьевой воды	26
Признаки перемены ясной погоды на пасмурную	26
Признаки перемены ненастной погоды на ясную	26
Съедобные растения	27
Растительная пища при выживании в дикой природе	27
ОХОТА НА ЗВЕРЯ	32
Животная пища, используемая для выживания в дикой природе	32
Как сделать «кровать»	33
ВЫЖИВАНИЕ НА ПОБЕРЕЖЬЕ	34
Выживание в горах	35
Горная болезнь	35
Выживание в снегу	36
Обморожение	36
Снежная слепота	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

В. П. Ситников

Что делать в экстремальных ситуациях

© ООО «Филологическое общество „СЛОВО“», 2010

* * *

Стихийные бедствия



Когда природные силы выходят из-под контроля, создается реальная опасность для человека и его жизни. В этой главе рассказано, какие меры нужно предпринять, если стихия застала вас врасплох.

Бури и сильные ветры

Ваши действия:

1. Узнав о приближении бури, плотно закройте и укрепите все двери и окна. На стекла наклейте крест-накрест полоски пластыря.
2. Приготовьте свечи (может отключиться электричество).
3. Отключите электроприборы и внешнюю телеантенну.
4. Не оставляйте на улице ничего, что может унести ветер.
5. Если приближается ураган, постарайтесь держаться подальше от берега моря, от рек и низин: вас там могут настигнуть поднятые ураганом волны.
6. В деревенском доме переберитесь в наиболее просторную и прочную его часть, а лучше всего в подвал.
7. Если вам нужно перейти в другое здание, воспользуйтесь протянутой заранее к нему веревкой, иначе вы можете сбиться с дороги и не найти входа.
8. Услышав снаружи крики о помощи, обвяжите пояс длинной веревкой, другой конец ее прикрепите к двери и двигайтесь кругами, постепенно разматывая веревку, до обнаружения просящего о помощи.
9. Если ураган застиг вас на возвышенном и открытом месте, ползите в сторону какого-нибудь укрытия (к скалам, к лесозащитной полосе), которое могло бы погасить силу ветра. Но берегитесь падающих сучьев и веток, тем более – деревьев.
10. Если буря застала вас в дороге, разверните свой автомобиль навстречу ветру, включите фары и подавайте звуковые сигналы. Не выходите из машины, пока рядом не окажется помощь.
10. Бывает, что, прежде чем вступить в решающую стадию, ураган немного стихает (центр урагана уходит вверх). Не обманитесь и оставайтесь на месте, потому что скоро ветер возобновится, но с другой стороны.

Гроза

Расстояние до грозы можно определить по отрезку времени между вспышкой молнии и раскатом грома:

- 1 секунда – расстояние около 400 метров
- 2 секунды – расстояние около 800 метров
- 3 секунды – расстояние более 1000 метров

Ваши действия:

1. Если вы находитесь на возвышении, немедленно спуститесь вниз. На открытом пространстве держитесь подальше от высоких предметов, например от одиноко растущих деревьев. Не ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней.

2. Почувствовав характерное щекотание кожи, а также то, что у вас волосы поднимаются дыбом, знайте, что молния ударит поблизости от вас. Не раздумывая бросайтесь ничком на землю – это уменьшит риск вашего поражения.

3. Если вам некуда деться от высоких объектов, сядьте на что-нибудь сухое, постаравшись убрать с земли ноги. Очень важно, чтобы вы сидели именно на сухом, так как мокрые предметы не защитят вас от молнии: они являются прекрасными проводниками.

4. Сожмите колени вместе и обхватите их руками, опустив ниже голову.

5. Если вы в лодке, немедленно гребите к берегу: быть на воде во время грозы очень опасно.

6. Снимите с себя мокрую одежду: она повышает опасность поражения молнией.

7. Если вы оказались в лесу, укройтесь в сухой яме или канаве, помните при этом, что песчаная или каменистая почва безопаснее глинистой.

8. Если вы едете в машине, оставайтесь в ней. Это наиболее безопасное место во время грозы. Металлический корпус автомобиля защитит вас: даже если молния ударит прямо в него, она уйдет в землю, не причинив вам никакого вреда. А вот передвигаться на мотоцикле или велосипеде в такое время не стоит. Резиновые сапоги на ногах хоть и предохраняют в какой-то мере, но не гарантируют безопасности.

9. В городе держитесь подальше от металлических заборов и вообще от всего металлического.

10. Находясь в доме, выключите радио и телевизор. При грозе первым делом нужно закрыть окна.

11. Молния может убить, если ударит человека в голову и пройдет через тело. Кроме того, она может вызвать сильные ожоги и такие судороги мышц, что даже кости иногда не выдерживают и ломаются.

Землетрясение

Признаки предстоящего землетрясения:

- Ваши домашние животные начинают проявлять крайнее беспокойство: они беспричинно лают, пытаются выйти на улицу, вытаскивают из дома свое потомство.
- Мыши стаями бегут наружу.
- Дребезжит посуда, покачивается люстра.
- Нарастает шум из-под земли.

Ваши действия:

1. Если землетрясение застигло вас в помещении, постарайтесь как можно скорее покинуть его и оказаться на улице – желательно подальше от зданий. Если же выбраться из дома по каким-либо причинам невозможно (обвалилась лестница, завалило выход и т. п.), укройтесь под прочным столом или под кроватью либо встаньте в дверном проеме или в углу, образованном капитальными стенами.

2. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие.

3. Держитесь подальше от окон: они могут не выдержать вибрации и вы поранитесь битыми стеклами.

4. Держитесь подальше от электроприборов и не стойте под люстрами.

5. Ни в коем случае нельзя пользоваться лифтами, так как они в любой момент могут выйти из строя и в них можно застрять.

6. Не выходите на балконы.

7. Нельзя пользоваться спичками, свечками и зажигалками, поскольку из-за утечки газа из разрушенных или поврежденных коммуникаций может произойти взрыв.

8. Если землетрясение застало вас на улице, держитесь подальше от домов, линий электропередач и вообще от всяких непрочных построек, которые могут рухнуть.

9. Не укрывайтесь в подвалах, подземных переходах и тоннелях. Покрытия могут обрушиться и завалить выход или придавить вас.

Помните: после первого толчка могут последовать другие толчки.

Они обычно происходят через несколько часов.

10. Едва первая серия толчков закончится, собрав все ценные вещи, постарайтесь покинуть помещение. Выходя из жилища, прижимайтесь спиной к стене, особенно если спускаетесь по лестнице.

11. Если землетрясение застало вас в машине, не останавливайтесь под мостами или линиями электропередач. Лучше перестать пользоваться автомобилем, а передвигаться пешком.

12. Если во время землетрясения вы оказались в метро или поезде, то не поддавайтесь панике, если отключится электричество и в вагоне погаснет свет.

\$ **Помните:** подземные станции при землетрясении являются самым безопасным местом.

13. Если вас завалило обломками, не падайте духом, дышите глубоко и верьте, что помощь придет обязательно.

\$ **Помните:** человек способен выдержать жажду и голод в течение достаточного количества дней, если будет разумно расходовать энергию.

Извержение вулкана

Признаки предстоящего извержения:

• усиление сейсмической активности (от едва заметных колебаний лавы до настоящего землетрясения);

- «ворчание», доносящееся из кратера вулкана и из-под земли;
- запах серы, исходящий из протекающих рядом с вулканом рек и ручьев;
- выпадение кислотных дождей;
- пемзовая пыль в воздухе;
- вырывающиеся время от времени из кратера газы и пепел.

Ваши действия:

1. Немедленно покиньте район бедствия.
2. Если этого не удалось сделать, с началом извержения бегите к дороге, одевшись поплотнее и предохранив голову пластиковым шлемом или набитой бумагой шапкой.
3. Если вы едете на машине, будьте готовы к тому, что колеса увязнут в слое пепла. Не старайтесь спасти машину, оставьте ее и выбирайтесь пешком.
4. Если вдали появится шар из раскаленной пыли и газов, спасайтесь, укрывшись в подземном убежище, которые строятся в сейсмоопасных зонах, или ныряйте в воду, пока раскаленный шар не промчится дальше.
5. Если вы не смогли эвакуироваться и остались дома, закройте плотно все двери и окна.
6. Приготовьте ёмкость с водой и чистую тряпку, которую нужно намочить и закрыть ею рот и нос для защиты от удушья.
7. Нельзя спускаться в подвал, иначе вас трудно будет достать из-под слоя затвердевшей лавы.

Лесной пожар

Ваши действия:

1. Если пожар только-только начинает разгораться при вас, попытайтесь сбить пламя метелкой из веток.
2. Двигайтесь от края к центру горящего места, так, чтобы ветер дул вам в спину, подгребайте за собой угли.
3. Если поймете, что вам с пожаром не справиться, отступите и идите за помощью. При этом двигайтесь в подветренную сторону, чтобы не оказаться в кольце огня.

Помните: лесные пожары распространяются с огромной скоростью и легко переходят через широкие реки, озера, дороги.

5. Уходить от огня следует по диагонали с его дороги в направлении реки или дороги.
6. Относительно безопасными местами являются также вспаханное поле, большой пустырь или каменистая гряда.
7. Следует избегать бурелома: сухие деревья и трава вспыхивают моментально.
8. В мягкой земле можно вырыть яму и укрыться в ней, закрывшись курткой или одеялом, чтобы защититься от жара.
9. Когда фронт огня пройдет, идите в том направлении, где огонь уже потух.

Лавина

Чаще всего спуск лавин случается во время оттепелей и после снегопадов.

Меры предосторожности:

- Обращайте внимание на предупреждающие знаки, устанавливаемые в местах схода лавин. Старайтесь проходить их рано утром. Обязательно берите с собой электронные поисковые приборы.
- Будьте внимательны к предупреждениям о возможных сходах лавин. Избегайте пересекать рискованные склоны. Если же этого не избежать, то проходите их по одному: остальные члены группы смогут помочь, если склон вдруг начнет скользить.
- Будьте внимательны к первым признакам схода лавин – это звуки трескающегося льда, белая пыль, клубящаяся выше по склону горы, катящиеся вниз снежные комья, отдаленный глухой гул.

Ваши действия:

1. Если вы видите, что находитесь на пути лавины, оцените ситуацию, прежде чем предпринять что-либо. Не бегите от лавины вниз по склону: она может развивать скорость до 30 м/с.
2. Попробуйте отбежать с ее пути или забраться на высоту (на дерево, скалу или большой камень), чтобы пропустить лавину под собой.
3. Если лавина близко, освобождайтесь от рюкзака, лыж, палок, так как они будут только мешать, когда вы окажетесь под снегом.
4. Если такое все-таки случится, закройте лицо и старайтесь не дышать, иначе снег набьется вам в рот и вы задохнетесь.
5. Катясь в снегу, попробуйте зацепиться за что-нибудь – например, за выступ скалы. Даже если обвал и накроет вас на время, он может пронестись дальше, оставив вас висящим на выступе.
\$ Если лавина все-таки потащила вас за собой, старайтесь удержаться на ее гребне. Двигайтесь руками и ногами как во время плавания.
6. Соберите все свои силы, чтобы выбраться на поверхность, когда лавина замедлит движение. Потом это сделать будет много труднее, так как снег после остановки обвала быстро твердеет.
7. Отожмите обеими руками снег над головой перед грудью и носом, чтобы создать пространство для дыхания. Далее начинайте пробираться вверх, перемещая снег под ноги и утаптывая его.
8. Попробуйте определить, куда надо двигаться, для этого накопите во рту побольше слюны и сплюньте ее сквозь зубы. Если она попадет вам в нос, вы будете знать, что находитесь вверх ногами.
9. Если вы не можете пробиться наружу, то, ожидая спасателей, старайтесь экономить кислород: дышите и двигайтесь как можно медленнее, боритесь со снегом.
10. Не поддавайтесь панике. Верьте, что помощь придет.

Наводнение

Ваши действия:

1. Если у вас есть время, то перед тем, как покинуть дом, следует выключить газ и электричество, собрать с собой необходимые документы, вещи первой необходимости и небольшой запас продуктов (дня на два-три), медикаменты, перевязочные материалы.
2. Если наводнение застало вас на открытом месте или в лесу, постарайтесь выйти на возвышенное место, забраться на дерево или попытайтесь уцепиться за те предметы, которые способны удерживать человека на воде.
3. Если на вашем пути разлившаяся река, проявите максимум осторожности, когда будете переправляться через нее.
4. Прежде всего поищите более мелкое место для переправы.
5. Прилядьте повыше сумку или рюкзак, чтобы не замочить их при переправе; расстегните одну из лямок рюкзака, сумку повесьте на одну ручку, чтобы при необходимости вы быстро от них освободились.
6. Возьмите длинную палку, чтобы измерять глубину.
7. Идите немного под углом против течения, чтобы оно не сносило вас и, главное, не могло сбить; двигаться следует боком вперед, отрывая ногу от дна только после того, как плотно поставите другую.
8. При движении не переплетайте ноги, чтобы не потерять равновесия.
9. Если вы форсируете реку не в одиночку, а группой, пусть кто-нибудь, взяв один конец веревки, переберется со страховкой на берег и закрепит его там, привязав к дереву или большому камню; после этого можно начинать переправу; идти нужно, одной рукой придерживаясь за веревку, а в другой держа палку.
10. Если вы форсируете реку группой, но у вас нет веревки, можно обойтись и без нее, двигаясь гуськом и держась за плечи товарища, идущего впереди: шагать можно и одновременно, и поочередно, но главное, каждый должен страховать впереди идущего.
11. Затолкните под кофту или брюки легкие плавающие предметы: пустые пластиковые бутылки или надувные мячи. Это поможет вам остаться на плаву. Кроме того, вы можете использовать запасные автомобильные колеса.
12. Снимите с себя всю тяжелую одежду (пальто, куртку и т. д.), а также обувь.

Ураган

По шкале оценки силы ветра (шкала Бофорта) ураганом считается ветер силой 12 баллов, или имеющий скорость свыше 35 м/с. В странах Атлантики эти ветры так и называют – ураганами, в Тихоокеанском регионе они зовутся тайфунами, в Австралии – циклонами, в Америке ураганы (а точнее, смерчи) называются торнадо. Но каково бы ни было название этого проявления стихии, любой ураган способен приносить разрушения, вызывать затяжные проливные дожди, высокие волны, сметающие всё и вся на своем пути.

Ваши действия:

1. Держитесь подальше от берега моря, от рек и низин, куда могут проникать поднятые ураганом волны. Чем дальше удаляется от берега ураган, тем слабее он становится. Поэтому, если у вас есть машина, постарайтесь отъехать как можно дальше от эпицентра урагана.

2. Если ураган обрушился на ваш дом прежде, чем вы успели уехать, оставайтесь в нем, перебравшись в наиболее просторную и прочную часть дома, а лучше всего – в подвал.

3. Закройте и укрепите все двери и окна. Стекла можно сохранить, наклеив на них крест-накрест полоски пластыря.

4. Отключите все электрические приборы.

5. Не стойте рядом с окнами и не держите в руках металлические предметы. Середина комнаты – самое надежное место.

6. Если ураган застиг вас на возвышенном, но открытом месте, ползите в сторону какого-нибудь укрытия (к скалам, к лесозащитной полосе), которое могло бы погасить силу ветра. Но берегитесь падающих сучьев и веток, тем более – деревьев. Можно также укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке, плотно прижавшись к земле.

7. Если ураган застал вас в автомобиле, остановите автомашину и заглушите мотор.

8. Бывает, что, прежде чем вступить в решающую стадию, ураган немного стихает (центр урагана уходит вверх). Не обманитесь и оставайтесь на месте, потому что скоро ветер возобновится, но с другой стороны. Постарайтесь сохранять спокойствие – это залог вашей безопасности в любой экстремальной ситуации.

Снежные бури

Этот вид стихии представляет особую опасность в связи с тем, что застает людей вдали от человеческого жилья.

Ваши действия:

1. Не пытайтесь пробиться сквозь снежную бурю.
2. Остановите машину и укройте чем-нибудь двигатель со стороны радиатора.
3. Если ветер не сильный, можно время от времени разгребать снег с автомобиля, чтобы не оказаться погребенным под толстым слоем снега.

Радиация

Ваши действия:

1. Прежде чем покинуть помещение, необходимо плотно застегнуть верхнюю одежду, на ноги надеть высокую обувь, рот и нос прикрыть марлевой повязкой.
2. Двигаться из зоны заражения необходимо в направлении, перпендикулярном направлению ветра. Нельзя садиться на землю, курить, ходить по пыли, есть ягоды в лесу и купаться.
3. Если вам не удалось выбраться на улицу, укройтесь дома. Для этого плотно закройте окна, двери, вентиляционные отверстия, дымоходы, щели в оконных рамах (можно заклеить их клейкой лентой). Перед входной дверью поставьте ведро с водой и мокрый коврик, чтобы вытирать обувь.
4. Перед приемом пищи обязательно вымыть руки с мылом и прополоскать рот слабым содовым раствором. Хранить продукты питания в плотно закрывающихся стеклянных банках и в холодильнике.

Поведение в районах, зараженных радиацией

Признаки заражения:

- вода с плёнкой на поверхности
- многочисленные трупы животных
- обесцвечивание растительности

Помните: если у вас нет специальных средств индивидуальной защиты, обходите такие места стороной.

Для измерения дозы радиации принята единица – рентген. Уровень радиации измеряют в рентгенах в час (р/ч). Местность считается зараженной при уровне радиации от 0,5 р/ч.

Радиоактивные излучения органами чувств человека не ощущаются, и человек, подвергаясь воздействию этого излучения, даже может не подозревать об этом.

Если местность, в которой вы находитесь, подверглась радиационному заражению, нужно сразу же покинуть ее. Если уехать не удалось, нужно укрыться в своем доме.

Помните: при укрытии в деревянном доме доза облучения снижается в 2 раза, в подвале такого дома – в 7 раз, в кирпичном доме – в 10 раз, в подвале одноэтажного кирпичного дома – в 40 раз, а в подвале трех- и более этажного – в 400 раз.

Из дома в первые сутки можно выходить не более чем на 3 часа, при этом не забывая об индивидуальных средствах защиты. В укрытии необходимо находиться не менее 4 дней. Выходя на улицу, нужно двигаться по открытой местности, не подходя к высокой траве и кустарникам.

Категорически запрещается употреблять в пищу открыто хранившиеся продукты и пользоваться водой из открытых водоемов.

Помните: глубина проникновения радиоактивной пыли в незащищенные продукты составляет: крупа – 3 см, мука – 1 см, сахарный песок – 2 см, соль – 0,5 см. Попад в воду, радиоактивная пыль частично оседает на дно, а частично растворяется в воде.

Пользоваться можно только продуктами, хранившимися в холодильниках, шкафах, кухонных столах, подвалах. Водой можно пользоваться только из водопровода, а зимой – из водоемов, покрытых толстым слоем льда. Продукты, хранящиеся в герметичных стеклян-

ных и металлических емкостях, можно употреблять только после обеззараживания этих емкостей.

Помните: чтобы обеззаразить емкость, нужно обмыть ее в мыльном растворе порошка для стирки белья и протереть влажной тряпкой. Продукты, находящиеся в незащищенных емкостях, обеззараживают путем снятия ножом или скребком верхнего слоя толщиной не менее 3 см. Пищевые продукты, находящиеся не в емкостях (колбаса, сыр и т. д.), промывают сильной струей воды и снимают с них верхний слой толщиной 0,5 см. Овощи можно употреблять в пищу только после того, как они были вымыты и сварены.

Катастрофы



Крушение поезда

Меры предосторожности:

- Отдавайте предпочтение центральным вагонам, которые в случае катастрофы страдают меньше, чем головные и хвостовые.
- Выбирайте сидячие места против движения поезда: поскольку хулиганы часто бросают в окна камни, то у вас появляется шанс, что он не попадет в вас.
- Не засыпайте, если ваши попутчики вызывают у вас недоверие, и не тушите свет.
- Не оставляйте двери купе открытыми.
- Если вы едете в плацкартном вагоне, то деньги и документы держите при себе. Если они находятся в сумке, то положите ее поближе к стене.

Ваши действия:

1. Если вы услышали скрежет тормозов, тревожный гудок локомотива и поняли, что происходит крушение, срочно бросайтесь на пол, пытаясь схватиться за что-нибудь прочное. Будьте подальше от окон и дверей. Зацепитесь за что-нибудь, чтобы вас не бросало по вагону.
2. Лежа на полу, постарайтесь упереться подбородком в грудь: в таком случае при сильном ударе это предохранит вашу шею от травмы. Закройте глаза, чтобы осколки стекла не поранили их.
3. Ни в коем случае не пытайтесь выпрыгнуть из поезда, даже если видите, что он уже катится по шпалам под откос. Стены вагона смягчат удар.
4. Если поезд загорелся после удара, срочно эвакуируйтесь, но будьте осторожны: вокруг состава, под ногами, могут находиться оборванные, находящиеся под током провода.
5. Если невозможно выбраться через двери, чем-нибудь тяжелым разбейте окно и выходите наружу. Но сначала удалите из рамы осколки, чтобы не пораниться.
6. При обрыве проводов контактной сети отойдите от вагонов минимум на 30 метров, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

Кораблекрушение

Ваши действия:

1. Выполняйте все указания капитана и команды и не впадайте в панику.
2. Оставьте на себе минимум одежды, снимите обувь. Документы заверните в полиэтиленовый пакет и положите под нижнее белье. После этого наденьте спасательный жилет.
3. Если сесть в спасательную шлюпку нет возможности, возьмите с собой любой предмет, который поможет вам удержаться на плаву (круг, доску, пустую пластиковую бутылку или канистру).
4. Прыгайте в воду ногами вниз, а оказавшись в воде, сразу же отплывайте от корабля минимум на 300 метров, чтобы вас не затянуло под воду в воронку.
5. Увидев шлюпку, плывите к ней и попросите людей, сидящих в ней, бросить вам трос или канат. Обвяжитесь им и на буксире плывите за шлюпкой. Нужно для экономии сил лечь на спину и, раскинув в стороны руки и ноги (так называемая поза «звезды»), держаться на плаву.

Крушение самолета

Ваши действия:

1. Снимите обувь и колготки (носки), выньте из карманов все колющие и режущие предметы.
2. Пристегнувшись ремнем безопасности, обхватите колени руками и пригните к ним голову.
3. Когда самолет совершил аварийную посадку, подойдите к аварийному люку, откройте его. Для этого необходимо повернуть ручку двери и открыть ее на себя. Затем, открыв крышку люка, потянуть ручку на себя и открыть люк, выбросив крышку люка наружу.
4. Достаньте спасательный канат и выбросите его наружу.
5. Выходите (без обуви и чулок), высунув сначала ноги, а потом голову.
6. Растяните матерчатый желоб, сядьте на порог надувного трапа и съезжайте по нему вниз, не держась за окантованный шнуром край.
7. Если самолет совершает аварийную посадку на воду, необходимо срочно надеть спасательный жилет.

Внимание: сначала выпускают из самолета женщин и детей.

Как надеть спасательный жилет:

1. Надеть жилет через голову так, чтобы баллончик с углекислотой был снаружи.
2. Пропустить тесьму назад, перекрестить ее на талии, затем концы тесьмы вытянуть вперед и завязать под жилетом.
3. После выхода из самолета надуть жилет, резко потянув за колпачок головки баллончика с углекислотой.

Внимание: не надувайте жилет заранее: это затруднит ваш выход из самолета.

4. При необходимости поддуть жилет через клапаны поддува.
5. Если самолет совершает аварийную посадку на воду ночью, необходимо включить сигнальную электролампочку, дернув за шнур.
6. При плохой видимости можно воспользоваться свистком для подачи сигнала.

Правила безопасности при полете

1. В целях обеспечения безопасности пассажирам запрещается перевозить как при себе, так и в багаже нижеперечисленные опасные предметы и вещества:
 - сжатые газы (горючие, негорючие или ядовитые), цилиндры со сжатым газом, заряженные баллоны аквалангистов
 - едкие вещества (аккумуляторные батареи, аппараты, содержащие ртуть)
 - взрывчатые вещества (боеприпасы, включая пустые патроны, пистолетные пистоны, револьверы, пиротехнические средства)
 - легковоспламеняющиеся жидкости и твердые вещества (разовые зажигалки, заправки для зажигалок)
 - радиоактивные материалы
 - окислители (отбеливатели и перекиси)
 - яды (мышьяк, цианистые вещества, инсектициды, гербициды)
 - инфекционные материалы
2. Сверх установленной нормы бесплатного провоза багажа можно бесплатно провозить следующие предметы:

- портфель-дипломат
- видеокамеру
- портативный компьютер
- ручные сумки
- питание для ребенка и детскую дорожную колыбельку
- складную инвалидную коляску

Внимание: во время взлета и посадки категорически запрещается пользоваться компьютерами, радиотелефонами и калькуляторами.

Авария на городском транспорте

Ваши действия:

1. Сохраняйте спокойствие.
2. Если вы почувствовали толчок и удар, постарайтесь мгновенно сгруппироваться, закрыв голову руками. Уцепитесь за что-нибудь, чтобы по возможности избежать падения и ушиба и чтобы вас не бросало по салону.
3. Откройте запасной выход, который обычно расположен в окне. Для этого необходимо выдернуть шнур из резинового уплотнителя окна и выдавить стекло или разбить его с помощью молотка, находящегося в салоне.
4. Если в салоне начался пожар, постарайтесь потушить его при помощи огнетушителя.
5. В случае короткого замыкания покидать трамвай или троллейбус необходимо, лишь когда водитель остановит его и отключит электрические цепи.

Помните:

- 1) недопустимо прислоняться к дверям, так как они могут самопроизвольно открываться;
- 2) держитесь за поручень над головой, иначе, держась за нижний поручень, вы при резком торможении не удержитесь и упадете.

Выживание в дикой природе



Выживание в дикой природе зависит от многих причин: от силы воли, решительности, собранности, изобретательности, физической подготовки и выносливости человека.

Выживание в дикой природе

- Постараться найти убежище от холода, жары, дождя или ветра.
- Найти способ оповестить о себе: зажечь костер, повесить на дереве какую-либо вещь яркого цвета, подать сигнал SOS и т. д.
- Экономно расходовать воду. Если ее нет или осталось мало, постараться найти источник.
- Рассчитать запасы пищи и найти способ добыть ее.

Разжигание огня

- Маленький огонь легче разводить и поддерживать, чем большой. Несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем большой костер.
- Если вам необходимо разводить огонь на мокрой почве или на снегу, соорудите платформу из бревен или камней. В качестве топлива можно использовать сухую траву, торф, еловые шишки, кору деревьев, хворостинки, лишайники, папоротники, гниль высохших деревьев или бревен.
- Выберите место, защищенное от ветра. Стеной может послужить гребень борозды или выкопанная в сугробе ямка. В местах, где много ивняка, срежьте ветки и воткните их в землю круглой стенкой – это хорошее укрытие.
- Топливо – все, что горит: мох, трава, березовая кора, жир животных.

Ваши действия:

1. Разыщите сухой материал: сухую траву, солому, бересту, смолистые веточки сосны, щепки.
2. Подготовьте место для костра, обложите его с трех сторон камнями или толстыми ветками, оставив открытой подветренную сторону. Можно также разрезать ножом дерн и отвернуть его в обе стороны, чтобы вывороченная земля служила стенками, закрывающими кострище с трех сторон.
3. Заготовьте побольше дров.
4. Подожгите растопку. Раздуйте огонь и понемногу добавляйте в него ветки и сучья.
5. Для того чтобы костер горел как можно дольше, уменьшите приток воздуха, обложив костер со всех сторон камнями или землей. Подложите в огонь медленно горящие толстые поленья.
6. Чтобы не замерзнуть ночью, неподалеку от костра надо сделать какое-либо ограждение: положить камни, толстое бревно и т. д. – и лечь спать между костром и этим ограждением, чтобы тепло не рассеивалось.

Разведение огня без спичек

Хорошие вещества для воспламенения: гниль, лоскутки одежды, веревка, птичьи перья, мох.

Солнце и линза: объектив фотоаппарата, выпуклая линза от бинокля, зеркальце могут быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющихся веществах.

Трение дерева о дерево: два куса сухого дерева, которые старательно трут одно о другое.

Приготовление пищи на костре

Полезные советы:

- Готовить еду следует на углях, а не в пламени.
- Мясо и рыбу необходимо дольше варить, а не жарить, чтобы нейтрализовать яды и обезвредить бактерии.
- При расстройстве желудка попробуйте вызвать у себя рвоту, засунув поглубже в рот два пальца. Кроме того, можно растолочь и проглотить немного угля или мела (одна или две столовые ложки порошка), запив это большим количеством воды.

Отсутствие воды

Дождевая вода: чтобы собрать дождевую воду, выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впитывалась в землю.

Роса: когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться и капать в емкость, поставленную внизу.

Помните: ивы, бузина и камыши растут только там, где грунтовые воды близки к поверхности.

Очистка питьевой воды

Грязную воду необходимо профильтровать через любую плотную ткань. Положить на нее песок, измельченный древесный уголь и мелкие камешки, проделать снизу отверстия и пропустить через сделанный вами фильтр воду. Профильтрованную воду следует прокипятить в течение 10 минут.

Очистить воду можно еще так: две консервные банки поставить друг на друга. Дно нижней банки обложить листьями, а в верхней сделать несколько маленьких дырок в доннышке и положить туда слой песка. Далее залить неочищенную воду в верхнюю банку. Просочившись через слой песка, вода очистится.

Для обеззараживания можно пользоваться настойкой йода (8–10 капель на 1 литр воды).

Признаки перемены ясной погоды на пасмурную

- Солнце садится за тучи, заря красная, ночью звезд и луны не видно, или вокруг них наблюдается венец.
- Ночью росы нет, туман с восходом солнца не рассеивается.
- Лягушки молчат.
- Ласточки летают над землей, чайки собираются на берегу и купаются в пыли, звуков лесных птиц не слышно.
- Муравьи прячутся в муравейники, насекомых в воздухе и на растениях не видно, пчелы возвращаются в ульи, черви выползают на поверхность земли.
- Цветки растений закрываются, в пазухах листьев видны капельки воды, запахи растений усиливаются.
- Угли костра ярко тлеют, соль отсыревает.

Признаки перемены ненастной погоды на ясную

- Температура воздуха понижается.

- В слоистых облаках образуются просветы.
- Осадки временами усиливаются. Во время дождя появляется радуга.
- Птицы садятся на землю, в лесу слышны их звуки.
- Пауки вечером спускаются по своей паутине, появляются комары и мошки, пчелы вылетают собирать мед.
- Листья папоротника закручиваются вниз, соцветия растений раскрываются.

Съедобные растения

Полезные советы:

- Нельзя употреблять в пищу все подряд растения, многие из них ядовиты.
- Используйте только те растения, которые вы знаете.
- Не ешьте грибы.
- Если вы сомневаетесь, съедобно растение или нет, выдавите из его листа сок. Сок молочного цвета говорит о том, что растение ядовито. (Исключение составляет только одуванчик. В частности, он помогает при поносах).
- Потрите губы соком растения и положите маленький кусочек листа на кончик языка. Если в течение 4–5 минут появится ощущение жжения или горечи, это растение не годится в пищу.
- Не годятся в пищу также растения с запахом горького миндаля.

Растительная пища при выживании в дикой природе

- Молодые побеги, почки.
- Крапива, щавель, ревень дикий, одуванчик, иван-чай (корни отваривают, листья едят сырыми, а подсушенные листья идут как заварка вместо чая). Лопух – молодые мягкие корни съедобны в вареном и печеном виде. Кислица – нежные листья идут на салат и в суп. Зверобой, чабрец, душица (из цветов получают ароматный суррогат чая).
- Ягоды – малина, земляника, брусника, смородина, ежевика – едят, а подсушенные листья используют как суррогат чая.
- Заячья капуста (очиток пурпурный) – едят, пекут. Камыш озерный – прикорневая часть стебля съедобна как в сыром виде, так и в вареном.

Семена растений, используемые для каш

Горчица полевая, канареечник, куриное просо, желтая акация, подорожник.

Грибы

Сыроежки (только красные можно есть даже в сыром виде) – коричневая, красная или желтоватая шляпка, края которой приподняты вверх. Ножка короткая и белая.

Лишайник

Есть его в сыром виде нельзя. Он содержит горькую кислоту, которая может вызвать тошноту и тяжелое внутреннее расстройство. Замачивание или кипячение выводят из него эту кислоту. Лишайники могут быть превращены в порошок путем замачивания в течение одной ночи и последующего за этим высушивания. Сухой лишайник можно истолочь камнем,

превратив его в порошок. Затем прокипятите, пока лишайник не превратится в желеобразную массу. Используйте его в качестве добавки к пище или для супа.

Подорожник

Листья варят и используют в пищу. Они имеют слегка горьковатый вкус. Выжатый сок используют для обработки и лечения ран.

Крапива

Крапиву знают все. Ее листья в вареном виде съедобны. Листья также можно сушить и заваривать из них чай.

Одуванчик

Едят и листву, и корни одуванчика. Едят их и сырыми, но если отварить – горечь сойдет. Корень одуванчика можно использовать как заменитель кофе. Для этого очистите корни, разрежьте вдоль, затем нарежьте маленькими кусочками. Поджарьте их на огне и разотрите поджаренные куски камнями. Заварите порошок как кофе.

Ива

Едят молодые побеги (весной). У старых растений побеги горькие и твердые.

Мать-и-мачеха

Листья и цветущие побеги съедобны и зимой, и летом. Листья темно-зеленого цвета вверху и пушистые белые внизу. Стебель мясистый, опутан паутиной, на вершине стебля пучок желтых цветов.

Белая горчица

Белая горчица – растение на длинном стебле с бледно-желтыми цветами. Можно варить, а можно есть в сыром виде.

Пастушья сумка

Пастушья сумка – растение с маленькими белыми цветами и листьями, собранными в розетку. Листья едят в вареном виде.

Пижма

Высотой стебель достигает до 1 м, листья зубчатые, а желтые цветы похожи на бусинки или кнопки. В пищу можно ограниченно употреблять в вареном виде. Сильный запах отвара отпугивает комаров, клещей.

Дикий щавель

Дикий щавель – растение высотой около метра, с крошечными красно-зелеными цветками. Молодые листья едят сырыми или вареными.

Душица

Душица – растение с мелкими фиолетово-розовыми цветочками. Отвар используют при кашле и болях в животе. Жевание листьев снимает зубную боль.

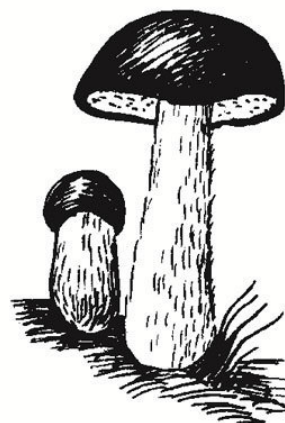
Съедобные грибы



Подберезовик



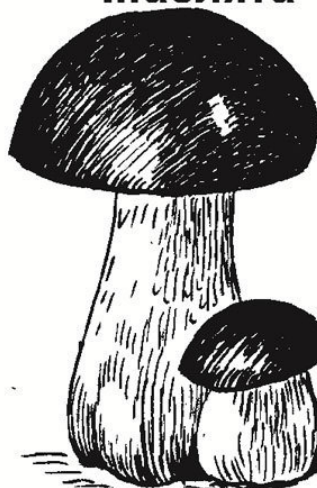
Маслята



Подосиновик



Сыроежка



Белый



Лисички



Грузди



Шампиньоны



Опята

Ядовитые грибы



**Бледная
поганка**



**Мухомор
красный**



**Мухомор
белый**



Чесночник



Ложные опята



ОХОТА НА ЗВЕРЯ

- Охотиться лучше рано утром и поздно вечером, когда звери отправляются на поиски корма и воды.
- Зайцы часто бегают по кругу и возвращаются к тому же месту, откуда убежали. Если зверь бежит, свистните – это может его остановить.
- Ворон и сов можно есть.

Животная пища, используемая для выживания в дикой природе

Летучие мыши

Отрежьте крылья и ноги, спустите кровь и отварите или поджарьте.

Мелкие грызуны (крысы, мыши)

Выпотрошите животное (стараясь не повредить внутренности, чтобы из них ничего не вылилось на тушку, поскольку именно крысы и мыши считаются переносчиками заразы). Мясо сначала отварить, а потом запечь в лопухе в углях.

Лягушки

У лягушек может быть ядовита кожа, поэтому ее нужно снимать. Выпотрошить лягушку и запечь или отварить.

Змеи

Зажав голову змеи палкой с развилкой на конце, другой палкой или камнем ударьте змею по голове. Убедившись, что она мертва, выпотрошите ее и запеките на огне. Мясо змей не имеет никакого привкуса.

Насекомые

**(личинки жуков, гусеницы, жуки, пчелы, осы,
муравьи, кузнечики, улитки, черви)**

Большинство насекомых можно употреблять в пищу сырыми, но лучше варить или запекать – так вкуснее и безопаснее. Насекомые богаты белками и углеводами.

- Личинки жуков можно найти под корой дерева или в трухлявых пнях.
- Волосатых гусениц следует есть, выдавливая их внутренности, поскольку их кожа раздражает желудок.
- Перед едой с жуков нужно снимать панцирь.
- Мелких насекомых можно растолочь, высушить и сварить из них кашу.

- Просто выловить пчел невозможно: эти насекомые очень хитрые и агрессивные. Сделайте факел из пучка сухой травы и заткните им отверстие в гнезде диких пчел (лучше это делать в темноте, чтобы вас не было видно). Пчелы от дыма погибнут, и у вас останется и еда, и мед. Перед едой удалите у пчел крылья, жало и лапки.

- При употреблении муравьев следует их проваривать не менее 10 минут, чтобы нейтрализовать муравьиную кислоту.

- Кузнечиков можно есть сырыми, предварительно оборвав им крылья, головки и лапки.

- Улиток следует варить в течение 10 минут, а червяков лучше высушить на солнце и растереть в порошок, чтобы сварить кашу или суп.

Как сделать «кровать»

Сделать «кровать» надо, чтобы избежать холода, исходящего от земли.

1. Для начала высушите и утеплите место, определенное под ночлег.
2. Разведите рядом огонь, утрамбуйте горячие угли в землю под «кроватью».
3. Уложите сверху листья или ветки.

ВЫЖИВАНИЕ НА ПОБЕРЕЖЬЕ

Полезные советы:

- Морская вода не является питьевой. Она усиливает жажду и увеличивает потерю воды, забирая жидкость из тканей и выводя ее через почки и кишечник.
- В холодную погоду пресную воду можно добыть из морской воды. Соберите морскую воду в контейнер и дайте ей замерзнуть. Поскольку пресная вода замерзает быстрее, соль концентрируется в середине замерзшей воды в виде кашеобразной массы. Выньте эту соль, и оставшийся лед будет достаточно пресным для того, чтобы поддерживать вашу жизнеспособность.
- Можно есть всю рыбу в сваренном или сыром виде. Почистите ее, выпотрошите, а рыбу, которую не собираетесь есть сразу же, разрежьте на тонкие, узкие полоски и повесьте их для сушки. Хорошо высушенная рыба съедобна в течение нескольких дней. Невычищенная и невысушенная рыба может испортиться за полдня. Сердце, кровь, межишечные перепонки и печень рыбы съедобны.
- Сырые морские водоросли являются важным элементом для выживания, поскольку к ним обычно прилипают мелкие съедобные крабы, креветки и мальки рыб. Но есть водоросли можно только в том случае, если у вас достаточно питьевой воды, поскольку сырые морские водоросли впитывают воду, содержащуюся в организме.
- Ешьте любых пойманных птиц. Поймать птицу можно так: сделайте свободный узел, связав два куска лески. Положите приманку в центр петли. Как только птица сядет, затяните узел на ее лапах. Используйте все части птицы, даже перья, которые можно воткнуть внутрь вашей рубашки или ботинок для тепла.

Выживание в горах

Полезные советы:

- Ищите укрытие в углублениях в скалах и пещерах: там можно не только спрятаться от непогоды, но и найти питьевую воду.
- Избегайте мест, где возможен оползень или сход лавины.
- Помните, что в узкой долине между горами находиться на возвышенности менее опасно, чем в низине.
- Если у вас есть с собой яркая одежда, которой вы можете пожертвовать без риска для здоровья, используйте ее для того, чтобы отметить место вашего нахождения.
- Попытайтесь привлечь к себе внимание криками: звуки хорошо разносятся в горах.
- При подъеме в горы может развиваться горная (или высотная) болезнь, связанная с недостатком кислорода.

Горная болезнь

Ее признаки:

- головокружение,
- вялость, сонливость,
- нарушение координации движений,
- нарушение зрения,
- тошнота и рвота,
- при тяжелых формах случаются кровотечения из носа и увеличение частоты сердцебиения (свыше 100 ударов в минуту).

✓ Лечение:

- обеспечить больного кислородом,
- спустить его на равнину.

Выживание в снегу

Полезные советы:

- Если вы оказались среди снегов и не можете продолжить путь, устройте укрытие прямо в снегу.
- Используйте естественные пустоты (например, под нависшими ветвями ели) либо выкопайте пещерку в сугробе.
- Забравшись в нее, сделайте в потолке отверстие для вентиляции (если вы не один, то по одному отверстию на человека). Прочищайте его время от времени, если снегопад продолжается.
- Углубите пещерку у себя под ногами: сюда при циркуляции будет опускаться холодный воздух.
- Закройте выход. Сидите в пещерке, пока погода не улучшится. Старайтесь не спать, если у вас нет с собой спальника, а также большого пластикового мешка, в который вы могли бы забраться вместе со спальным мешком. Зажгите свечу (если она есть): это согреет воздух в пещере.

Обморожение

Обморожение не вызывает боли, поэтому можно обморозиться, не заметив этого.

Признаки обморожения:

- потеря чувствительности кожи,
- появление на обмороженном участке беловатого или сероватого оттенка.

Ваши действия:

1. Нагрейте обмороженный участок теплой частью тела, не растирайте и не массируйте эти части тела.
2. Не прикладывайте снег или лед.
3. Обморожение может вызывать волдыри и шелушение так же, как солнечные ожоги. Не вскрывайте волдыри.

Признаки общего замерзания:

- мышечная слабость, усталость,
- негибкость тела, помутнение зрения,
- повышенная сонливость.

Ваши действия:

1. Не давайте пострадавшему заснуть.
2. Дайте ему несколько глотков чего-нибудь горячего.

Снежная слепота

Снежная слепота вызывается ярким, отраженным от снега светом. Она может наступать даже в туманные и облачные дни. Если есть возможность, носите солнечные очки постоянно.

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.