

Выживание

в дикой природе
и экстремальных
ситуациях

ПО МЕТОДИКЕ
СПЕЦСЛУЖБ

100

КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ



АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

КЛИНТ
ЭМЕРСОН

Annotation

Выживание по методике спецслужб-2: 100 ключевых навыков.

- [Клинт Эмерсон](#)
 -
 - [К читателям](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Часть I](#)
 - [001 Будьте всегда готовы к кризисной ситуации](#)
 - [002 Комплектация носимого аварийного запаса](#)
 - [003 Без физических тренировок вы рискуете не выжить](#)
 - [004 Подготовка сумки аварийного запаса для транспортного средства](#)
 - [Часть II](#)
 - [005 Ориентирование на местности](#)
 - [006 Ориентирование по солнцу](#)
 - [007 Ориентирование по звездам](#)
 - [008 Магнитная навигация](#)
 - [Часть III](#)
 - [009 Минимальный носимый аварийный запас для джунглей](#)
 - [01 °Сбор воды в тропическом лесу](#)
 - [011 Разжигание огня в тропическом лесу](#)
 - [012 Изготовление остроги для ловли рыбы и употребление обитателей тропического леса в пищу](#)
 - [013 Изготовление гамака из бамбука](#)
 - [014 Как действовать, если на вас нападает дикий кабан](#)
 - [015 Минимальный носимый аварийный запас для арктических условий](#)
 - [016 Сбор питьевой воды в арктических условиях](#)
 - [017 Разжигание огня в арктических условиях](#)
 - [018 Добыча пропитания для выживания при минусовых температурах](#)
 - [019 Создание укрытий, подходящих для арктических условий](#)
 - [020 Недопущение гипотермии](#)
 - [021 Минимальный носимый аварийный запас для пустыни](#)
 - [022 Отыскание питьевой воды в пустыне](#)

- [023 Добывание огня при помощи солнечного света](#)
- [024 Добыча пропитания и приготовление пищи в пустыне](#)
- [025 Постройка убежища для укрытия от зноя в пустыне](#)
- [026 Минимальный носимый аварийный запас для болотистой местности](#)
- [027 Фильтрация воды в болотистой местности](#)
- [028 Добывание огня при помощи мобильного телефона](#)
- [029 Добыча пропитания в болотистой местности](#)
- [030 Постройка находящегося на возвышении места для сна](#)
- [031 Минимальный носимый аварийный запас для горных условий](#)
- [032 Очищение горной воды](#)
- [033 Разжигание костра из сырой древесины](#)
- [034 Отыскание еды в горах](#)
- [035 Сооружение укрытия в горах](#)
- [036 Приемы скалолазания, полезные в критических условиях](#)
- [037 Выживание при атаке медведя](#)
- [038 Безопасное форсирование реки с сильным течением](#)
- [039 Минимальный носимый аварийный запас для действий на море](#)
- [040 Преобразование морской воды в питьевую](#)
- [041 Пополнение запасов еды во время дрейфа в море](#)
- [042 Изготовление плавсредства](#)
- [043 Выживание при нападении акулы](#)
- [044 Защита корабля от нападения пиратов](#)
- [Часть IV](#)
 - [045 Повышение уровня безопасности дома](#)
 - [046 Профиль типичного злоумышленника, вторгающегося в дом](#)
 - [047 Комплектация набора средств защиты, которые должны быть под рукой](#)
 - [048 Использование фонарика как оружия](#)
 - [049 Организация места хранения стрелкового оружия](#)
 - [050 Ваши действия при вторжении злоумышленника в дом](#)
 - [051 Проверка дома с оружием в руках](#)
 - [052 Подчинение себе злоумышленника, проникшего в дом, и контроль над ним](#)
 - [053 Импровизированные средства фиксации нарушителя и их применение](#)

- [054 Обращение с задержанным](#)
- [055 Побег из угоняемого автомобиля](#)
- [056 Доступ к заблокированному автомобилю](#)
- [Часть V](#)
 - [057 Изготовление самодельного замка для двери](#)
 - [058 Баррикадирование дверей, открывающихся внутрь](#)
 - [059 Баррикадирование дверей, открывающихся наружу](#)
 - [060 Действия при угрозе взрыва](#)
 - [061 Избегание хакерских атак](#)
 - [062 Выявление потенциального террориста-фанатика](#)
 - [063 Нападение из засады на агрессивно настроенного вооруженного человека](#)
- [Часть VI](#)
 - [064 Как перехитрить карманника](#)
 - [065 Противодействие похитителю сумок](#)
 - [066 Как перехитрить виртуального похитителя](#)
 - [067 Как предотвратить краткосрочное похищение и выжить, если оно произошло](#)
 - [068 Соппротивление при попытке похищения](#)
 - [069 Обнаружение спрятанного под одеждой оружия](#)
 - [070 Выявление смертника со взрывным устройством](#)
 - [071 Как провести удушающий прием при нападении преступника](#)
 - [072 Обезвреживание угонщика самолета](#)
- [Часть VII](#)
 - [073 Спасение от цунами](#)
 - [074 Выживание при сходе лавины](#)
 - [075 Выживание при землетрясении](#)
 - [076 Выживание в снежный буран](#)
 - [077 Выживание при торнадо и ураганах](#)
 - [078 Выживание при падении в провал](#)
 - [079 Покидание затонувшего автомобиля](#)
 - [080 Выживание в потерявшем управление поезде](#)
 - [081 Покидание загоревшегося небоскреба](#)
 - [082 Действия во время общественных беспорядков](#)
 - [083 Выживание при возникновении пандемии](#)
 - [084 Действия при возникновении массовой паники](#)
 - [085 Выживание при стрельбе на стадионе или в театре](#)
 - [086 Выживание при террористической атаке](#)

- [087 Выживание при долгосрочном пленении](#)
 - [Часть VIII](#)
 - [088 Подача сигнала бедствия днем](#)
 - [089 Подача сигнала бедствия ночью](#)
 - [090 Подача сигнала бедствия при помощи смартфона](#)
 - [091 Оставьте следы своей ДНК](#)
 - [Часть IX](#)
 - [092 Первичная оценка состояния пострадавших](#)
 - [093 Остановка кровотечения](#)
 - [094 Первая помощь при огнестрельных ранениях](#)
 - [095 Остановка кровотечения при ранении в грудь](#)
 - [096 Действия при проникающем ранении инородным предметом](#)
 - [097 Зашивание раны](#)
 - [098 Лечение ожогов](#)
 - [099 Наложение шины при переломе](#)
 - [100 Выполнение коникотомии](#)
 - [Об авторе](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
-

Клинт Эмерсон
Выживание в дикой природе и
экстремальных ситуациях. 100 ключевых
навыков по методике спецслужб

*Вымирание является правилом, выживание —
исключением.*

Карл Саган

ВЫЖИВАНИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ПО МЕТОДИКЕ СПЕЦСЛУЖБ

100 ключевых навыков

Клинт Эмерсон

отставной офицер спецназа ВМС США

Иллюстрации Тэда Слампяка

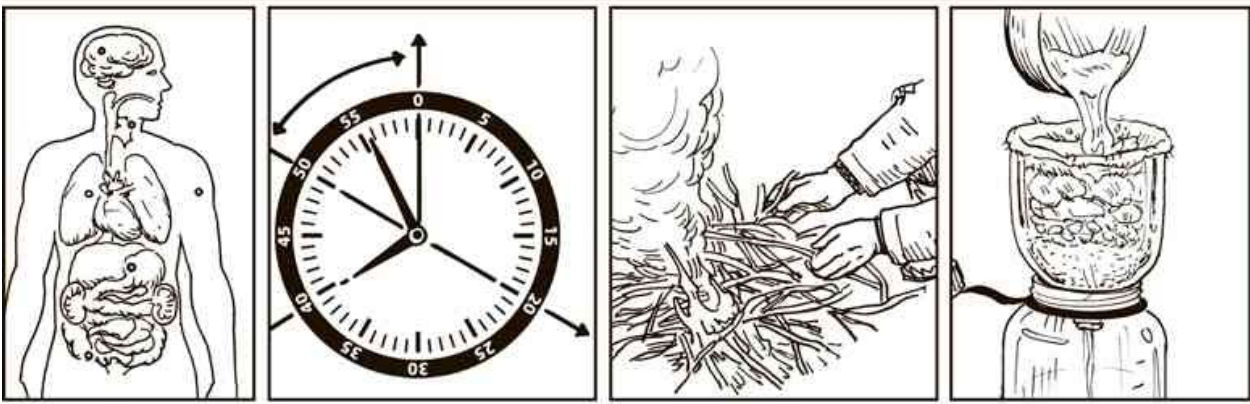
Перевод с английского

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва
2018

© Clint Emerson, LLC, 2016

The original publisher Touchstone, a Division of Simon & Schuster Inc.



К читателям

Умения, описанные на страницах этой книги, неспроста называются навыками выживания. Многие из них взяты из арсенала спецназовцев, которым часто приходится действовать в экстремальных условиях, на пределе жизненных сил, когда необходимо быстро и точно принимать единственно верное решение. В отличие от предыдущей книги «Выживание по методике спецслужб»^[1], знакомящей гражданских лиц с миром агентурных операций, где применяются меры по введению противника в заблуждение, слежка, несанкционированные проникновения, это руководство по выживанию менее специализированно. Навыки, описываемые в этой книге, при необходимости могут помочь обычным людям спасти жизнь — свою и окружающих. Они подобраны так, чтобы помочь вам выжить в самых разных смертельно опасных ситуациях — от крушения судна, когда вы оказываетесь в открытом море, до нападения дикого кабана или покушения на вас, когда счет идет на доли секунды.

Конечно, нужно понимать, что применение некоторых из этих навыков связано с огромной опасностью, и поэтому к ним следует прибегать только в самых крайних случаях. Все они требуют осознанности и рассудительности, так как необходимость их применения в конкретной ситуации в значительной степени зависит от фактических обстоятельств. Вот несколько примеров. К коникотомии^[2] (см. навык 100) случайно оказавшийся рядом с пострадавшим человек, не являющийся медиком, может прибегнуть только в том случае, если из-за серьезной травмы у того заблокированы верхние дыхательные пути и попытки восстановить их проходимость другими способами ни к чему не привели, и если диспетчер службы спасения соглашается, что возможная польза от этой операции перевешивает риски. При неудачном вмешательстве есть риск серьезно повредить спинной мозг, крупный сосуд или артерию, и виновным в этом могут признать попытавшегося помочь человека, даже если он действовал с самыми благими намерениями. Разводить костер, чтобы привлечь к себе внимание, с помощью аккумулятора сотового телефона (см. навык 028) следует только в экстремальных ситуациях. Попытка сорвать нападение пиратов (см. навык 044) или дать отпор угонщику самолета (см. навык 072) — смелый акт противодействия, но при этом вы подвергаетесь чрезвычайно высокому риску.

Автор и издатель снимают с себя ответственность за любой ущерб,

причиненный вследствие использования, ненадлежащего или надлежащего, сведений, содержащихся в этой книге. Ее предназначение не вооружить кого бы то ни было опасным знанием, а скорее заинтересовать читателя, одновременно рассказав ему, как можно помочь себе, оказавшись в ситуации смертельного риска.

Будьте решительны и идите до конца — в мыслях, но не в действиях. Уважайте права других людей и законы. Пусть выживают сильнейшие.

Предисловие

Понятие выживания изменилось, и сейчас под ним понимают уже не то, что прежде. Если бы мы вернулись на несколько веков назад, то увидели бы, что жизнь тогда была труднее, но окружающая среда представлялась людям более понятной. Наши предки страдали от болезней, стихийных бедствий или мародерства войск, но зато они хорошо представляли положение дел у себя дома. Чаще всего от рождения до старости они жили в одних и тех же местах и понимали, с какими рисками могут столкнуться, а потому были готовы ко многим из них.

В отличие от них, мы, убаюканные ложным чувством безопасности и даже испытывающие некоторое самодовольство, подпитываемое сложившимися у нас представлениями о современном мире, часто ведем себя излишне расслабленно. Поезда прибывают по расписанию (или с задержкой, которую можно предвидеть), при красном свете светофора нужно нажать на педаль тормоза, можно запланировать поход с приключениями в любую точку земного шара и без препятствий совершить его. Если что-то идет не так, мы достаем из кармана крошечный компьютер и находим в нем ответ на интересующий нас вопрос или вызываем необходимую помощь. Но те самые удобства, благодаря которым нам стало легче жить, — современные приспособления, с помощью которых нам проще исследовать новые территории, автомобили, доставляющие нас к офису, компьютеры, обрабатывающие наши запросы и действующие в соответствии со сложными алгоритмами, самолеты, несущие нас по воздуху на высоте несколько километров над землей в нужные нам места, — привели к тому, что наши навыки выживания ослабели, а мы стали более уязвимы.

Если же взглянуть на все происходящее с другой точки зрения, то современные удобства начинают все больше напоминать лазейки, нарушающие целостность общей системы нашей безопасности.

Хуже всего то, что каждое из этих удобств является палкой о двух концах. Наша надежда на автоматизированные, подключенные к сети «умные» устройства и машины сделала нас более зависимыми и менее смысленными: мы не способны отыскать дорогу даже в городе, а уж тем более на незнакомой территории без помощи вышек сотовой связи или спутников, отслеживающих наше местоположение из космоса.

Если произойдет катастрофа, окажетесь ли вы подготовлены к ней в

полной мере? Достаточно ли у вас необходимых для такой ситуации знаний? Сумеете ли вы выжить? Что означает выживание сейчас, когда границы легко проходимы, а угрозы разнообразны, постоянно меняются, а иногда и вовсе непонятны? Становящееся все более глобальным и сетевым, общество требует нового подхода к обеспечению выживания. Нужна программа, которая вернула бы нам основной арсенал утраченных навыков, научила бы ориентироваться в ситуации, когда нет уличных знаков или сигналов спутников, и подготовила бы к противодействию новейшим и самым современным угрозам, возникающим в городской среде, — от распространяющихся с быстротой молнии пандемий до виртуального похищения людей с использованием социальных сетей.

При создании новой программы выживания надо исходить из того, что граница между войной и миром преодолевается в одно мгновение и что теперь перейти ее может не шайка разбойников, а одиночка с бредовыми фантазиями, одержимый идеей установления мирового порядка. В такой ситуации, для того чтобы выжить, к борьбе должен быть готов каждый. И хотя окружающий нас мир иногда кажется вполне прирученным, нужно понимать, что природа все еще обладает достаточной силой, чтобы удивить и даже потрясти нас.

Поэтому воспользуйтесь советами отставного офицера ВМС с 20-летним опытом проведения специальных операций, служившего в Агентстве национальной безопасности. В кризисной ситуации единственное, что мы можем контролировать, — это наша собственная подготовка и наши действия. Настоящий воин в любых условиях готов к борьбе, чтобы защитить своих близких от любых угроз — от огнестрельных ранений до злоумышленников, незаконно вторгающихся в его дом. Независимо от характера экстремальной ситуации, будь то природная катастрофа, угроза нападения или необходимость оказать медицинскую помощь, находитесь ли вы в городе или вдали от населенных пунктов, — ваша жизнь может зависеть от того, обладаете ли вы нужными знаниями и сумеете ли проявить предусмотрительность.

Выживают только сильные. Успеха добиваются только знающие. Мир не становится безопаснее. Будьте готовы отстоять себя.

Часть I
Личная подготовка

001 Будьте всегда готовы к кризисной ситуации

Способность выжить в кризисной ситуации требует не только наличия нужных инструментов или изнурительной физической подготовки. Помимо мускулов, физической силы и комплекта средств важно, прежде всего, иметь активный настрой и готовность к предупреждающим действиям.

Большинство гражданских лиц, проживающих в относительно мирных обществах, изо дня в день ведут себя пассивно. Самое страшное для них — не выполнить к сроку задание начальства, получить штраф за парковку в неположенном месте или поссориться с любимым человеком. Земля под их ногами всегда остается твердой. Их риски сводятся к разочарованиям субботнего вечера, когда последняя серия с супергероем вдруг оказывается неинтересной или любимая команда проигрывает. Однако, как мы теперь знаем, даже самые современные города не защищены от опасностей глобального конфликта или непредсказуемой угрозы, вызванной действиями одиночек, о зловещих планах которых не подозревают даже ближайšie друзья и члены семьи.

Установка на выживание исключает соблазнительное состояние пассивности и настраивает на возможность любых, самых нежелательных событий, которые могут произойти где угодно — хоть на горной вершине, хоть в местном кинотеатре. Такой настрой — это не паранойя, а реалистичный взгляд на вещи. И начинается он с разработки всесторонней стратегии, направленной на информированность и реагирование на кризисы любого рода. Это значит — понимание ситуации, самоконтроль с учетом культурного контекста, знание приемов активного ослабления угрозы, а также наступательный, а не оборонительный стиль мышления.

Понимание ситуации, или ситуационная осведомленность. Независимо от того, путешествуете ли вы или находитесь на родной земле, старайтесь быть как можно менее уязвимыми. В этом вам поможет постоянное внимание к происходящему вокруг вас, которое должно стать жизненной философией. Выгляньте из кокона, которым «окружают» себя большинство людей, когда перемещаются из одного места в другое. Посмотрите вверх, посмотрите вниз, оторвитесь от мобильного телефона. Ориентируйтесь в том, что происходит вокруг, постарайтесь своевременно выявлять потенциальные угрозы, возникающие в непосредственной близости от вас, и оперативно принимайте решения относительно

реагирования на них. Установите для себя пороговые значения, по достижении которых вы должны предпринимать соответствующие оборонительные или наступательные действия. *«Если человек, который, как мне кажется, преследует меня, перейдет на ту же сторону улицы, по которой иду я, я сразу же зайду в какой-нибудь офис, позвоню по номеру 911 и попрошу помощи у посторонних людей»*. Заранее выясните, где находятся выходы в местах массового скопления людей. Своевременное выявление рисков и продумывание вариантов реагирования на кризисные ситуации позволяет в случае опасности действовать быстро и без колебаний. Если начнется паника, вы сразу же направитесь к безопасному месту, в то время как большинство других людей будут только думать о том, как им следует отреагировать на происходящее.

Самоконтроль с учетом культурного контекста. Такой вариант самоконтроля помогает снизить вероятность того, что в качестве потенциальной жертвы будете выбраны именно вы. Важно и то, как вы преподнесете себя, и то, как вас и ваше поведение воспринимает опасный субъект. Ответьте на вопрос: что ваш внешний вид говорит ворам или людям, совершающим насильственные преступления? Вещи и одежда очень известных, дорогих брендов и броские логотипы привлекают повышенное внимание и делают вас потенциально привлекательной мишенью. Поэтому отдавайте предпочтение нейтральной одежде и таким же неброским аксессуарам. Независимо от сценария, по которому могут развиваться события, вы выиграете, если окружающие будут воспринимать вас как самого обычного человека и в любых обстоятельствах не станут обращать на вас особого внимания. Сканирование поведения окружающих включает и отслеживание собственной манеры вести себя. Когда вы путешествуете, нужно не только отказаться от попыток как-то выделиться, а, напротив, постараться слиться со всеми остальными. Туристы и путешественники часто становятся жертвами нападения и других серьезных преступлений и сталкиваются с мошенничеством и кражами только потому, что их легко отличить от местных жителей. Поэтому одним из простых способов, позволяющих вам меньше отличаться от остальных, является изменение своего повседневного внешнего вида, переход на вариант, который позволит легче смешаться с толпой.

Ослабление угрозы. Женщины, которые хотят защитить себя от нападения, могут начать с нескольких очень простых мер, позволяющих снизить вероятность того, что именно они станут целью преступника.

Чтобы нападающему было труднее схватить вас за волосы, соберите их в пучок, а не носите распущенными или в «хвосте». Имейте в виду, что преступник может схватить вас за ожерелье или какое-то другое украшение на шнурке, надетое на шею. Носите брюки. Как известно, женщины в юбках и платьях гораздо чаще подвергаются нападениям, и к тому же такая одежда обеспечивает максимально возможные в сложных условиях мобильность и защиту.

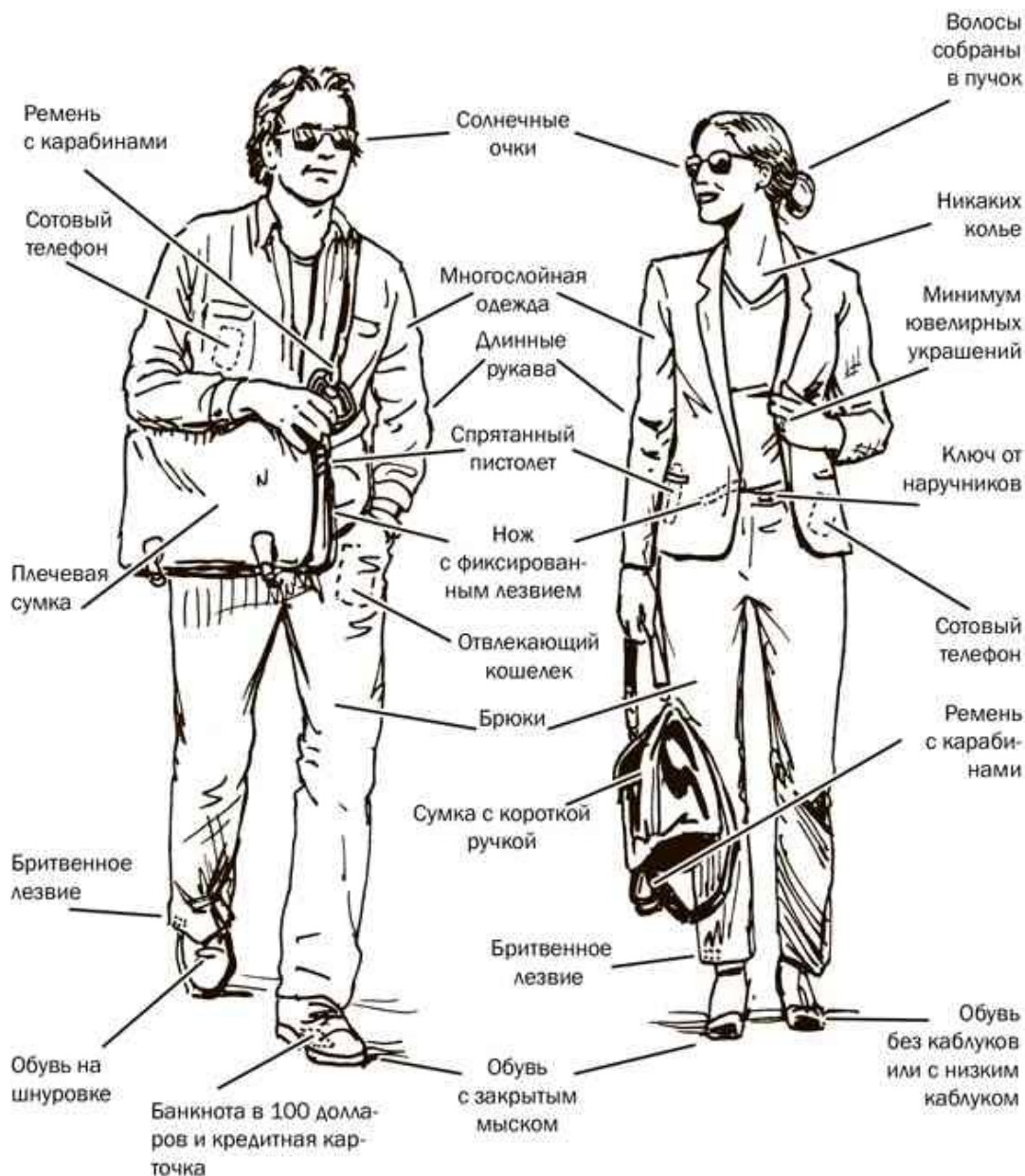
Наступательный настрой. Когда дело доходит до выживания, первая ассоциация, которая вызывается этим словом, — «самооборона». Однако в большинстве кризисных сценариев оборонительное мышление не принесет вам пользы. Если наступил момент, когда нужно действовать, необходимо переключить мышление на наступательный режим. При столкновении с насильником ваш уровень агрессии по отношению к нему должен быть таким же высоким, как у него, а еще лучше — даже выше. Предположим, события развиваются по наихудшему для вас сценарию — нападающий обучался смешанным единоборствам или очень хорошо владеет своим оружием. В этом случае вам нужно воспользоваться тем, что окажется под рукой. От этого зависит ваша жизнь.

Такой же дух агрессивного противодействия необходим и во время стихийных бедствий, и когда перед вами стоит задача выживания в дикой природе. При любом кризисном сценарии или в условиях стихийного бедствия ваша цель — максимально быстро покинуть опасное место. При этом необходимо все время контролировать, насколько это возможно, свои эмоции и не допускать паники. Инстинкт «сражайся или беги» является, конечно, мощным фактором, но его обязательно нужно дополнить здравым обдумыванием ситуации, чтобы выбрать оптимальный вариант реагирования на разворачивающиеся события.

Примечание. Описание каждого навыка в этой книге разбито на части: план действий (ПД), оперативный принцип (ОП) и главный вывод (ГВ), в котором резюмируется основная информация, относящаяся к рассматриваемому навыку.

№. 001: Будьте всегда готовы к возникновению кризисной ситуации

0П: выбирайте одежду, вспомогательные средства и настраивайте себя так, чтобы повысить свои шансы на выживание при возникновении кризисной ситуации



ГВ: никогда не исходите из мысли, что с вами этого не случится

002 Комплектация носимого аварийного запаса

Выживание во многом зависит от умения адаптироваться, и поэтому при описании многих навыков, включенных в эту книгу, повышенное внимание уделено самодельным инструментам, оперативно изготавливаемым из доступных материалов. Но небольшой набор с умом подобранных вещей пригодится всегда. Каждый человек, мужчина или женщина, должен сам подобрать себе НАЗ (носимый аварийный запас), состав которого зависит от особенностей среды, в которой он собирается действовать, и личных привычек. Собираетесь ли вы улучшить содержимое уже имеющегося у вас комплекта или приступаете к его сборанию с нуля, основу его должен составить ряд небольших, легких предметов, показанных на рисунке ниже.

Пуленепробиваемая вставка, подогнанная или изготовленная на заказ, чтобы она соответствовала размерам конкретной сумки, может оперативно превратить ее в средство, защищающее вас от нападающего, который вооружен огнестрельным оружием. Очень широк спектр применения у небольшого фонарика: от использования в качестве навигационного инструмента до устройства сигнализации. Ручка со стальным пером может быть ипишущим средством, и оружием самообороны, если воткнуть ее в глаз или шею противника. Стопку монет можно положить в бандану, и получится инструмент, способный раздробить кости. Та же самая бандана может быть использована как кровеостанавливающий жгут, а суперклей в тюбике станет материалом для создания самодельных хирургических нитей (см. навык 097). Пара шнурков из кевлара может быть применена для резки металла. А медицинские ножницы помогут разрезать одежду или металлическую проволоку.

Помимо оружия, которое может быть у гражданского лица, полезен и небольшой баллончик с газом «Мейс» (Mace) — как нелетальное средство самообороны.

Если во время стихийного бедствия или беспорядков в городе услуги сотовой связи перестанут предоставляться, в качестве резервного варианта навигации можно воспользоваться GPS-устройством, а в том случае, если и это устройство, и телефон выйдут из строя либо будут похищены, можно прибегнуть к обычной карте.

В кризисной ситуации могут также оказаться очень полезными отстегнутые от кошелька или сумки ремни с карабинами (см. навык 080),

как и полый шнур из нейлона (см. навык 041).

№. 002: Комплектация носимого аварийного запаса

ОП: подготовьте комплект вещей, которые помогут обеспечить вашу безопасность и выжить в кризисной ситуации



Пуленепробиваемая вставка



Шариковая ручка Zebra



Брелок со светодиодным индикатором, устройством для разбивания стекла, свистком и ключами



Карабины (2)



Медицинские ножницы



Карта



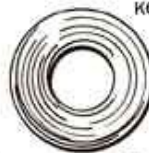
Жестяная коробка из-под леденцов с лейкопластырями, суперклеем, шнурками из кевлара и зажигалкой



Бутылка Nalgene



Баллончик с газом Mase



Трехметровый полый шнур из нейлона



Небольшой фонарик



Энергетические батончики



GPS-устройство



Завернутые в платок монеты



Бандана

ГВ: успокоиться можно только после того, как все благополучно закончилось

003 Без физических тренировок вы рискуете не ВЫЖИТЬ

Если вы физически не настолько сильны, чтобы справиться с кризисной ситуацией, навыки, описанные в этой книге, едва ли помогут вам. Стараетесь ли вы выбраться из горящего здания или «вырубить» опасного противника, суровое испытание, которое вам предстоит пройти, развивается по одному сценарию: вам сначала нужно справиться с первой фазой кризиса, а затем бегом или ползком преодолеть какое-то расстояние, чтобы оказаться в безопасном месте. Вы должны уметь как минимум толкать, тянуть и поднимать тяжести, равные вашему весу. В идеале вы должны обладать силой, позволяющей поднять человека такой же, как у вас, массы и перенести его в безопасное место.

Чтобы справиться с кризисом, а затем покинуть опасное место, нужны сила, выносливость и хорошо функционирующая сердечно-сосудистая система. Лучше всего имитировать опасные ситуации, возможные в реальной жизни, в ходе адаптивной тренировки, при проведении которой выполняются упражнения с тяжелыми предметами, которые нужно перемещать, толкать, пробивать и тянуть.

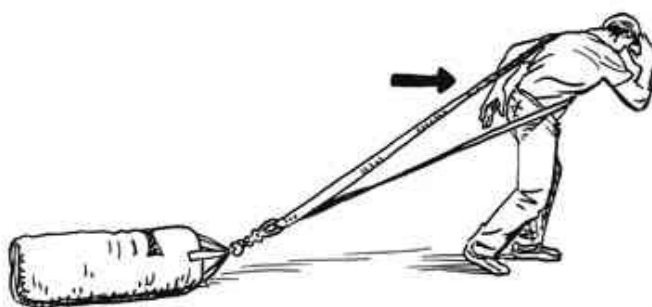
Такая тренировка должна быть интервальной: по 30 секунд на каждое упражнение, и начинается она с ускорений с тяжелым мешком (см. рис.). Тело и ноги при выполнении этого упражнения работают не как при традиционном спринте, а как при форсированном марше. После этого перейдите к отработке ударов по лежащему тяжелому мешку, при которых работают руки и спина, а для увеличения силы удара добавляется вращение туловища. При выполнении следующего упражнения — подтягивания к себе тяжелого мешка — ноги должны упираться в пол. При выполнении приседаний с тяжелым мешком перекладывайте его на другое плечо после каждых десяти повторений и через 30 секунд. Снова повторите упражнение с лежащим тяжелым мешком: толкайте его так, чтобы он перекачивался по полу; в выполнении этого упражнения активно задействуются колени.

Закончите серию интервальных упражнений спринтом на расстояние 400 или 800 м, которое вы должны пробежать максимально быстро. После забега отдохните 30–60 секунд и снова пробегите эту дистанцию. Повторите так пять раз.

№. 003: Без физических тренировок вы рискуете не выжить

ОП: чтобы успешнее действовать в кризисной ситуации, занимайтесь функциональной подготовкой

ПД 1: ускорения с тяжелым мешком



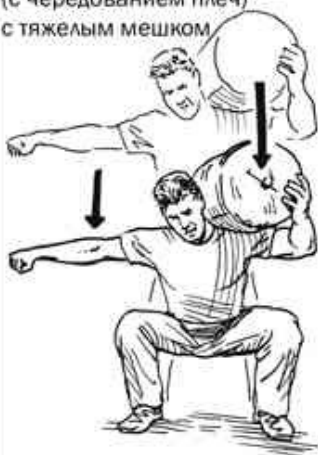
ПД 2: нанесение ударов по лежащему тяжелому мешку



ПД 3: подтягивание к себе тяжелого мешка



ПД 4: приседания (с чередованием плеч) с тяжелым мешком



ПД 5: перекатывание (стоя на коленях) по полу тяжелого мешка



ПД 6: спринт



ГВ: относитесь к тренировкам очень серьезно: от этого зависит ваша жизнь

004 Подготовка сумки аварийного запаса для транспортного средства

Чтобы быть готовым к стихийным бедствиям, хорошо бы оборудовать подвал, в котором должно быть много предметов, полезных при возникновении чрезвычайной ситуации. Но не забывайте и о багажнике своего автомобиля, который нередко используется недостаточно полно. Никогда не знаешь, когда возникнет кризисная ситуация, и реагировать на нее надо оперативно и с учетом конкретных обстоятельств. Спрячьте сумку аварийного запаса для транспортного средства под запасным колесом или рядом с ним. Благодаря ей вы справитесь с проколом колеса и с попаданием в люк (см. навык 078), а также при неожиданно холодной погоде доберетесь до службы дорожной помощи. Положите в эту сумку предметы, важные для жизнеобеспечения и самообороны, и не только.

Карабины. Они нужны, чтобы что-то опустить вниз в море, подвесить запасы продовольствия в горах или сделать импровизированный ремень безопасности.

Лезвие бритвы. Это незаметное оружие может быть очень полезно.

Скотч. Может служить шиной при переломе кости (см. навык 099) или использоваться при создании импровизированного магнитного компаса (см. навык 008).

Веревка. Поможет выбраться при попадании в трудную ситуацию.

Аптечка первой помощи. Для временной остановки кровотечения в случае аварии.

Факелы, ракетница, клаксон, свисток. Нужны для подачи сигнала бедствия, если вы окажетесь где-либо заблокированы.

Фонарик, зажигалка. У фонарика широкий спектр применения, а с зажигалкой у вас всегда гарантированно будет огонь.

Продукты питания и вода. Отправляясь куда-либо из города, имейте

с собой трехдневный запас; он пригодится также при чрезвычайной ситуации в городе и при стихийном бедствии.

Портативное GPS-устройство. Дополнение к вашему сотовому телефону и/или встроенной GPS-системе, если те выйдут из строя.

Многофункциональный инструмент. Он пригодится, когда вам потребуется перерезать провод, ослабить винты или разрезать металл.

Пистолет, патроны, нож с фиксированным лезвием. Запаситесь этим оружием на крайний случай.

Спальный мешок, гамак, плащ-накидка. Они нужны, чтобы вам было более комфортно в экстремальных условиях и чтобы вы могли дольше продержаться.

Термобелье. Автомобиль может сломаться в любом месте, и если на ночь включить обогреватель, вы почти наверняка посадите аккумулятор.

№. 004: Подготовка сумки аварийного запаса для транспортного средства

ОП: подготовьте комплект необходимых для выживания вещей. Он должен быть в машине при каждом вашем выезде из дома



ГВ: никогда не покидайте дом, не имея при себе «тревожного чемоданчика»

Часть II

Ориентирование

005 Ориентирование на местности

В нештатной ситуации чрезмерная зависимость от GPS-системы может сыграть роковую роль: гаджеты теряются или выходят из строя. Под тройным навесом или в ненастную погоду они не в состоянии установить контакт со спутниками, необходимые для определения местоположения. И наконец, там, где нет названий улиц, даже возможность точно определить свое местонахождение вам не поможет, если у вас нет топографических ориентиров.

Чтобы быть готовым к подобному развитию событий, имейте компас, дополнительные батарейки и карту — как резервный вариант. Еще до того как окажетесь в незаселенной местности, изучите ее по карте. Вам необходимо узнать, что находится в радиусе 20–30 км от того места, куда вы направляетесь. Если вы заблудитесь, то сможете сориентироваться по расположению таких природных объектов, как озера, деревни, горы, берег моря.

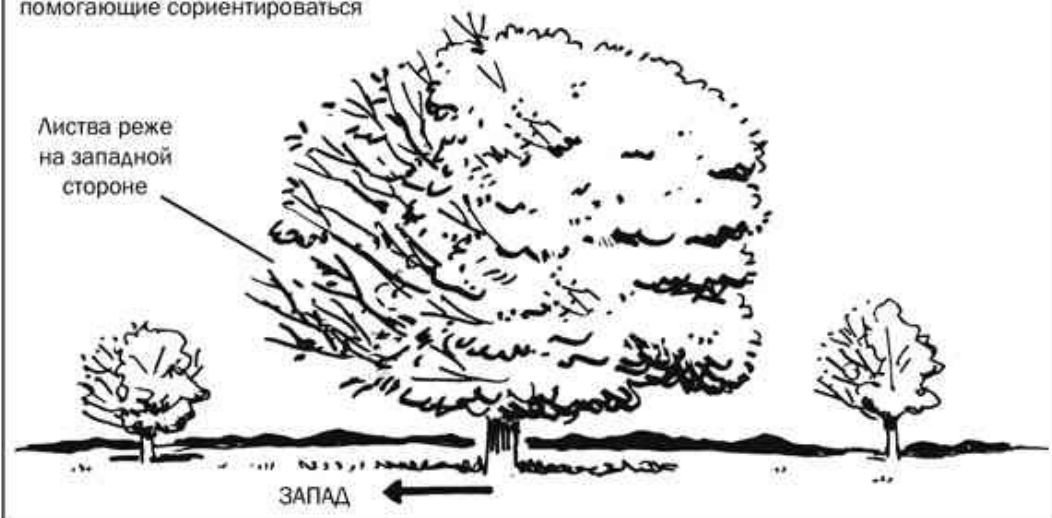
Умышленно или случайно, но природа сообщает внимательным людям множество подсказок об их местонахождении. Поскольку большинство ветров дуют с запада, у деревьев и кустарников листья, как правило, больше на восточной стороне. А веток больше с южной стороны, так как именно она получает максимум солнечного света из-за наклона нашей планеты. Мох же, который лучше растет в тени, чаще встречается на северной стороне деревьев. Этой последней подсказкой нужно пользоваться осторожнее, чем другими: отдельное дерево может быть затенено соседними. Как и с любыми другими подсказками, убедитесь, что видите общую картину, и не делайте поспешных выводов.

Порядок изготовления самодельного аварийного компаса описан далее (см. навык 008).

№. 005: Ориентирование на местности

0П: для определения сторон света посмотрите на деревья и другую растительность

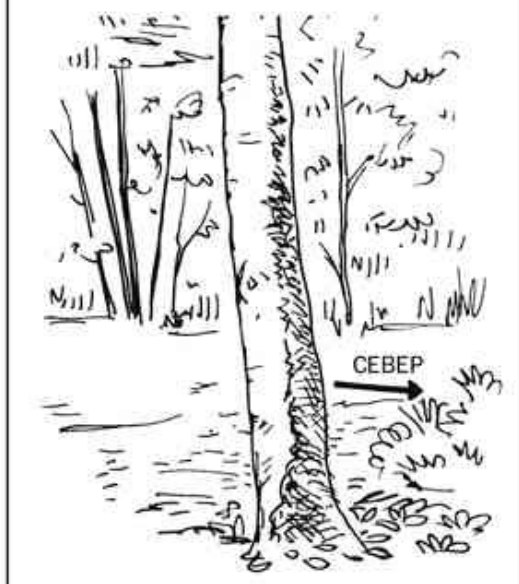
ПД 1: ветры, которые дуют преимущественно с запада, оставляют на растениях подсказки, помогающие сориентироваться



ПД 2: из-за действия природных факторов деревья не выглядят симметричными. Та сторона, где больше ветвей и листьев, смотрит на юг



ПД 3: мох предпочитает тень и может указывать на север



ГВ: природа дает множество подсказок, которыми можно воспользоваться, если вы знаете, где их искать

006 Ориентирование по солнцу

Если спутниковое слежение, которое стало неотъемлемой частью современной жизни, появилось всего полвека назад, то небесными объектами в качестве навигационных инструментов люди пользуются уже тысячи лет. Если вы изучили карту и в целом разобрались с особенностями местности, то сможете найти путь к безопасному месту при помощи ближайшей к нам звезды — Солнца. Просто понаблюдайте за его движением.

Самый простой способ отследить движение солнца — определить, в каком направлении вы отбрасываете тень. Поскольку солнце встает на востоке, утром оно отбрасывает тень на запад. После полудня, когда солнце начинает двигаться на запад, ваша тень будет указывать на восток.

В полдень этим приемом пользоваться сложно, так как солнце, находящееся высоко над головой, почти не дает тени. Но если у вас есть аналоговые часы, то вы располагаете всем необходимым для определения основных направлений (север, юг, восток и запад). Поднимите руку с часами так, словно вы хотите определить время, затем поверните ее, чтобы часовая стрелка «смотрела» на солнце. Направлению на юг соответствует точка на часах, которая находится посередине между часовой стрелкой и меткой, обозначающей 12 часов.

Если вы не можете определить время суток, сделайте импровизированные солнечные часы и для ориентирования используйте движение вашей тени. Для этого воткните в землю палку и в том месте, где тень от нее заканчивается, положите камень. Подождите 15 минут и сделайте то же самое с новым положением тени. Проведите одну линию между двумя камнями, а другую — перпендикулярно ей. Конец перпендикулярной линии, наиболее удаленный от палки, показывает направление на север.

№. 006: Ориентирование по солнцу

ОП: для определения сторон света воспользуйтесь солнцем

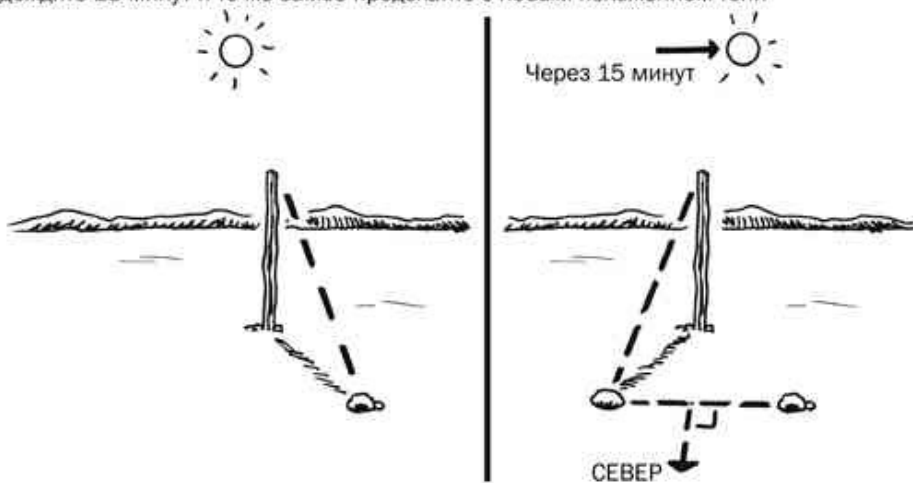
ПД 1: чтобы определить стороны света (север, восток, юг и запад), исходите из того, что солнце поднимается на востоке, а садится на западе



ПД 2: направьте часовую стрелку ваших часов прямо на солнце. Если вы в северном полушарии, на юг указывает точка на часах, которая находится посередине между часовой стрелкой и меткой на циферблате, обозначающей 12 часов



ПД 3: воткните в землю палку и в том месте, где тень от нее заканчивается, положите камень. Подождите 15 минут и то же самое проделайте с новым положением тени



Линия между первым и вторым камнем указывает направление с востока на запад; перпендикулярная к ней линия идет от палки в направлении юг-север

ГВ: постарайтесь не заблудиться в облачный день

007 Ориентирование по звездам

Руководствуясь древними знаниями по небесной навигации — ориентированию по звездам, которое помогло бесчисленному множеству моряков, пиратов и исследователей добраться до далеких берегов и сокровищ, — любой путешественник сможет даже в кромешной тьме определить стороны света. Это хорошая новость для тех, кто пересекает пустыню (см. навык 021) или спасается от бедствия, когда приходится передвигаться и после захода солнца.

Видимое положение звезд в ночном небе и выбор тех из них, по которым можно ориентироваться, зависят от ваших географических координат, сезона, облачности и времени ночи. В Северном полушарии очень удобным ориентиром является Полярная звезда, по которой можно определить направление на север. Поскольку она находится вблизи Северного полюса, ее положение на небе почти неизменно. Из-за вращения Земли другие звезды как будто движутся по небу, но Полярная остается на одном месте, словно прищипленная к верхнему полюсу земного шара. Полярная звезда не самая яркая на небе, и, чтобы отыскать ее, нужно сначала найти ближайšie к ней созвездия: Большую Медведицу, Малую Медведицу и Кассиопею. Она расположена на прямой линии с двумя внешними звездами чаши Большой Медведицы (см. рис.). Если принять расстояние между этими двумя звездами за единицу, Полярная звезда находится в пяти таких единицах от последней из них, а также примерно посередине между Большой Медведицей и средней звездой созвездия Кассиопеи, которое имеет форму буквы W. Полярная звезда также является последней звездой в ручке Малой Медведицы.

На Южном полюсе такой звезды-ориентира нет, но в Южном полушарии направление можно определить по положению созвездия Южный Крест. Проведите воображаемую линию от самой яркой звезды этого созвездия к противоположащей ей звезде (из двух осей креста эта самая длинная). Если считать длину этой оси единицей расстояния, Южный полюс находится, если смотреть в направлении самой яркой звезды, на удалении четырех с половиной таких единиц.

На экваторе найдите Пояс Ориона. Три расположенные горизонтально звезды, составляющие этот пояс, лежат на линии восток — запад; «торс» Ориона указывает на север, а «ноги» — на юг.

№. 007: Ориентирование по звездам

0П: для определения направления посмотрите на звезды

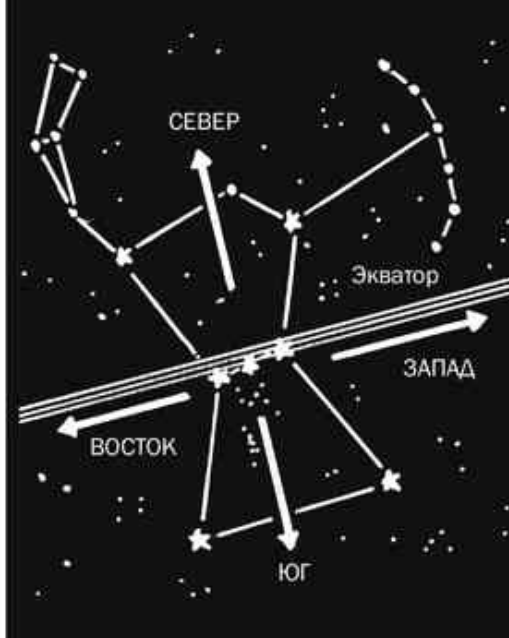
ПД 1: в Северном полушарии найдите Полярную звезду и сориентируйтесь по ней.



ПД 2: в Южном полушарии найдите созвездие Южный Крест и сориентируйтесь по нему



ПД 3: на экваторе найдите Пояс Ориона и воспользуйтесь им для ориентирования



ГВ: постарайтесь не остаться без компаса, карты или GPS-устройства

008 Магнитная навигация

При изготовлении самодельного компаса вы проведете интересный научный эксперимент, но кроме того он является полезным навигационным инструментом и, как все подобные очень нужные инструменты, изготавливается из материалов, которые можно получить из множества доступных источников. Электрические провода вы найдете в радиодинамиках, фонариках и в автомобиле. Батареи используются в самых разных устройствах. Рулон скотча нужно обязательно иметь в машине. А вот чтобы добыть иглу или тонкую длинную стальную стрелку, если вы не положили ее в свой запас, придется постараться.

С помощью нескольких простых действий можно намагнитить стальную иглу или кусок проволоки с ограждения и использовать ее/его точно так же, как обычный купленный в магазине компас, работа которого основана на том, что под действием магнитного поля Земли, или «магнитосферы», намагниченная стрелка устанавливается в определенном направлении. Электрический заряд заставляет ионы собираться на одном конце стрелки, и если ей ничто не мешает, она будет автоматически указывать на север — юг.

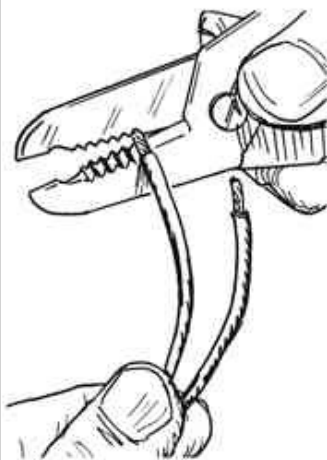
Между купленным в магазине и самодельным компасом есть, правда, одно различие: при правильном намагничивании стрелки у фабричного компаса одна из стрелок показывает на юг, другая — на север. В идеале вы можете решить, что вам достаточно намагнитить только один конец иглы, но с таким маленьким и тонким устройством работать трудно. Поэтому используйте иглу в качестве источника получения только самой общей информации, чтобы найти ось, показывающую север и юг. Чтобы определить, куда именно направлен каждый ее конец, вам потребуются воспользоваться каким-нибудь другим видом ориентирования по природным объектам (см. выше).

Примечание: северное направление по компасу на самом деле показывает северный магнитный полюс Земли, который находится примерно на 2000 км южнее истинного севера — географического Северного полюса Земли. Поэтому показания импровизированных компасов нужно дополнять, когда это возможно, картами, так как только они дадут полное представление о направлении движения.

№. 008: Магнитная навигация

ОП: для определения направления сделайте компас

ПД 1: намагнитьте швейную иглу при помощи батарейки мощностью 9 вольт и куска изолированного провода, который нужно зачистить с обоих концов



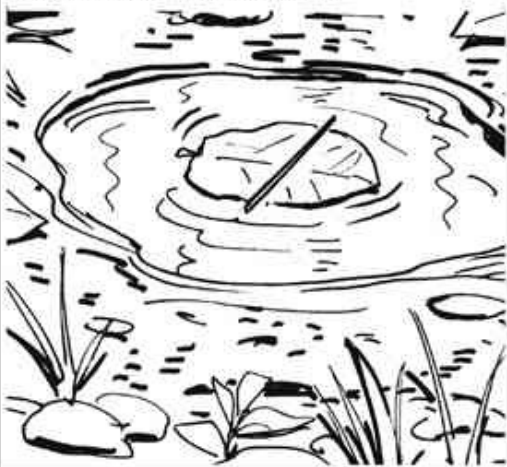
ПД 2: обмотайте этим проводом швейную иглу



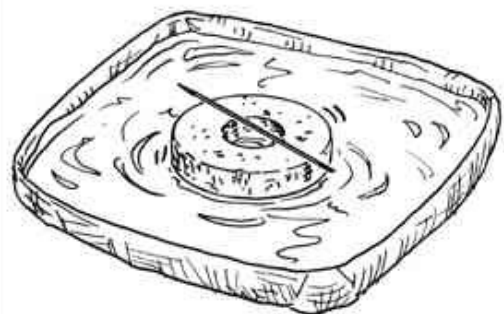
ПД 3: держась за изолированную часть провода, поднесите его зачищенные концы на несколько секунд к клеммам батареи



ПД 4: поместите иглу на лист растения, и пусть он с нею плавает в луже воды: через какое-то время лист повернется так, что игла будет указывать направление север-юг



ПД 5: можно положить иглу на пробку, а пробку — в импровизированный лоток, сделанный при помощи скотча



ГВ: чтобы металлом можно было воспользоваться как компасом, он должен намагничиваться

Часть III

Выживание в дикой природе

009 Минимальный носимый аварийный запас для джунглей

Тенистые, наполненные какими-то странными звуками и населенные опасными для жизни насекомыми джунгли могут показаться вам одним из самых неприятных мест на земле, а рельеф там таков, что ставит в тупик даже опытных путешественников и очень затрудняет выживание. Передвижение на уровне земли часто происходит почти в полной темноте. При каждом шаге приходится преодолевать какое-нибудь препятствие — тернистые, липкие, а иногда и ядовитые растения, обладающие сверхъестественной способностью цепляться за кожу и одежду. Из-за густой листвы и множества лиан в джунглях царит полумрак. На первый взгляд тропические леса могут показаться вполне идиллическим местом, но большая часть видимого света не отражается там от влажной лесной почвы. Здесь жарко и сыро, однако для защиты от насекомых и растений приходится полностью закрывать тело одеждой. В таких условиях человек постоянно испытывает дискомфорт.

Если вы заблудились в джунглях, знайте, что окружающая вас густая растительность и тяжелые климатические условия способствуют возникновению паники и чувства безысходности. Не поддавайтесь. Продолжайте двигаться. Это обязательное условие выживания.

Как проложить себе путь через джунгли

Продвигаться по джунглям трудно по многим причинам. Чтобы вам реже приходилось прорубать себе дорогу, двигайтесь по руслам небольших рек или звериным тропам. Для прокладывания дороги через густые заросли, когда каждый шаг дается с трудом, вам потребуется подходящий нож. Оптимальным в этих условиях является используемый в этих местах кукри — нож с длинным искривленным лезвием: при таком лезвии сам нож является достаточно коротким, и потому он более удобен в пути.

Для прокладывания дороги наносите удары ножом перед собой по диагонали сверху вниз.

Для облегчения доступа к нему нож следует носить на поясе в чехле из кожи или кайдекса^[3]. Вы сами убедитесь, насколько полезен в джунглях этот крепкий инструмент, используемый и для добычи и приготовления

продуктов питания, и для строительства укрытия, и для самообороны. Он должен всегда быть под рукой. Такой же обязательной принадлежностью является и точильный камень.

По своим климатическим и природным особенностям джунгли являются полной противоположностью пустыне, но, когда дело доходит до ориентирования, у них есть одно сходство: и там и там легко заблудиться из-за отсутствия топографических привязок. К тому же в джунглях из-за густой кроны деревьев GPS-устройства могут не работать. А следы там могут быть незаметны, и вы рискуете идти не вперед, а по кругу. Поэтому всегда имейте при себе карту и компас, а также используйте маркерную или цветную ленту (см. навык 088), чтобы пометить пройденный путь. К тому же эти метки помогут спасателям отыскать вас.

Защита от окружающей среды

Пробираясь через джунгли, можно сильно поранить открытые участки тела. Чтобы защитить себя от препятствий, встающих на пути, и даже от собственных неосторожных ударов ножом при прокладывании дороги в чаще, наденьте на предплечья и голени щитки разных (для детей и взрослых) размеров. Больше всего от кустарника и шипов рискуют пострадать предплечья, голени, ноги и руки. Поэтому кроме щитков полезно надеть пару легких кожаных перчаток.

Любые открытые участки тела также уязвимы и для самых назойливых хищников, обитающих в джунглях: комаров — переносчиков тропической лихорадки и вируса Зика, муравьев и ядовитых многоножек. Джунгли изобилуют тварями, укусы которых бывают очень опасны. Даже от одного укуса муравья ваша рука может быть целый день обездвижена, поэтому необходимо надевать правильную одежду: воздухопроницаемую рубашку с длинными рукавами, брюки и гетры, которые закрывают нижние конечности и препятствуют перемещению пиявок и пауков вверх по брюкам. Кроме закрытой одежды нужна и другая защита.

Для обеспечения дополнительной безопасности наденьте под одежду колготки. Хотя кровососущие насекомые могут на удивление ловко проникать сквозь слои одежды, они не смогут ни преодолеть их плотную ткань, ни зацепиться за их скользкую поверхность. Одни колготки можно надеть на ноги, а вторыми, обрезанными у ног и талии, закрыть руки, чтобы обеспечить им дополнительную защиту. Также, чтобы помешать опасным тварям совершить смертельный укус, добавьте воду в баночку или

другую емкость с жевательным табаком, дайте этой смеси настояться несколько минут, а затем нанесите ее на руки, ноги, колготки и остальную одежду. Независимо от того, насколько тщательно вы закрыли свое тело одеждой, кровососущие насекомые все равно найдут путь под нее, но никотин парализует и убьет их быстрее, чем обычные репелленты.

Обязательным предметом в вашем снаряжении должна быть противомоскитная сетка. Набросьте небольшой ее кусок себе на лицо, когда идете через джунгли, а оставшуюся часть развесьте над тем местом, где будете ночью спать (см. навык 013). Нельзя оставлять себя без защиты.

Нужно обязательно иметь несколько пар носков и «дышащую» обувь. Они помогут вам не только держать ноги в тепле и сухости, но и справиться с проблемой, которая относится не столько к комфорту, сколько к выживанию. Во многом исход вашего пребывания в джунглях зависит от того, какую обувь вы выберете. Во избежание появления траншейной стопы^[4] или инфекционного дерматита, возникающих из-за влажности или в результате преодоления водных преград, не пользуйтесь обувью из гортекса и других воздухонепроницаемых материалов. Такая обувь поглощает влагу, и это меньше чем за день может привести к серьезным проблемам с ногами. Без должного лечения траншейная стопа грозит гангреной и ампутацией. В ночное время и всякий раз, когда вы останавливаетесь на отдых, снимайте носки, чтобы ваши ноги обсохли. Повесьте мокрые носки на внешней стороне рюкзака, чтобы они сушились во время перехода.

№. 009: Минимальный носимый аварийный запас для джунглей

0П: к пребыванию в тропическом лесу нужно должным образом подготовиться



ГВ: джунгли не знают жалости; там вас будут резать, колоть и кусать

01 °Сбор воды в тропическом лесу

Тропический лес — самая влажная неводная среда на нашей планете. Там очень много чистой питьевой воды, но надо знать, где ее искать, и в то же время в этих местах велика вероятность попадания в организм человека опасных паразитов и бактерий из загрязненных источников. Если вы нашли реку или ручей и у вас есть обеззараживающие таблетки или вы имеете возможность прокипятить воду, вам повезло. Если же нет, снизьте риск заражения: на небольшом расстоянии от береговой линии выкопайте ямку, где вы найдете воду, которая отфильтровалась, пока проходила через скальные породы и донные отложения.

Даже когда вы находитесь далеко от рек и ручьев, во влажной экосистеме можно найти множество источников восполнения дефицита воды в организме. Один из них — частые дожди, и все, что вам нужно в этом случае для сбора воды, — контейнер. Нет бутылки? Отрежьте кусок бамбука чуть выше и ниже узла. В этих узлах внутренняя часть растения является твердой, и поэтому у вас получится «запечатанный» сосуд, который может стоять на ровной поверхности.

При помощи этого растения можно также получить прямой доступ к источнику чистой воды, отфильтрованной при прохождении через почву и его клеточные стенки. Для этого нужно сделать отверстие чуть ниже узла живого, зеленого бамбука, а затем воспользоваться более тонким побегом бамбука как соломинкой, чтобы попить воды, которая проходит через стебель.

Аналогичным образом для выживания могут быть использованы и многочисленные лианы тропического леса. На лиане нужно сделать два надреза: один повыше, второй пониже, ближе к земле. Через верхний надрез в лиану поступает воздух, который толкает содержащуюся в ней влагу вниз, где ее можно собрать при выходе из нижнего надреза.

Есть и более трудоемкий, но результативный способ. У плантаинов и банановых пальм корневая система сформирована в виде гигантских чаш, полных чистой питьевой воды, поступающей прямо от корней. Чтобы срубить ствол, нужны крепкие мускулы и острые инструменты, но затраченные усилия себя в полной мере оправдают.

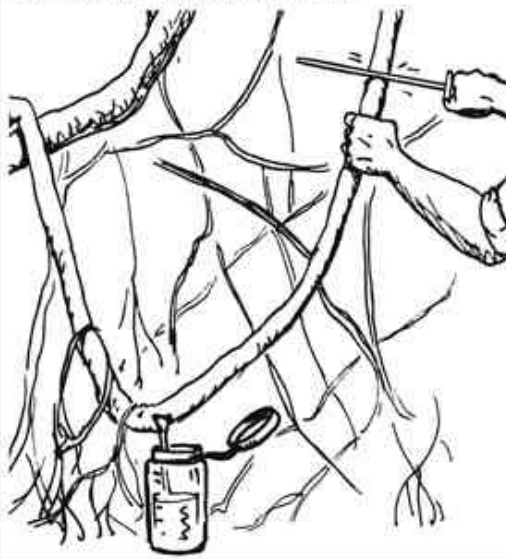
№. 010: Сбор воды в тропическом лесу

0П: поиск отфильтрованной питьевой воды в тропическом лесу

ПД 1: проделайте отверстие чуть ниже узла бамбука, вставьте в него более тонкий побег бамбука и через него пейте. Влага есть в каждой секции этого растения — междуузлии



ПД 2: сделайте надрезы в самой высокой точке лианы и в ее нижней части — и через некоторое время внизу потечет вода



ПД 3: чтобы пить воду прямо из банана или плантайна, срубите ствол такого дерева у основания, выдолбите пень и подождите до тех пор, пока углубление не наполнится водой



ГВ: тем, кто знает, где искать, найти питьевую воду в джунглях легко

011 Разжигание огня в тропическом лесу

Ночевка в самодельной кровати едва ли будет очень комфортной. Однако если развести рядом костер, вы сможете действительно хорошо поспать несколько часов и получить столь необходимый вам отдых.

Ночью в джунглях может быть влажно и холодно, к тому же в это время суток становятся активными многие насекомые и хищники. Хотя большинство насекомых слетаются на свет, дым костра будет их отпугивать. А пламя отпугнет животных.

Огонь важен для выживания в любой среде — и для приготовления пищи, и для кипячения воды. В джунглях для разжигания костра можно воспользоваться бамбуком, имеющимся в больших количествах. Лучше всего для этого подходят высушенные стебли, которые упали на землю. У них не зеленый, а светло-бежевый цвет.

Чтобы очистить бамбук от коры, вам потребуется нож (см. выше). Получающаяся при этом стружка пригодится для растопки. Сердцевина бамбука выступит в качестве трута и топлива: при трении возникнут искры, необходимые для разжигания огня.

После подготовки необходимых материалов потребуется всего около 20 движений одной половинкой очищенной бамбуковой палки о другую (см. рис.). чтобы помочь огню разгореться, подуйте на него или помашите ладонью над щепками.

Примечание: многочисленные виды бамбука относятся к числу наиболее распространенных растений в тропическом лесу. Стебли бамбука также могут быть использованы для ловли рыбы (см. навык 012), для изготовления места для сна (см. навык 013), в качестве сосуда для приготовления пищи, а также для многого другого.

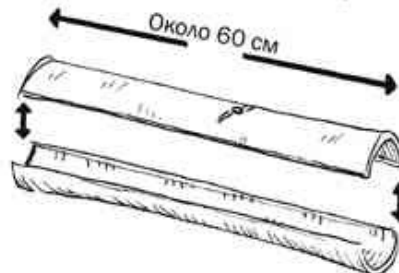
№. 011: Разжигание огня в тропическом лесу

ФП: разжигание огня при помощи одного побега бамбука

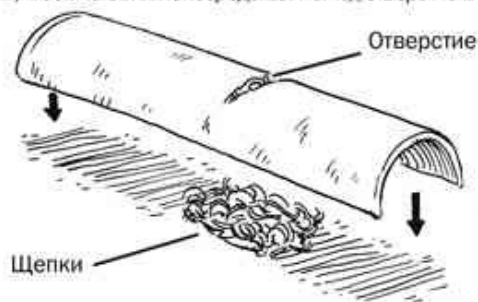
ПД 1: соберите мертвые, сухие побеги бамбука и снимите с них кору, которая нужна будет для растопки



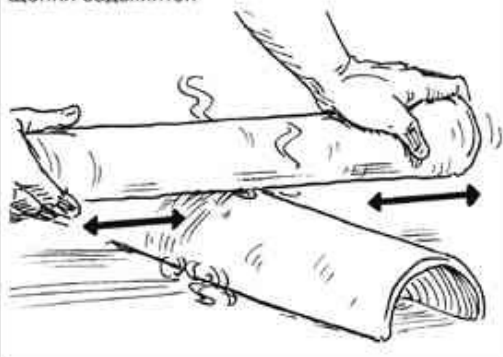
ПД 2: отрежьте кусок длиной примерно 60 см и расколите его вдоль на две части. Очистите середину одной части от коры, а затем проделайте в этом месте небольшое отверстие



ПД 3: положите часть с отверстием над горкой щепок так, чтобы те были непосредственно под отверстием



ПД 4: краем второй, неочищенной, половинки бамбука медленно водите назад и вперед по первой половинке; через какое-то время щепки задымятся



ПД 5: после того как появился дым, подуйте немного на щепки, чтобы усилить процесс горения, до появления пламени. После этого добавьте еще щепок, чтобы огонь стал сильнее



ГВ: огонь защитит вас от опасных обитателей джунглей

012 Изготовление остроги для ловли рыбы и употребление обитателей тропического леса в пищу

В тропическом лесу очень легко заболеть, поскольку источники питания там могут быть опасны для человека. Как и в любой естественной среде, в джунглях больших неприятностей стоит ожидать от комаров, которые переносят малярию, тропическую лихорадку и вирус Зика. Кроме того, от обитателей джунглей можно заразиться трихинеллезом, сальмонеллезом, лептоспирозом, широко распространенными в этих местах. Если у вас нет возможности приготовить пищу на огне, ищите рыбу, червей, личинки и термитов. Конечно, употреблять их после кулинарной обработки безопаснее, но можно съесть и в сыром виде, так как обитающие в них паразиты, как правило, менее опасны, чем те, что живут в млекопитающих или рептилиях. К тому же такая еда богата белками, жирами и другими питательными веществами.

Избегайте тараканов — известных переносчиков болезней, и ярко окрашенных насекомых, которые чаще всего бывают ядовиты. В тропическом лесу много змей, лягушек и других рептилий, но они нередко являются носителями сальмонеллы и других бактерий, и поэтому для безопасности их следует приготовить (см. навыки 024 и 029). Улитки, которых также немало в этих местах, любят питаться ядовитыми растениями.

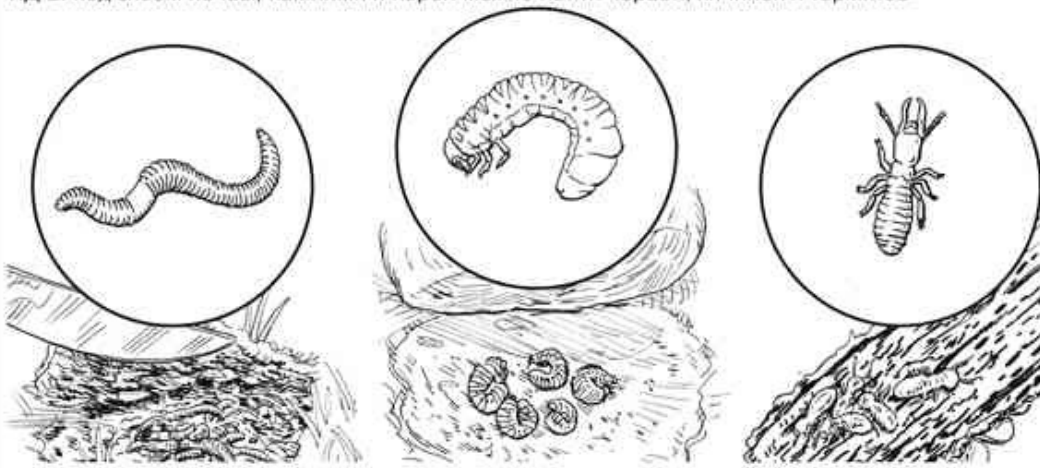
В зависимости от вашего начального состояния и веса вы можете выживать без еды до двух месяцев. Однако чтобы не ослабеть от голода настолько, что вы просто физически не сумеете выбраться из дикой местности, вам нужно потреблять в день около 2000 калорий. Их могут обеспечить около 650–700 г насекомых или от 900 до 1300 г рыбы, а также те или иные комбинации этих продуктов питания.

Чтобы поймать рыбу, используя острогу, сделанную из бамбука (см. рис.), зайдите на мелководье и стойте там неподвижно. Рыба приблизится к вам, если вы не будете вести себя по отношению к ней как хищник. В стоячей воде, когда увидите приближение рыб, бросьте на поверхность травинки или другой мелкий природный сор: они примут вашу приманку за жуков и подплывут ближе, чтобы проглотить ее.

№.012: Изготовление остроги для ловли рыбы и использование обитателей тропического леса в качестве пищи

ОП: добыча самых простых источников пищи в тропическом лесу

ПА 1: под слоем почвы, камнями и корой можно найти червей, личинок и термитов



ПА 2: поймайте рыбу при помощи самодельной остроги из бамбука



Сделайте несколько надрезов в нижней части бамбукового побега

Разделите эту часть и закрепите ее в раздвинутом положении лианой или ремешком



Заострите расщепленные концы ножом



ПА 3: почистите и приготовьте рыбу



Отрежьте жабры и хвост, затем разрежьте ее вдоль позвоночника и разделите на куски в виде филе



ГВ: в тропическом лесу много рыбы, червей, личинок и термитов; потребляя эту пищу, вы не заболаете

013 Изготовление гамака из бамбука

Последнее место, где хотел бы остаться на ночь в тропическом лесу оказавшийся там человек, — это земля. Ведь в это время на поиск добычи выходят многие обитатели этих мест — от многоножек и пауков до змей, летучих мышей, кабанов и крупных представителей кошачьих. Теплое тело человека, оказавшегося ночью в лесу на уровне земли, привлечет всех хищников, больших и малых.

Поэтому лучшим временным убежищем в джунглях станет нейлоновый гамак в виде кокона, в котором спящий будет находиться над землей. Небольшой, разборный и легко собираемый походный гамак, специально разработанный для условий тропического леса, можно легко привязать между деревьями, а над ним, на расстоянии нескольких десятков сантиметров, протянуть веревку, на которую набросить противомоскитную сетку. Однако если ваш основной гамак порвался (что вполне возможно, если учесть, сколько в джунглях растений с колючками), вы можете быстро изготовить удивительно прочное место для ночлега всего из одного бамбукового ствола.

Начните готовить себе постель задолго до захода солнца: из-за густой кроны деревьев темнота в тропическом лесу наступает до того, как оно скроется за горизонтом. Выберите кусок зеленого, живого, прочного бамбука и воспользуйтесь уникальной гибкостью этого растения. Для этого нужно разрезать большую часть этого куска на горизонтальные полосы, оставив нетронутыми короткие концы с обеих сторон (см. рис.). Выбирайте стебель длиннее вашего роста примерно на 60–90 см, с прочными концами, за которые при помощи лианы его можно привязать к деревьям. Получившаяся конструкция сможет выдержать вес вашего тела.

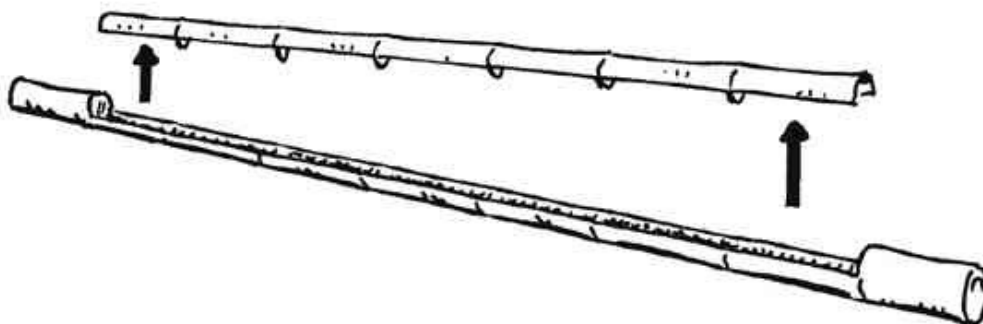
Во время сна в подвешенном положении вы будете подвергаться воздействию циркулирующего воздуха. В ночное время в джунглях прохладно, и поэтому для дополнительной изоляции положите на гамак ветки кустарника.

Конечно, ни одна из этих мер не может гарантировать комфортного сна ночью, но они максимально повысят ваши шансы на то, что утром вы проснетесь и увидите еще один восход солнца.

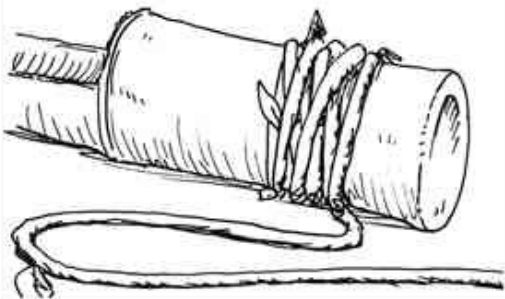
№.013: Изготовление гамака из бамбука

ОП: изготовление гамака из стебля бамбука

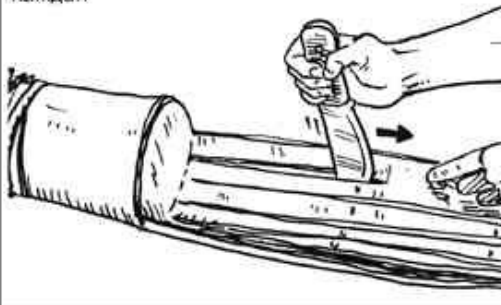
ПД 1: выберите бамбуковый стебель большого диаметра и срежьте его так, чтобы он был длиннее вас как минимум на 60 см. Вырежьте в нем в средней части «каноз», оставив примерно по 30 см с обоих концов нетронутыми



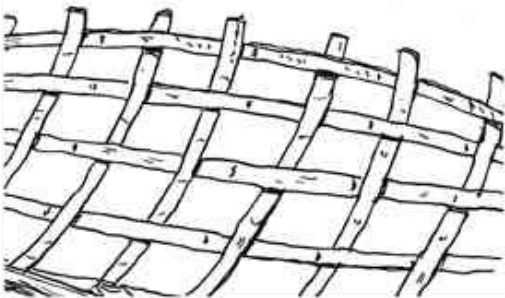
ПД 2: закрепите на обоих концах куски лиан, которые должны быть достаточно длинными, чтобы гамак можно было повесить



ПД 3: разрежьте среднюю часть ствола бамбука на несколько частей шириной от 3 до 5 см каждая



ПД 4: нарежьте короткие куски бамбука и сделайте из них поперечины для горизонтальных полос, чтобы гамак получился достаточно широким



ПД 5: привяжите концы гамака к деревьям.



ГВ: никогда, слышите, никогда не ночуйте в джунглях на земле!

014 Как действовать, если на вас нападает дикий кабан

Каковы шансы спастись от дикого кабана? Выше, чем вы, вероятно, думаете, хотя ареал обитания этого животного шире, чем почти у любого другого млекопитающего на Земле. Дикие кабаны довольно редко нападают на людей; эти звери с клыками скорее бросятся наутек от вас, чем ринутся на вас. Однако в состоянии испуга, особенно если поблизости находятся его поросята, дикий кабан становится гораздо менее дружелюбным, чем обычное сельскохозяйственное животное. И к тому же бегаёт он значительно быстрее домашней свиньи.

Обитающие в больших количествах в лесах на нескольких континентах и все чаще встречающиеся в пригородных районах по всему миру, эти животные имеют острые клыки, мощное выдающееся вперед рыло и крупную голову. Это инструменты, пользуясь которыми дикие свиньи роют землю в поисках съедобных кореньев, а в случае опасности они становятся смертельно опасным оружием самообороны. Считается, что кабаны, если их спровоцировать, ведут себя очень свирепо, их челюсти могут легко раздробить кости, а массивное, хорошо защищенное спереди туловище делает их невосприимчивыми даже к выстрелам из табельного пистолета. (Винтовка калибра 7,62 мм в этом случае будет более надежна.)

Если вы заметите вдалеке дикого кабана, не приближайтесь к нему. Если животное оказалось поблизости от вас, постарайтесь забраться повыше. Для этого подойдут дерево, автомобиль или крупный валун. Если вы подверглись атаке дикого кабана, который может развивать скорость до 50 км в час, попытка убежать от него определенно окончится неудачей: вы просто не сможете этого сделать. А вот воспользоваться повышенной инерционностью (из-за большого веса) этого зверя и его плохой маневренностью можно: надо в последний момент отскочить в сторону, и тогда он на большой скорости пронесется мимо вас.

В безвыходной ситуации вступайте в схватку с ним. Постарайтесь выстрелить или ударить ему ножом прямо в морду, между лопатками, в живот или в подмышечные лимфатические узлы, которые находятся сразу же за его передними ногами. Не давайте животному повалить вас на землю: любой ценой старайтесь удержаться на ногах, так как это даст вам хоть какое-то преимущество в схватке.

№. 014: Как действовать, если на вас нападает дикий кабан

0П: не упустите момент нападения дикого кабана и постарайтесь избежать его

ПД 1: оцените ситуацию. Риск встречи с кабаном выше в сумерках и на рассвете. Если вы оказались поблизости от дикого кабана, постарайтесь удалиться от него на безопасное расстояние. Чаще всего люди подвергаются нападениям этих животных в зимние месяцы

Смертельно опасные клыки

Голова и холка: около 8 см «брони»



ПД 2: заберитесь на дерево, валун или автомобиль, чтобы оказаться на высоте не менее двух метров от земли. Крупные кабаны могут, встав на задние ноги, доставать довольно высоко



ПД 3: при нападении отскочите от животного в самое последнее мгновение. Старайтесь двигаться как матадор. Главное — вернуться от его смертоносных клыков



ПД 4: сопротивляйтесь. Любой ценой постарайтесь удержаться на ногах. Ваши выстрелы или удары ножом должны быть максимально эффективны. Голова и холка животного очень хорошо защищены, поэтому иногда выстрелы и удары ножом в эти части его тела оказываются безрезультатными



ГВ: дикие кабаны очень хорошо защищены «броней» и бегают быстрее, чем вы

015 Минимальный носимый аварийный запас для арктических условий

«Легкий мешок нести, конечно, проще, но ночью ты будешь мерзнуть». Эта широко известная присказка военнослужащих, совершающих марш-броски с мешками весом более 60 кг на спине в условиях Севера, в полной мере верна и для туристов, путешествующих в зимний период, и для искателей приключений в арктической местности. Если в дневное время вы можете поддерживать нормальную температуру тела за счет того, что передвигаетесь по пересеченной местности с уклонами порядка 20°, то ночью, когда температура опускается намного ниже нуля, а вы пребываете в состоянии покоя, сохранять тепло становится гораздо труднее.

Поэтому лучше перестраховаться, чем потом сожалеть. Уложите все необходимые вещи в низкие широкие санки с закрытым дном. Вы будете потреблять меньше энергии, таща этот груз за собой по снегу и льду, а не неся его на себе, что очень важно: максимально эффективное расходование энергии поможет вам дольше не допускать наступления состояния гипотермии (см. навык 021).

Экипировка и запасы

Арктика безжалостна: по негативному воздействию на человека природные условия там можно сравнить только с палящей пустыней. Едва ли вы окажетесь в арктической зоне случайно, так что важность правильной подготовки к большим перепадам температур и удовлетворению потребностей в продовольствии и топливе в этих тяжелейших условиях трудно переоценить. Конечно, нужно все выяснить заранее: диапазон температур, риск схода лавин, другие погодные условия. Это поможет правильно выбрать и упаковать снаряжение и проложить по карте маршрут. В число навигационных приборов (на сопровождающем рисунке они не показаны) следует включить компас и GPS-устройство, а также взять с собой карты. Если что-то выйдет из строя, должна быть замена. Обязательно нужны солнцезащитные очки, так как ослепительный солнечный свет, отражающийся от снега, очень затрудняет ориентирование на местности. Такие условия тяжелы для зрения, и может возникнуть

фотокератит — болезненный ожог глаз, также известный как солнечная слепота.

Если условия таковы, что передвигаться на лыжах становится невозможно, на помощь придут безотказные снежный якорь и пара снегоступов. В сугробах из свежего снега снегоступы в виде пластинчатой конструкции, прикрепляемой к обуви, позволяют распределить вес тела по более широкой площади, благодаря чему снижается риск провалиться в снег. Если снежный покров доходит вам до пояса, вы истратите сотни драгоценных калорий на преодоление всего нескольких метров.

Если условия становятся еще более рискованными, при движении по крутой наклонной поверхности, чтобы помочь вам затормозить в случае скольжения вниз, воспользуйтесь снежным якорем, очень полезным для этого инструментом. Конечно, им следует научиться пользоваться еще до того, как вы отправитесь в путешествие.

Для джунглей незаменим был нож кукри, а в арктических условиях такими же ценными инструментами, которыми можно воспользоваться в самых разных целях, являются снежная пила и лопата. С их помощью вы сумеете поймать себе что-нибудь на обед, построить укрытие или преодолеть неожиданное препятствие.

В дополнение к утепленной палатке для холодной погоды и спальному мешку с хорошей изоляцией для ночевки при низких температурах вам потребуется спальный мешок-палатка с наружным слоем из тонкой, но плотной ткани. Чтобы спокойно проспать всю ночь и избежать каких-либо тяжелых последствий, вам нужно максимально сохранять тепло, выделяемое телом, а для этого необходимо как можно лучше упаковаться. Защититься от холодной земли поможет толстый туристический коврик, который как губка впитывает излучаемое вами драгоценное тепло. Ту же самую задачу можно решить и с помощью противопожарного одеяла, сложенного в несколько слоев, которое также обеспечит необходимую изоляцию, если вам нужно быстро согреться. Повысить температуру внутри палатки или снежного укрытия (см. навык 019) на несколько градусов можно при помощи нескольких свечей, но, чтобы не возник риск возникновения пожара, перед тем как заснуть, их следует обязательно потушить.

Запасы продовольствия должны быть достаточными. При низких температурах тело сжигает почти в два раза больше топлива, чем в обычных условиях, поэтому нужны продукты питания с высоким содержанием жира. Помимо расфасованных дегидрированных продуктов и энергетических батончиков вам следует взять с собой арахисовое масло,

сало, орехи и шоколад. когда ваша метаболическая система работает активнее обычного, чтобы переработать пищу в тепло, необходимое для поддержания жизни, говорить о лишних калориях не приходится. нужно учесть и то, что дополнительная энергия требуется для буксировки тяжелых саней и для потенциально длительных переходов, при которых у вас может возникать сильный голод и быстро снижаться вес, если потребляемых вами калорий окажется недостаточно. Оптимальным для здоровья вариантом является потребление 5000 и больше калорий в день, и к этому еще нужен дополнительный «аварийный запас».

У вас с собой обязательно должно быть устройство для фильтрации воды. Хотя в чрезвычайных ситуациях можно с минимальным риском употреблять снег и лед (см. навык 016), воду, особенно если она берется из рек или озер, рекомендуется фильтровать.

Специализированные фирмы розничной торговли, продающие снаряжение для туристов и путешественников, предлагают множество предметов, которые повысят ваш уровень комфорта в условиях низких температур, однако, выбирая, что взять с собой, нужно учитывать вес этих вещей, ведь во время похода вам придется нести их на себе или тащить.

Одежда

Вашей основной защитой от холода является многослойная система, которая не позволяет ветру и морозу добраться до тела и аккумулирует выделяемое им тепло. Но даже довольно толстые и пористые слои флиса и подкладки не решают этой задачи, если одежда не застегнута правильно, то есть не обеспечивает необходимой изоляции. В этих условиях очень важным становится внешний слой одежды, характеристики которого должны быть наилучшими. Выберите материал для холодной погоды вроде гортекса, который не позволяет теплу выходить наружу, но при этом немного дышит; в отличие от материалов с нулевой пористостью такая воздухопроницаемость способствует высыханию пота.

В холодном климате большое значение имеет сохранение не только тепла, но и сухости кожи, так как в этих условиях влага на коже быстро замерзает. К примеру, мокрые носки могут быстро привести к отмиранию тканей, поскольку вазоконстрикция (сужение просвета кровеносных сосудов) препятствует подаче крови к ногам. Нужно учитывать и тот факт, что мокрые ноги теряют в 25 раз больше тепла, чем сухие. Даже в теплых, но влажных климатических условиях (см. навык 021) хлопковые носки

могут привести к пагубным последствиям. И тем более влажные шерстяные носки не уберегут от появления траншейной стопы.

№. 015: Минимальный носимый аварийный запас для арктических условий

ОП: к пребыванию в арктических условиях нужно должным образом подготовиться



ГВ: много защитных слоев не бывает

016 Сбор питьевой воды в арктических условиях

В Арктике вы едва ли легко отыщете топливо и еду, но вот от жажды, можете быть уверены, страдать не будете. Когда воды в виде снега или льда вокруг в изобилии, обезвоживание организма вам не грозит. К тому же эти источники воды там, как правило, чистые. Однако при употреблении снега или льда возрастает риск переохлаждения, что является главной проблемой в арктических условиях. Когда вы глотаете холодное, температура горла, шеи, а значит, и всего тела понижается. Через артерии шеи непрерывно перекачивается большой запас теплой крови, которая поступает непосредственно в мозг, а по яремной вене затем снова попадает в сердце. Поэтому шею особенно важно не переохлаждать.

Сбор чистой воды в местных условиях. Хотя самым безопасным вариантом очистки воды является кипячение, свежий снег и лед, собранные в местах, где нет стоячей воды или других видимых источников загрязнения, можно употреблять без особых опасений. Большинство бактерий, обитающих в заборной воде, при температуре замерзания не выживают.

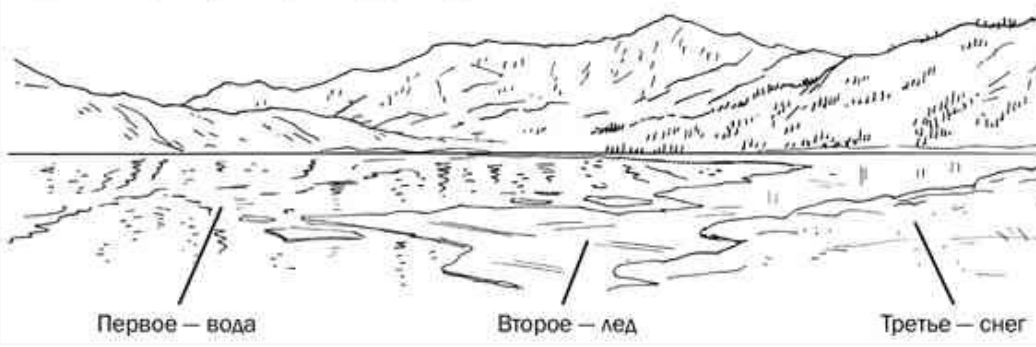
Если есть возможность выбора, отдайте предпочтение льду, а не снегу. У льда более высокая плотность содержащейся в нем жидкости, в то время как снег частично состоит из воздуха.

Растопите лед теплом своего тела или на огне. В арктических условиях топливо является драгоценным ресурсом, и поэтому, если можно, для получения питьевой воды из льда используйте тепло своего тела. Если вы надлежащим образом, то есть в несколько слоев, одеты, то в ходе передвижения, независимо от того, насколько холодно вокруг, ваше тело будет выделять огромное количество тепла. Для растапливания льда не прикладывайте его в места прохождения плечевых артерий, которые идут через подмышки, и бедренных артерий на внутренней поверхности бедер, так как это важнейшие участки системы кровоснабжения организма. Поместите лед в бутылку для воды, а чтобы растопить его, положите эту бутылку между слоями своей одежды. При остановке берегите тепло тела и продолжите топить лед на огне.

№. 016: Сбор питьевой воды в арктических условиях

ОП: отыскание фильтрованной питьевой воды в арктических условиях

ПД 1: пейте пресную воду из озер, рек и ручьев



ПД 2: всегда пейте растопленный лед, а не растопленный снег



ПД 3: растапливайте лед теплом тела, а не на огне



ПД 4: когда недостатка в топливе нет, растапливайте лед на огне



ГВ: если есть возможность выбора, всегда отдавайте предпочтение воде, а не льду, и льду, а не снегу

017 Разжигание огня в арктических условиях

Когда все вокруг покрыто снегом и льдом, поиск материалов, с помощью которых можно разжечь огонь, становится очень непростой задачей. Однако, если учесть, как важен источник тепла при минусовых температурах, усилия по сбору таких материалов в конечном счете оказываются полностью оправданными.

Несмотря на пустынный вид, арктическая среда может быть довольно богата растениями — живыми, но скрытыми от глаз, или уже погибшими. Если вы разобьете лагерь рядом с деревьями, то, скорее всего, найдете там упавшие ветки, а под снегом — высохший почвопокровный слой. Конечно, отыскать ценные материалы для растопки сразу же, с первой попытки, когда вы расчистите снег до земли, может не получиться, но они наверняка обнаружатся на некотором, вполне возможно очень небольшом, расстоянии от этого места. Снимите наружный слой оледеневшей или заснеженной коры, и под ним вы найдете сухой, годный к употреблению трут. На его поиски вам, возможно, придется затратить довольно много времени, но в некоторых обстоятельствах эти усилия могут спасти вам жизнь.

Имея материал для растопки и топливо, вы можете использовать любые имеющиеся у вас с собой батарейки для получения искры. Это немного опасное дело, но справиться с ним можно. Для соединения клемм батареек возьмите металлическую мочалку для мытья посуды в походных условиях. При прохождении электронов, образуемых батареей, через ее тонкую проволоку (см. рис.) выделяется много тепла, а структура такой мочалки в виде кокона с большим количеством воздушных карманов, находящихся между ее переплетенными друг с другом нитями, создает идеальную среду для возгорания.

Чтобы собрать необходимую конструкцию, соедините две батарейки типа АА или ААА торцами так, чтобы положительная клемма оказалась в контакте с отрицательной (анод с катодом), а к наружным концам этих батарей прижмите концы металлической мочалки или поступите еще проще: засуньте внутрь этой мочалки одну батарейку мощностью 9 В. Держите пальцы подальше от точек контакта и будьте готовы подсунуть моток проволоки под вашу растопку. Проволока под действием тока быстро покраснеет, и пойдет дым.

Если вам нужно подать сигнал в виде дыма черного цвета, который хорошо заметен на фоне общей белизны, добавьте в костер, когда он уже

хорошо разгорится, смолистые сосновые шишки.

№. 017: Разжигание огня в арктических условиях

ОП: получение огня при помощи батареек и мотка металлической проволоки

ПД 1: соберите старую сухую траву, ветки и сосновые шишки



ПД 2: клеммы батареек, соединенные металлической проволокой, приводят к появлению огня



ПД 3: для появления огня добавьте траву и ветки



ПД 4: для появления дыма черного цвета положите в костер сосновые шишки



ГВ: огонь крайне важен для выживания в арктических условиях

018 Добыча пропитания для выживания при минусовых температурах

Для выживания в арктических условиях самое главное — поддерживать температуру тела. Ради этого организм готов «жертвовать» жировыми клетками, пальцами рук и ног, а сознание будет работать по минимуму. В таких условиях любая пища перерабатывается почти в два раза быстрее, чем обычно.

Поддержание температуры тела, которая на 50 и более градусов выше температуры окружающей среды, — сложная задача, для выполнения которой необходимо значительное количество «топлива». Хотя вы сможете выжить при гораздо меньшем рационе, оптимальное количество калорий для функционирования тела на полную мощность в условиях низкой температуры составляет 5000. Во время переходов, чтобы выбраться из этой бесплодной пустыни, вам придется преодолевать сугробы высотой около 30 см, а для этого нужно быть сильным.

Ориентируйтесь на береговую линию. Хотя может показаться, что в снежной пустыне нет ничего съестного, необходимого для выживания, на берегах арктических озер и рек часто обитают такие богатые питательными веществами существа, как мидии и моллюски, и их можно смело употреблять в пищу сырыми, а также использовать в качестве приманки.

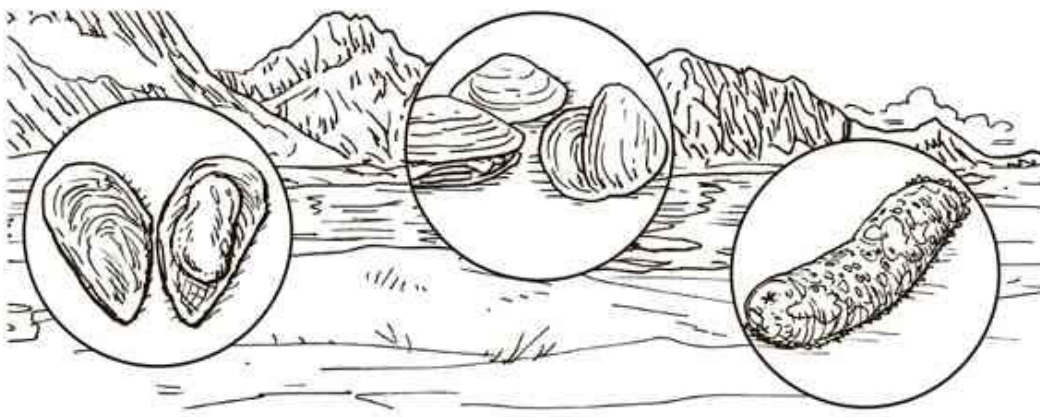
Продельвайте лунки для рыбалки. Добыть достаточное количество жира, необходимого для жизнедеятельности организма, задача непростая, и, конечно, я не стану рекомендовать вам в условиях низких температур лезть в ледяную воду, чтобы найти там жирную рыбу. Однако, если озера или русла рек замерзли, вы можете использовать пилу для льда, чтобы проделать лунки для рыбалки. Но сначала надо убедиться, что толщина ледяного покрова составляет не меньше 10 см. Поэтому, прежде чем выходить на поверхность замерзшей воды, около берега проверьте при помощи ножа, не слишком ли лед тонок.

Установите несколько лесок и следите за ними. Чтобы повысить шансы на поимку рыбы, сделайте несколько лунок, опустите в них лески и следите за ними при помощи поплавков, сделанных из подручных материалов. Привяжите лески к паре палок, длина которых больше диаметра сделанных вами лунок, и положите эти палки друг на друга в виде буквы Х. Когда рыба клюнет, палки начнут двигаться над отверстием.

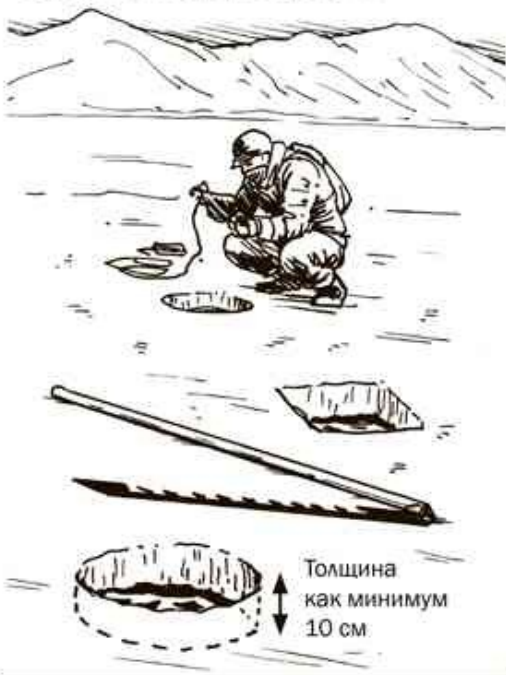
№. 018: Добывание пищи, необходимой для выживания при минусовых температурах

ОП: добывайте и без опасений ешьте калорийную пищу в арктических условиях

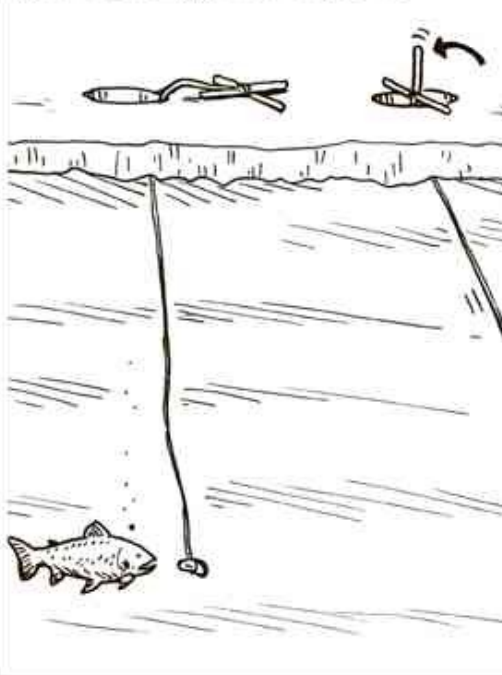
ПД 1: вдоль берега в изобилии водятся моллюски, мидии и голотурии — морские огурцы



ПД 2: правильно проделайте несколько отверстий для подледной рыбалки



ПД 3: установите лески, крючки и поплавки, сделанные из подручных материалов



ГВ: чтобы выжить и активно действовать в арктических условиях, потребляйте в день не меньше 5000 калорий

019 Создание укрытий, подходящих для арктических условий

Если вы вынуждены устраиваться на отдых в условиях дикой природы, считайте, что вам сильно повезет, если вы найдете природное укрытие — это сэкономит много времени. В качестве убежища на ночь или места, где можно переждать бурю, могут послужить пещеры, скалистые образования или даже деревья с густой листвой или корневыми системами с углублениями. Однако при выборе нужно проявлять осторожность: место, которое покажется вам отличным укрытием, может быть столь же привлекательным и для диких животных. Поэтому, прежде чем вы займетесь обустройством лагеря, посмотрите, нет ли поблизости следов, фекалий и истоптанной растительности. Если в найденном вами удобном месте до этого обитал белый медведь или другой хищник, то они могут вернуться туда.

Максимально изолируйте выбранное вами укрытие. Для этого навалите вокруг как можно больше веток, застелите ими пол и стены, а в том месте, где оставите вход, соорудите своего рода баррикаду. В хорошо изолированном укрытии только за счет тепла вашего тела вы можете поднять температуру на 10–20 градусов.

Когда речь идет о строительстве укрытия в арктических условиях, можно, как ни парадоксально это звучит, воспользоваться свойствами снега и льда. Сделанное из снега убежище удерживает тепло тела и защищает от внешнего холода. Из-за рыхлости, т. е. высокого содержания воздуха, снег считается не лучшим источником воды, но зато именно поэтому он служит строительным материалом с хорошими изолирующими свойствами.

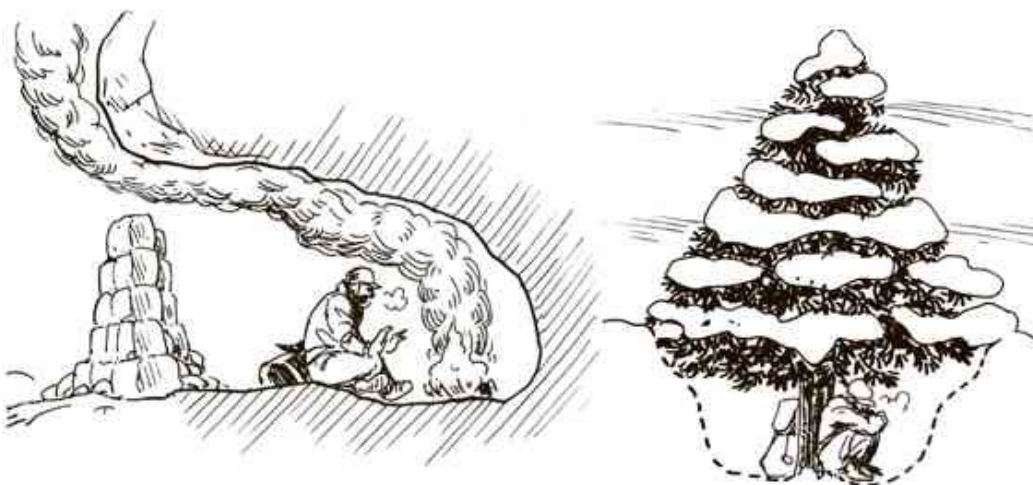
Быстрее всего построить убежище из снега можно, если выкопать углубление под низко висящими ветвями дерева. Хотя зарывание в глубокий сугроб может показаться заманчивой идеей, при этом варианте существует вероятность обрушения, и поэтому его нужно избегать.

Если поблизости никакого природного навеса не видно, за час или два при помощи снежной пилы и лопаты (см. рис.) в снежном покрове можно построить убежище в виде траншеи. При постройке убежищ траншейного типа или с использованием накидки ориентируйте их так, чтобы они были расположены перпендикулярно направлению ветра, и тогда холодный воздух не будет проходить через них насквозь.

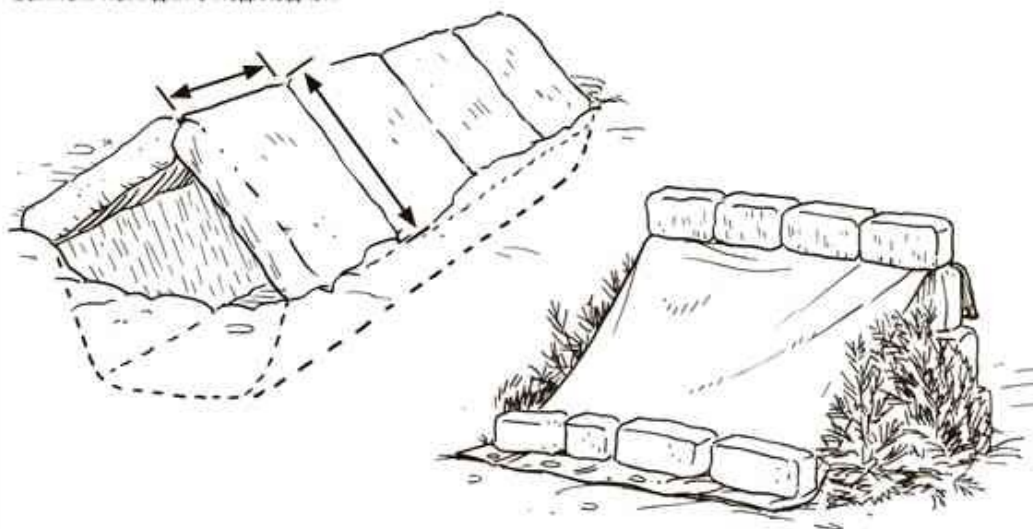
№. 019: Создание укрытий, подходящих для арктических условий

0П: постройте убежище, пригодное для арктических условий

ПД 1: эффективно используйте природную среду, укройтесь под большими деревьями или в пещере



ПД 2: вырежьте блоки из снега, чтобы создать траншейное укрытие или убежище с использованием накидки с подкладкой



ГВ:

защитите себя от пронизывающего ветра и сохраняйте тепло тела в хорошо изолированном убежище

020 Недопущение гипотермии

К признакам гипотермии относятся дрожь тела, меняющаяся частота сердечных сокращений в состоянии покоя и легкая путаница в голове. Опасность возрастает, когда дрожь прекращается и частота сердечных сокращений снижается. Ваша обычная температура резко падает, что свидетельствует о замедлении химических реакций в организме, и это может привести к смерти.

Какой-то определенной внешней температуры, при которой обязательно наступает переохлаждение, не установлено. Все зависит от ветра, от изолирующих свойств одежды, уровня жидкости в организме, степени его физической подготовки, процентного содержания жира в нем и силе воздействия на него влаги. (Поскольку вода является отличным проводником тепла, влага на коже или даже возле нее будет отводить его от тела.)

Если возникают указанные выше симптомы, сразу же наденьте на себя дополнительные слои одежды или снимите влажную и наденьте сухую. Не лежите на холодной земле, сделайте подстилку из растительности или других доступных материалов. Если есть согревающие термопакеты или другие источники тепла, положите их под мышки, на шею или в паховую область, туда, где проходят артерии. До того как температура тела не восстановится, не используйте их на руках и ногах: потепление конечностей вызовет повышенный прилив крови к сердцу, что может привести к его остановке. Тело, чтобы сохранить ресурсы для выполнения основных функций, «жертвует» конечностями, ограничивая приток крови к ним.

Избегайте алкоголя, кофеина и никотина, которые вызывают расширение кровеносных сосудов и увеличивают потери тепла.

При более тяжелой форме гипотермии требуется неотложная помощь другого человека (помогают введение водного раствора сахара, дыхание рот в рот или первичные реанимационные действия в полевых условиях).

№. 020: Недопущение гипотермии

ОП: выявление гипотермии и борьба с ней

ПД 1: когда тело теряет тепло быстрее, чем может производить его, появляются первые симптомы

ПД 2: со снижением температуры тела состояние ухудшается

А. Температура тела снижается до 35 градусов

Б. Когда организм пытается согреть себя, начинается дрожь

В. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя увеличивается

Г. Дыхание учащается

Е. Возникает некоторая путаница в мыслях



А. Температура тела опускается до 29 градусов и ниже

Б. Дрожь прекращается

В. Частота сердечных сокращений снижается

Г. Дыхание слабеет

Е. Наступает потеря сознания

ПД 3: при первых признаках гипотермии как можно скорее примите меры против нее

Ветер



А. Защитите себя от холода

Б. Снимите всю мокрую одежду

В. Изолируйте тело от холодной земли

Г. Согревайте туловище, а не конечности: потепление конечностей вызовет повышенный прилив крови к сердцу, что может привести к его остановке

Рюкзак

Одеяло



Палки, ветки, листья
или трава

Плащ или накидка

ГВ: не допускайте возникновения гипотермии, так как тогда диктовать условия будете не вы, а она

021 Минимальный носимый аварийный запас для пустыни

Поход в условиях безводной пустынной местности требует переноски на себе большого количества важнейшего для поддержания жизни ресурса — воды, из расчета около 4 л на день плюс запас на случай непредвиденной ситуации. Однако литр воды весит довольно много — почти килограмм, а если вы несете груз весом более 6 кг, то с потом потеряете больше жидкости, чем сумеете возместить водой, взятой с собой. К тому же вам надо будет нести с собой снаряжение для холодной погоды, без которого не обойтись при больших перепадах температур, характерных для пустынь. Но каждый предмет тоже будет сколько-то весить. Однако, если вы будете буксировать груз, затраты энергии составят всего 20 % от того, что вы затратили бы, неся все на себе, и поэтому важно иметь устройство, позволяющее тащить поклажу за собой.

Для буксировки снаряжения по пустынной местности идеально подходит экспедиционная колесная тележка простейшей конструкции, которую можно либо купить, либо сделать самому из ПВХ-труб и велосипедных колес. Лучше установить по два колеса, как это показано на рисунке ниже, так как на горячей поверхности, усеянной острыми камнями, можно очень быстро проколоть шину, и поэтому находящееся рядом второе колесо позволит вам не останавливаться при проколе и не тратить энергию на замену шины.

Ориентирование

Совершайте переходы ночью и спите днем. Такой вариант поможет вам легче переносить резкие изменения температур в пустыне. Когда солнце садится, жара очень быстро спадает, и температура может опуститься на 30 градусов. Перенастройка организма на бодрствование по ночам позволит сэкономить на воде и энергии, так как вам не придется тратить гораздо больше жидкости с потом, идя по жаре, и ваше тело не будет расходовать драгоценные килокалории на согревание во время сна в холодную ночь.

Ориентироваться на довольно ровной местности, не имеющей каких-то особенностей, сложно даже днем. Во время переходов в ночное время вы

будете хуже видеть в темноте, но зато у вас появится полезный навигационный актив — множество ярких звезд в небе. (Чтобы пройти короткий курс по астронавигации, см. раздел 007.) ночью в пустыне вовсе не так темно, как вы думаете, но после захода солнца восприятие пространства ухудшается. Чтобы облегчить передвижение в таких условиях, воспользуйтесь походными палками.

Когда дело доходит до ориентирования, всегда безопаснее исходить из предположения, что один или несколько ваших инструментов могут не сработать, и поэтому нужно иметь запасные варианты. В дополнение, перед тем как отправиться в путешествие, подготовьте очень подробную карту маршрута. Чем больше вы узнаете о местности до начала путешествия, тем лучше будете подготовлены к возможным чрезвычайным ситуациям. При отсутствии видимых ориентиров считайте шаги. Это поможет вам хотя бы приблизительно отслеживать пройденное расстояние в любом заданном направлении. Считайте каждый второй шаг. У взрослого человека длина шага равна приблизительно одному метру, и поэтому при отсчете сотни двойных шагов можно считать, что пройдено около 200 м.

Используйте любую возможность пополнить запасы. Если на небе появились облака или пошел дождь, постарайтесь подняться на более высокий участок местности: в пустыне ливневые потоки могут возникнуть очень быстро. При каждом выпадении осадков пополняйте свои запасы воды.

Снаряжение и одежда

Большое значение имеет правильная обувь. Треккинговые ботинки, специально разработанные для высоких температур, позволят избежать раздражения на стопах, которое может привести к возникновению болезненных волдырей, мешающих при ходьбе. Возьмите в путешествие пластыри от мокрых мозолей, присыпку для ног и побольше сменных носков. Даже в условиях пустыни хлопчатобумажные носки могут стать причиной опасного заболевания — траншейной стопы. Легкие шерстяные носки помогут вам держать ноги сухими и предотвратить омертвление тканей.

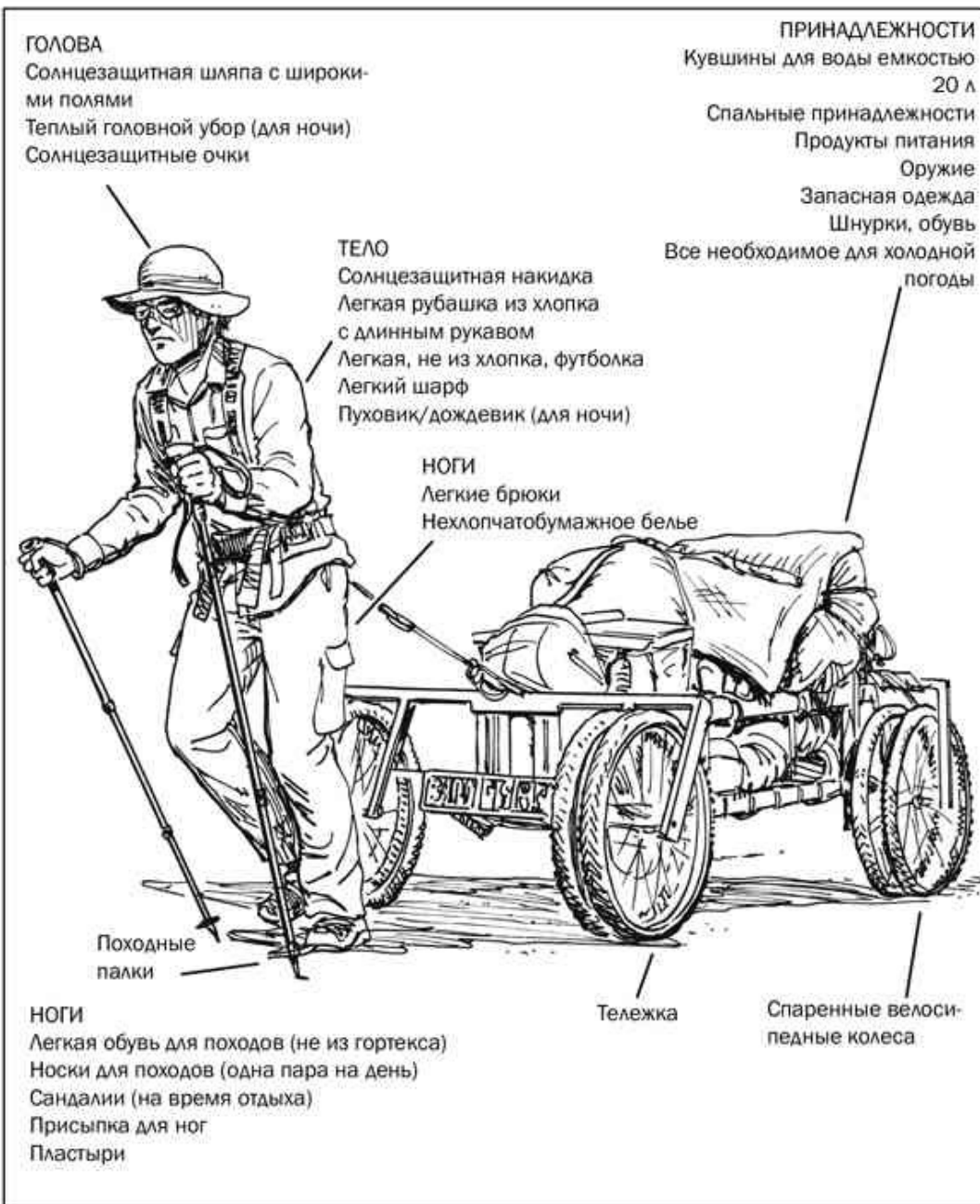
В качестве материала для одежды хлопчатобумажная ткань вполне может подойти. Хотя производители синтетических тканей утверждают, что их продукция по параметрам охлаждения и влагоотведения уже превосходит натуральные волокна, под палящим солнцем никакой другой

материал не заменит воздухопроницаемый хлопок. Синтетика, особенно если говорить о мягком, не вызывающем трения синтетическом белье, хороша, если она неподвергается воздействию прямых солнечных лучей. для защиты шеи и лица от ветра и солнечных ожогов, а также во время песчаной бури пригодится легкий шарф. Если у вас есть сомнения относительно одежды, посмотрите, как одевается местное население

Помните: подготовка к резким перепадам температуры в пустыне означает, что вы не будете путешествовать налегке. Помимо прочего, вам нужно запастись одеждой на случай холодной погоды: ее вы будете надевать на себя при совершении переходов в ночное время. Поговорка «Легкий мешок нести, конечно, проще, но ночью ты будешь мерзнуть» верна не только для арктических условий, но и для пустыни.

№. 021: Минимальный носимый аварийный запас для пустыни

ОП: к переходу по пустыне нужно должным образом подготовиться



ГВ: в жгучую жару оставайтесь одетым с головы до ног

022 Отыскание питьевой воды в пустыне

Как защититься от обезвоживания в засушливой среде? Главное — не заблудиться в пустыне, если у вас с собой нет достаточного запаса воды. Но если такое произойдет, предпримите все возможные меры, чтобы сохранить ту степень гидратации организма, которая имеется у вас на данный момент, до того времени, пока не найдете новые источники воды.

Сохранение уровня жидкости в организме. При передвижении в дневное время оставайтесь полностью одетым. Когда ветер будет обдувать вашу потную одежду, это создаст эффект охлаждения. А еще лучше, если вы прибегните к практике, особенно полезной в пустыне: станете отдыхать в течение дня и совершать переходы в ночное время, когда вероятность вспотеть и таким образом потерять ценную жидкость снижается (см. раздел 021). Если вода закончилась, ничего не ешьте. Переваривание пищи приведет к расходованию оставшегося в организме запаса жидкости.

Поднимитесь на возвышение. Если рельеф позволяет, поднимитесь повыше, прежде чем искать укрытие на день. Поищите признаки, по которым можно судить о наличии поблизости источников воды. С более высокой точки вам будет легче увидеть, есть ли в округе растительность и животные. Поищите признаки жизни и на уровне земли.

Снимите верхний слой почвы. В сухих руслах рек могут быть скрыты резервы восполнения дефицита воды в организме в виде влажного песка. Если, сделав 30-сантиметровое углубление, вы ничего не нашли, попробуйте выкопать ямки в нескольких других местах. Даже русло давно высохшей реки может сохранять некоторое количество влаги после недавнего дождя.

Соберите росу. Как последний вариант, к которому следует прибегать только в крайнем случае, пожертвуйте передвижением в ночное время. Разложите на ночь одежду, а затем выжмите из нее росу, которая выпадет в течение ночи и утром. Таким образом можно собрать примерно пол-литра росы с каждого квадратного метра.

№. 022: Отыскание питьевой воды в пустыне

ОП: найти воду в суровых условиях пустыни

ПД 1: сохраняйте минимально допустимый уровень жидкости в организме



Во время переходов оставайтесь полностью одетым



В течение дня оставайтесь в тени. Переходы совершайте ночью



Не ешьте

ПД 2: поднимитесь на возвышение и оттуда внимательно осмотрите окрестности. Старайтесь отыскать признаки наличия источников воды



Ищите растительность, особенно влаголюбивые, широколиственные растения и деревья

Обратите внимание на следы животных

Отыщите высохшие русла рек и ручьев, выкопайте в них углубления, там может быть вода

Посмотрите, нет ли поблизости роев мух, москитов или пчел

ПД 3: выкопайте ямки в высохшем русле реки и под растениями



ПД 4: соберите утреннюю росу



ГВ: никогда не плутайте по пустыне, не имея запасов воды!

023 Добывание огня при помощи солнечного света

Главный природный ресурс пустыни — яркий солнечный свет, однако после захода солнца из-за отсутствия облачности земля быстро отдает полученное тепло. Причем температура здесь может понижаться очень резко. Поэтому, если в ночное время вы не идете по маршруту, вам нужен источник тепла, чтобы согреться.

Для этого еще в дневное время воспользуйтесь ярким солнечным светом, чтобы с его помощью разжечь огонь. Все, что вам для этого нужно, — это прозрачная пластиковая бутылка с небольшим количеством воды или другой жидкости и несколько листов газеты: темная типографская краска на бумаге в данном случае выступает в качестве легковоспламеняющегося вещества. Вместо газетных листов в качестве растопки можно воспользоваться высохшими листьями и травой или обломками сухих ветвей. В большинстве пустынь можно найти очень много легковоспламеняющегося хвороста.

Используйте выпуклый конец бутылки для преломления или изменения направления лучей солнца. При прохождении света через вашу самодельную линзу его лучи можно сфокусировать в одной точке, где будет концентрироваться энергия, приводящая к нагреванию этой точки. Это устройство может увеличивать мощность солнечного света до такой степени, что газета покраснеет, а затем начнет дымиться. Немного поворошите ее под линзой, чтобы вместо дыма появилось пламя.

Интенсивность солнечных лучей в значительной степени зависит от времени суток и сезона. Описанный выше прием лучше сработает у путешественника в полдень на экваторе, чем у незадачливого туриста, оказавшегося в пустыне в Северном полушарии в разгар зимы.

Примечание: также для указанной цели может быть использована и бутылка из стекла. Если само стекло является достаточно толстым для преломления солнечного света, то можно обойтись без жидкости, которая в пластиковой бутылке служит для интенсификации процесса.

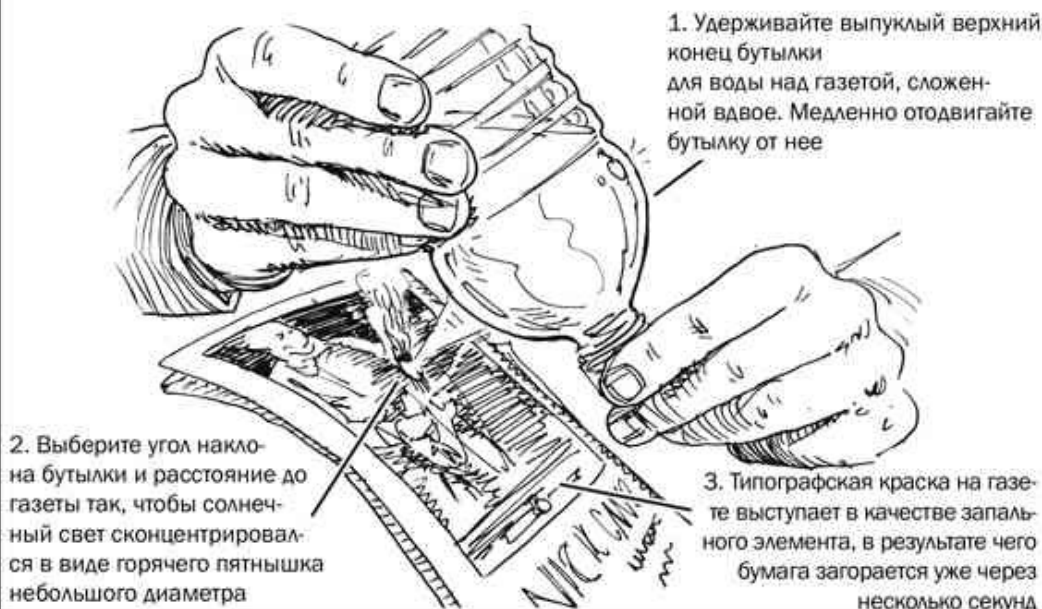
№. 023: Добывание огня при помощи солнечного света

ОП: получение огня при помощи бутылки для воды и газет

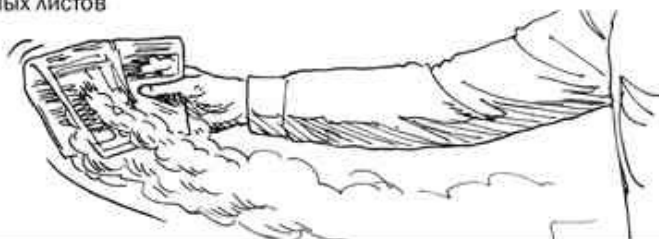
ПД 1: возьмите прозрачную бутылку для воды и пять листов газеты



ПД 2: сфокусируйте солнечный свет в виде горячего пятнышка небольшого диаметра



ПД 3: после того как бумага начнет дымиться и появится огонек, добавьте еще слой бумаги и помашите над ней или подуйте на нее, чтобы пламя разгорелось. При необходимости подложите еще газетных листов



ГВ: вода является жизненно важным ресурсом, необходимым и для выживания, и для добывания огня

024 Добыча пропитания и приготовление пищи в пустыне

При переходе через пустынную местность боритесь с желанием наброситься на первую же встретившуюся наконец растительность. Хотя она в таких местах может быть редкостью, некоторые из ее разновидностей, например молочай канделябровый или дурман, при употреблении вызывают сильную рвоту и галлюцинации. Вместо того чтобы подвергаться риску, постарайтесь найти безопасные съедобные растения, которые нередко встречаются во всех частях пустынь Северной Америки. Это чиа, или испанский шалфей, кактус опунция и ферокактус пурпуровый.

О полезных лекарственных свойствах чиа первыми узнали североамериканские индейцы и ацтеки. Положите этот яркий фиолетовый цветок в контейнер и потрясите им, чтобы высыпались семена, очень богатые питательными веществами. Их можно съесть сырыми или замочить в воде, и тогда получится еда, похожая на пудинг. При отрезании колючек от пластин кактуса опунция, также известного в кулинарии Латинской Америки как нопалито, не пораньте руки. Можно поступить проще: опалите эти пластины, чтобы колючки сгорели. А если говорить о ферокактусе пурпуровом, избегайте пить сок, содержащийся в его стволе: мякоть съедобна, а жидкость может вызвать диарею и обезвоживание.

Чтобы поймать змею, найдите длинную, с раздвоением на конце палку и держите наготове острый нож. Раздвоенным концом палки придавите змее голову. Другой рукой, перемещая ее по спине все ближе к голове, схватите пресмыкающееся за челюсти и заставьте его сжать их. В это время тело змеи может извиваться вокруг палки или руки, но это нестрашно: на данном этапе главное — не отпускать голову. Бросьте палку и, по-прежнему удерживая челюсти змеи закрытыми, освободившейся рукой отсекайте ей голову ножом.

Затем на расстоянии примерно 10 см от головы отрежьте туловище. Тем самым вы наверняка избавитесь от ядовитых желез, имеющих у змеи. Голову нужно отбросить как можно дальше: даже после смерти импульсы в ее нервных окончаниях в течение часа могут приводить к возникновению ярко выраженного рефлекса кусания.

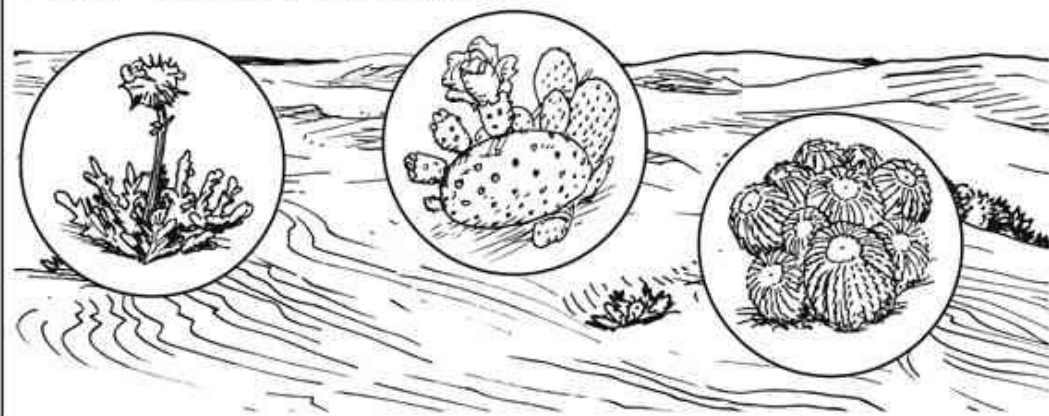
Хотя, как правило, определить, является ли змея ядовитой или нет, можно по ромбам на голове, характерным для таких пресмыкающихся,

безопаснее исходить из предположения, что любая встреченная вами змея опасна. Нужно учесть и то, что она может броситься с расстояния, равного половине длины ее тела, и поэтому подходить к ней нужно с осторожностью.

№. 024: Добывание пищи и приготовление ее в условиях пустыни

ОП: Добывайте и ешьте самую безопасную и наиболее распространенную в пустыне пищу

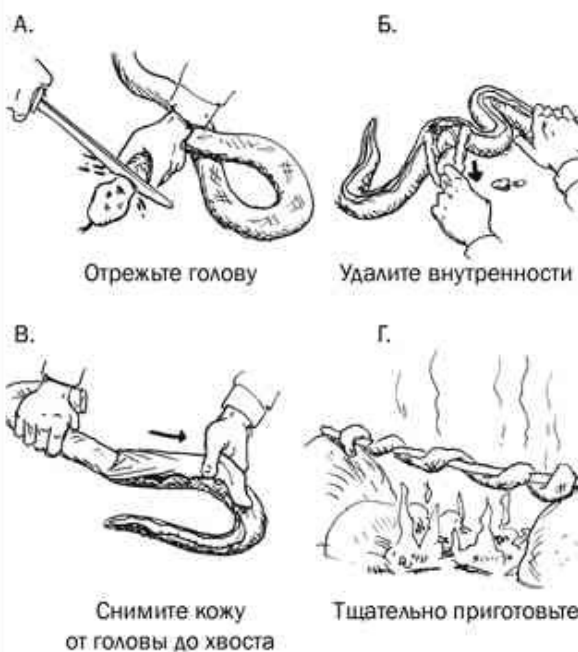
ПА 1: наиболее распространенными съедобными растениями во многих пустынях являются чиа, кактус опунция и ферокактус пурпуровый



ПА 2: отыщите и схватите змею



ПА 3: разделайте и приготовьте змею



ГВ: ящерицы следуют за муравьями, а змеи — за ящерицами: все они могут служить для вас пищей

025 Постройка убежища для укрытия от зноя в пустыне

Когда вы оказываетесь в ситуации выживания, вам нужно все время стараться сохранять энергию. Если в таких условиях вам попадается уже готовое укрытие, можете считать это большой удачей: вам не придется тратить много драгоценных килокалорий на его создание. Поэтому в любых условиях вначале вам следует попытаться отыскать природное убежище.

В условиях пустыни защита от влаги обычно не представляет никаких проблем, и поэтому будет вполне достаточно, если найденное вами укрытие обеспечит вас лишь тенью, а не будет полностью закрытым. В этом качестве вас вполне устроит место среди скал, где дует прохладный ветерок. Однако в песчаной пустыне эффективное укрытие может быть устроено прямо на песке с помощью всего лишь двух плащей-накидок или кусков брезента, а также лопаты. В крайнем случае его можно сделать даже голыми руками.

Укрытие из плащей-накидок (см. рис.) позволяет избежать парникового эффекта, который обычно проявляет себя в закрытых помещениях. Наглядным примером тому служит автомобиль, припаркованный в жаркий день: ультрафиолетовые солнечные лучи проникают в машину сквозь стекла, и из-за этого в закрытом автомобиле становится намного жарче, чем в том месте, где он стоит. Если при помощи плащей-накидок или брезента воспрепятствовать проникновению в укрытие солнечных лучей, то даже самый теплый ветер может выдуть тепло из него еще до того, как оно нагреет затененную часть. А брезент даже в сухой и безветренный день воспрепятствует проникновению в укрытие ультрафиолетовых лучей, благодаря чему в вашем убежище для сна будет значительно прохладнее, чем снаружи.

Температуру места для сна можно понизить еще на несколько градусов, если под тентом снять 60-сантиметровый слой раскаленного от солнца песка. А если вы сделаете открытый вход в укрытие наклонным, воздух будет обвевать ваше тело. Для этого выкопанную траншею нужно ориентировать параллельно направлению ветра, а открытый с уклоном вход сделать в той стороне, с которой дует ветер.

№. 025: Постройка убежища для укрытия от зноя в пустыне

ОП: отыщите или постройте укрытие, чтобы оно создавало тень и снижало температуру

ПД 1: посмотрите, нет ли поблизости пещеры, расщелины или скал, которые обеспечивают тень и защиту от ветра



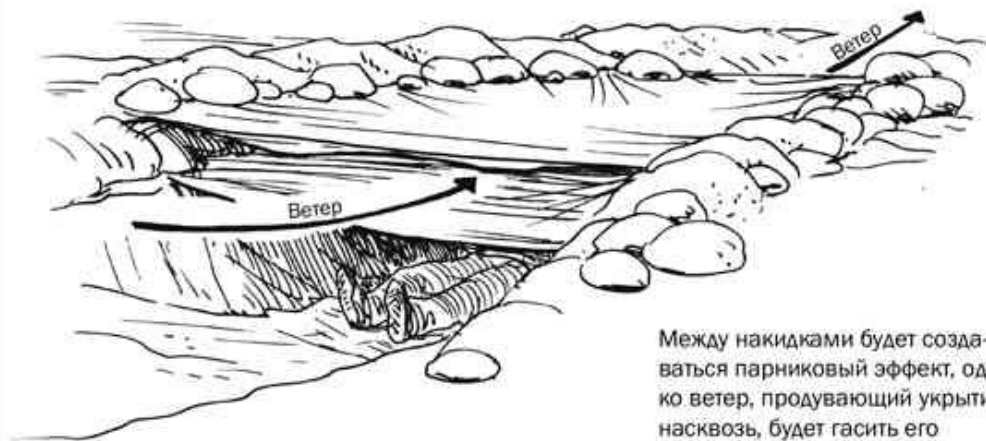
ПД 2: постройте укрытие из двуслойных плащ-накидок и сделайте пол ниже уровня песка

1. Выкопайте траншею длиной чуть больше вашего роста, шириной 60–90 см и глубиной 45–60 см



2. Над траншеей натяните плащ-накидку и прижмите его по краям большими камнями и песком

3. Над первой накидкой, выше ее сантиметров на 30, натяните вторую так, чтобы между ними было место для воздуха



Между накидками будет создаваться парниковый эффект, однако ветер, продувающий укрытие насквозь, будет гасить его

ГВ: совершайте переходы в ночное время. На рассвете постройте укрытие. В течение дня отдыхайте

026 Минимальный носимый аварийный запас для болотистой местности

Трясины, болота, топи, прибрежные заливные поля... Хотя из-за вырубки лесов многие болотистые местности в мире исчезли, с ними, причем на довольно обширных, раскинувшихся на сотни квадратных километров территориях, еще можно встретиться на всех континентах, кроме Антарктиды. Часто эти места отличаются удивительным биологическим разнообразием: там в изобилии водится рыба и произрастает множество растений. Однако стоячие воды с огромным количеством разлагающихся органических веществ являются отличными инкубаторами для паразитов, бактерий и насекомых — переносчиков болезней.

В болотистой местности вода окружает вас повсюду, и поэтому большая часть снаряжения для нее специфична: в первую очередь оно предназначено для того, чтобы и вы, и ваши вещи оставались по возможности максимально сухими. Вода в болотистой местности всегда холоднее температуры человеческого тела, из чего следует, что длительное пребывание в ней может привести к гипотермии даже в теплую погоду. Чтобы вещи не отсырели, используйте непромокаемые мешки. При наличии нескольких таких мешков вам будет легче распределить их на вашем плавсредстве. Даже если вы пробираетесь через мелководье, буксировка лодки с хорошо подобранным запасом предпочтительнее, чем переноска, пусть и меньшего груза, на себе. Если вы сядете на мель в отдаленном районе, не следует жертвовать частью груза, чтобы сняться с нее. Вы можете неправильно спрогнозировать время, в течение которого будете вынуждены полагаться на инструменты выживания, которые взяли с собой.

Заранее, еще до того как возникнет чрезвычайная ситуация, попрактикуйтесь в том, что нужно делать в случае опрокидывания вашего плавсредства. Обязательно привязывайте свое снаряжение — в качестве меры предосторожности. Положите в карманы своего ИСНС (индивидуального спасательного надувного средства) нож, свисток и стробоскоп — так оно принесет вам еще больше пользы. Если ваше плавсредство опрокинется или вы упадете с него в воду, ножом можно воспользоваться, чтобы избавиться от водорослей или других посторонних веществ, которые попадутся вам в воде, а с помощью свистка или

стробоскопа вы подадите сигнал бедствия.

№. 026: Минимальный носимый аварийный запас для болотистой местности

ОП: для действий в условиях болотистой местности нужно должным образом к ним подготовиться



ГВ: лучше грести, чем плыть

027 Фильтрация воды в болотистой местности

Вопрос о том, нужно ли очищать воду в болотистой местности или нет, даже не обсуждается. В этой среде воды может быть очень много, но почти наверняка в ней водится множество вредных паразитов и бактерий. «Болотная лихорадка» (общий термин, применяемый для малярии, лептоспироза и свинки), вирус Эверглейдс, также известный как венесуэльский лошадиный энцефаломиелит, и холера — это лишь некоторые из заболеваний, которые можно получить вместе с водой из болот. Эти заболевания могут приводить к очень серьезным физическим, а иногда и неврологическим последствиям.

Хотя в вашем комплекте НАЗ должны обязательно быть и набор для фильтрации воды, и плита, чтобы очистить ее кипячением, в крайнем случае можно прибегнуть к импровизированной системе фильтрации, сделав ее из имеющихся под рукой материалов: пластиковой бутылки (они часто плавают в болотах, расположенных не слишком далеко от городов), носка, древесного угля и мелких камней, встречающихся вдоль береговой линии.

Самый важный и незаменимый слой в этой импровизированной системе фильтрации — древесный уголь, хорошо известный своей способностью поглощать широкий спектр токсичных веществ. В своей «активированной» форме, то есть когда он обработан так, что может максимально эффективно поглощать подобные вещества, древесный уголь является основным ингредиентом в большинстве продаваемых систем фильтрации, а также используется при лечении ряда болезненных состояний — от метеоризма до отравлений.

Чтобы приготовить древесный уголь самостоятельно, разожгите на берегу костер, и пусть он горит до тех пор, пока дрова не превратятся в уголь. (Топливные брикеты для барбекю, покупаемые в магазинах, обработаны химическими веществами и поэтому в качестве фильтрующего слоя не годятся.)

Расположите в своей системе фильтрования слои так, чтобы самые крупные частицы находились в широкой части бутылки и задерживали крупный мусор, а самые мелкие — в ее горлышке. Когда вы проливаете воду через такую систему фильтрации, капли, появляющиеся внизу, должны образовываться медленно; если выходящий поток воды достаточно стабильный, это означает, что ваша система фильтрации оказалась слишком

пористой.

конечно, самый безопасный способ очистки воды — ее кипячение. Но хорошо, по крайней мере, то, что в болотистой местности вы никогда не умрете от жажды.

№. 027: Фильтрация воды в болотистой местности

ОП: как профильтровать болотную воду

ПД 1: соберите необходимые для этого предметы



ПД 2: отрежьте доньшко пластиковой бутылки



ПД 3: уложите в бутылку слои фильтрующих материалов в указанной последовательности



ПД 4: наливайте в верхнюю часть грязную воду, из нижней части каплями будет выходить пригодная для питья вода



ГВ: прибегайте к фильтрованию воды только в том случае, если нет возможности вскипятить ее

028 Добывание огня при помощи мобильного телефона

В походе телефон может использоваться для самых разных целей: позвать на помощь, отыскать путь к безопасному месту, поговорить с близкими. Но даже после того, как его батарейка полностью разрядится и он перестанет работать по прямому назначению, мобильный телефон может быть использован в качестве своего рода спасательного круга.

Благодаря мощным батарейкам с ценными химическими компонентами персональные электронные приборы, такие как телефоны, планшеты и навигационные системы, могут быть использованы для добывания огня, причем еще долго после того, как перестанут функционировать. Благодаря ионам лития они обладают настолько высокой энергетической плотностью, что при замыкании их содержимое начинает нагреваться, а затем и гореть с появлением пламени.

При попытке добраться до батарейки вы столкнетесь с некоторыми трудностями. Это не случайно: производители руководствуются соображениями безопасности. После того как вы все-таки извлечете батарейку из устройства, попробуйте использовать оставшийся в ней заряд, соединив ее положительную и отрицательную клеммы друг с другом с помощью ножа или другого металлического предмета, снабженного ручкой, которая не проводит электрический ток. Появившейся искры должно быть достаточно, чтобы трут задымился, однако, если вы будете неосторожны, возможен и нежелательный побочный результат — довольно сильный удар током.

Если этот прием не сработает, положите батарейку на землю и кончиком ножа проткните ее. Защита в этом случае нарушится и в батарейке произойдет замыкание, которое вызовет резкий кратковременный выброс энергии. Похожий эффект, который проявит себя еще сильнее, в виде микровзрыва, можно вызвать, если полить батарейку водой. Жидкость нарушает схему защиты, которая препятствует контактированию элементов батареи друг с другом, что приводит к возникновению пикового напряжения.

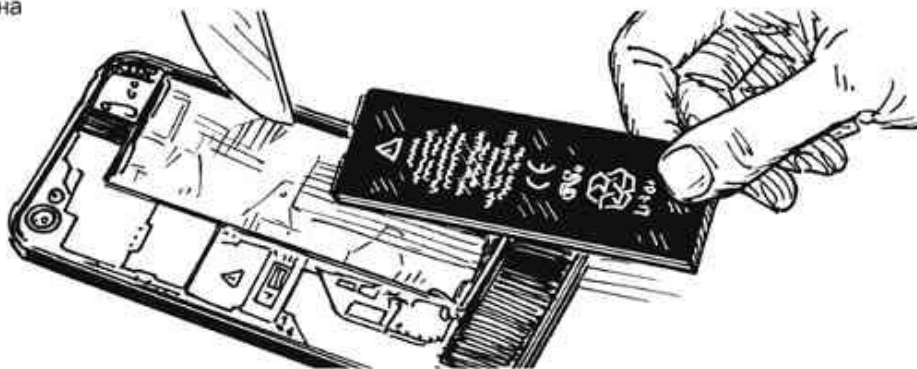
Быстро отойдите от батарейки, находящейся в таком состоянии: произойдет выброс пламени, и, кроме того, при этом высвободятся токсичные соединения.

Примечание: огонь, вызываемый ионами лития, опасен, токсичен, и его трудно потушить. Поэтому к описанному методу следует прибегать только в самом крайнем случае, когда речь действительно идет о выживании. Не пытайтесь прибегать к нему в других условиях.

№. 028: Добывание огня при помощи мобильного телефона

ОП: для добывания огня воспользуйтесь литиевой батареей сотового телефона

ПД 1: чтобы добраться до батарейки, снимите с телефона крышку. Извлеките батарейку из телефона



ПД 2: вызвать искру можно тремя различными способами



а. Соедините друг с другом положительную и отрицательную клеммы батарейки



б. Проткните поверхность батарейки ножом, чтобы литий соединился с кислородом воздуха



в. Налейте воду на литиевую батарейку, что приведет к мини-взрыву

ГВ: используйте телефон для добывания огня только в самом крайнем случае

029 Добыча пропитания в болотистой местности

Хотя болота с их застойной водой зачастую имеют неприглядный вид, их биологически разнообразная среда служит местом обитания множества растений и самых разных живых существ — от рептилий, рыб и земноводных до птиц и насекомых, звуки которых слышны повсюду. Одним из земноводных, обитающих в огромном количестве во многих видах болот, является лягушка, которая проточной воде предпочитает стоячую. Это существо, ножки которого считаются деликатесом, совсем несложно поймать. В походных условиях эти ножки можно поджарить на вертеле.

Однако в тропиках следует остерегаться обитающих там ядовитых лягушек. Небольшие и с яркой окраской, они выделяют смертельные яды, которые могут вызвать такие тяжелые для организма последствия, как судороги, паралич и сердечный приступ. Говорят, что золотистый древолаз через свои кожные железы может выделить столько токсина, что его хватит для отправки на тот свет десяти взрослых людей. Это объясняет, почему в прошлом коренное население использовало эти выделения в качестве смертоносного яда для своих стрел. В настоящее время фармацевтические компании используют этот яд в качестве основы для мощных обезболивающих препаратов.

Избегайте жаб, так как их околоушные железы выделяют токсичные вещества. Приземистые и широкие, жабы считаются менее опасными для человека, чем ядовитые лягушки, но и те и другие могут грозить вам летальным исходом.

Чтобы поймать лягушку, используйте заостренную палку, которой вы прищиплите ее к земле. Ищите лягушек на илистых берегах вблизи воды или, в холодные месяцы, под бревнами и камнями. Эти земноводные питаются насекомыми и дождевыми червями, и поэтому их можно отыскать, наблюдая за последними. Лягушки, как правило, наиболее активны в ночное время, но охотиться на них в темноте без источника света нецелесообразно: яркий свет не только поможет вам избежать возможных травм, но и заставит лягушку замереть на месте.

Накалывать лягушек на палку можно прямо с вашего плавсредства или с находящегося на возвышении укрытия (см. раздел 030).

№. 029: Отыскание еды в болотистой местности

ОП: поймайте лягушку, снимите с нее кожу и приготовьте лягушачьи лапки

ПД 1: ловите и убивайте лягушек при помощи палки



ПД 2: разрежьте кожу лягушки, начав со спины, чуть выше середины туловища



ПД 3: снимите кожу так, как вы это делаете при снятии штанов



ПД 4: разрежьте туловище в середине, чтобы отделить от него задние ноги. Отрежьте от ног лапы и разделите ноги на отдельные куски (по желанию)



ПД 5: промойте подготовленные ножки в пресной воде, а затем пожарьте их на открытом огне



ГВ: абсолютно бесплатно вы получите на обед деликатесное блюдо

030 Постройка находящегося на возвышении места для сна

Если до наступления ночи вам едва ли удастся достичь берега и высока вероятность того, что придется провести ночь в болотистой местности, есть много причин, по которым вам просто необходимо соорудить возвышающееся над водой временное убежище. Если же вы решите ночевать на плавсредстве, приготовьтесь к холоду, повышенной влажности и возможным столкновениям с щитомордниками-рыбоедами и даже с аллигаторами.

Будем исходить из предположения, что вы предусмотрительный человек и положили в свой рюкзак гамак (см. раздел 013). В этом случае вам, возможно, захочется построить над своим спальным местом крышу, которая защитит вас от некоторых природных явлений или поможет вам остаться незамеченным при воздушном наблюдении за той местностью, через которую вы держите путь. Полка в таких условиях может быть полезна в качестве рабочей поверхности, на которой можно развести огонь (в закрытой емкости типа котелка), кроме того, с нее можно ловить рыбу или даже заниматься починкой своего судна, если оно нуждается в ремонте.

Для постройки всех перечисленных сооружений отыщите стоящие рядом три дерева, образующих треугольник с размерами, достаточными для того, чтобы на нем можно было спать или работать. Выберите три длинные прямые ветви, способные достать от одного дерева до другого. При этом вам, возможно, придется несколько раз залезать на деревья, чтобы отыскать подходящие ветви. Отрежьте те, которые вас устроят, и при помощи парашютного шнура, веревки, лиан или древесного лыка привяжите их в нужных местах к деревьям.

Чтобы повысить прочность вашего укрытия, каждую ветвь, протянутую от дерева к дереву, привязывайте по отдельности.

На получившуюся раму положите брезент, который нужно завернуть по краям и закрепить. Можно создать упругую поверхность по-другому: использовав раму в качестве основы, переплетите и свяжите друг с другом лианы и длинные ветви с листьями.

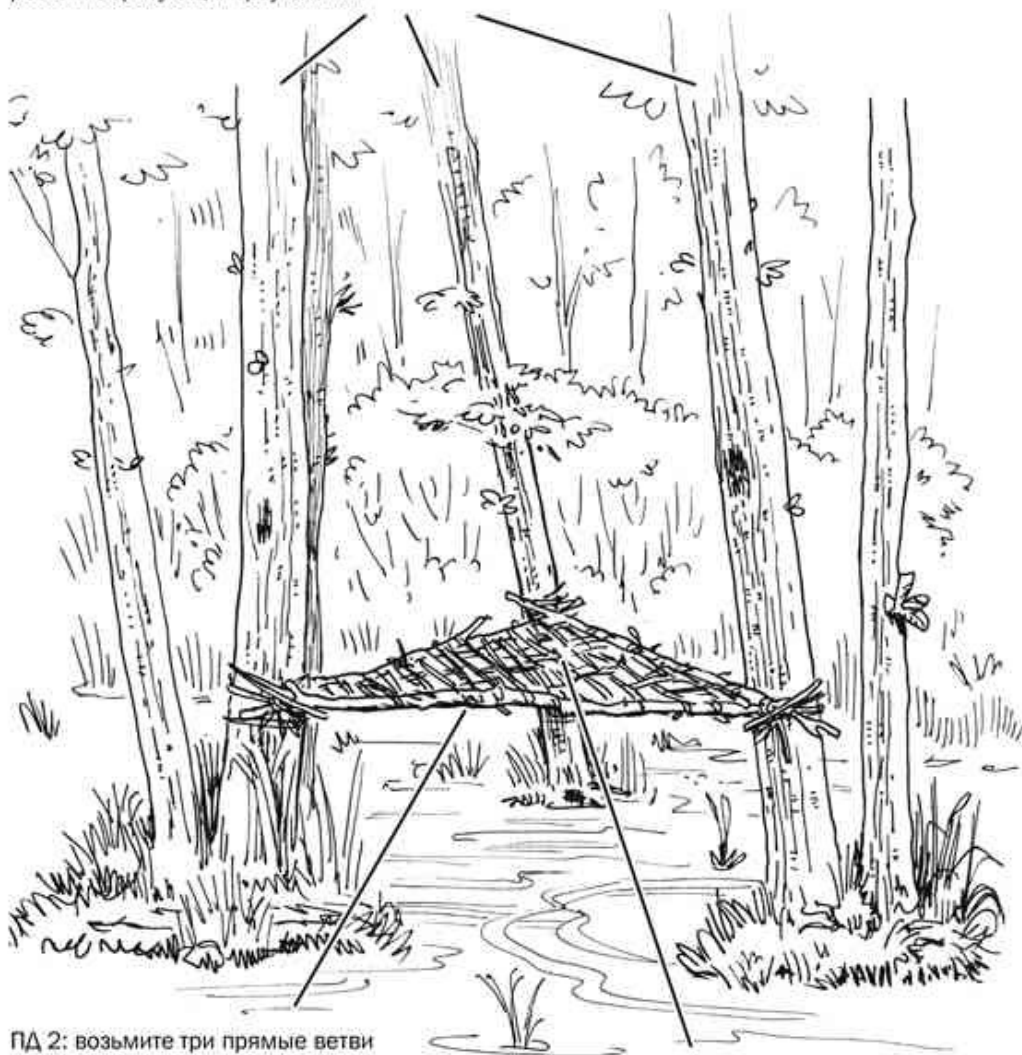
Если вы хотите оставить после себя знаки, по которым могли бы сориентироваться потенциальные спасатели, при отправлении к следующему месту стоянки не разбирайте созданную вами конструкцию. Но если вы не хотите, чтобы вас нашли, ее, разумеется, нужно

демонтировать.

№. 030: Постройка находящегося на возвышении убежища для сна

ОП: соорудите поже из натуральных материалов, которые можно найти в болотистой местности

ПД 1: отыщите три дерева, отстоящих друг от друга на расстояние в два раза больше вашего роста и образующих треугольник



ПД 2: возьмите три прямые ветви и привяжите треугольную раму к каждому дереву на высоте не менее метра над поверхностью болота

ПД 3: переплетите друг с другом лианы и длинные ветви с листьями и привяжите их к раме так, чтобы образовалась прочная поверхность

ГВ: на сухих участках обитают миллионы насекомых, и, чтобы быть подальше от них, лучше спать в подвешенном состоянии

031 Минимальный носимый аварийный запас для горных условий

Так как в последние десятилетия спецоборудование становится все более легким и компактным, нам удастся уложить еду, снаряжение для обустройства лагеря и предметы, необходимые для выживания, в один рюкзак, который можно нести на плечах. Однако при этом мы все-таки зачастую жертвуем запасами энергии, здоровьем суставов и возможностью в полной мере подготовиться к капризам окружающей среды. В прошлом исследователи никогда не отправлялись в экспедицию без вьючных мулов и фургонов. Если мы не хотим жертвовать своей независимостью и самостоятельностью, то можем, в отличие от первопроходцев, использовать модифицированные виды транспорта.

Когда условия на маршруте и действующие правила позволяют, очень удобным средством передвижения, которое в значительной степени расширяет ваши возможности, является горный велосипед, потому что на нем можно перевозить груз. Уложите все необходимое для обустройства лагеря и предметы первой необходимости, такие как кухонная посуда, устройство для фильтрации воды и навигационные инструменты, а также запас воды, в один непромокаемый мешок; в другой положите продукты питания, подобранные с учетом особенностей вашей экспедиции (пища, готовая к употреблению, сухие концентрированные продукты, энергетические батончики), а в третий — одежду. Составляйте свой запас с учетом диапазона температур, характерных для горной местности. У вас должна быть разная одежда — от легкой до самой теплой и, следовательно, тяжелой и плотной. Не скупитесь на носки (еще раз вернитесь к разделу 009, где рассказывается о том, как это важно). А легкие, хотя и громоздкие приспособления для сна уложите в рюкзак, который понесете за спиной.

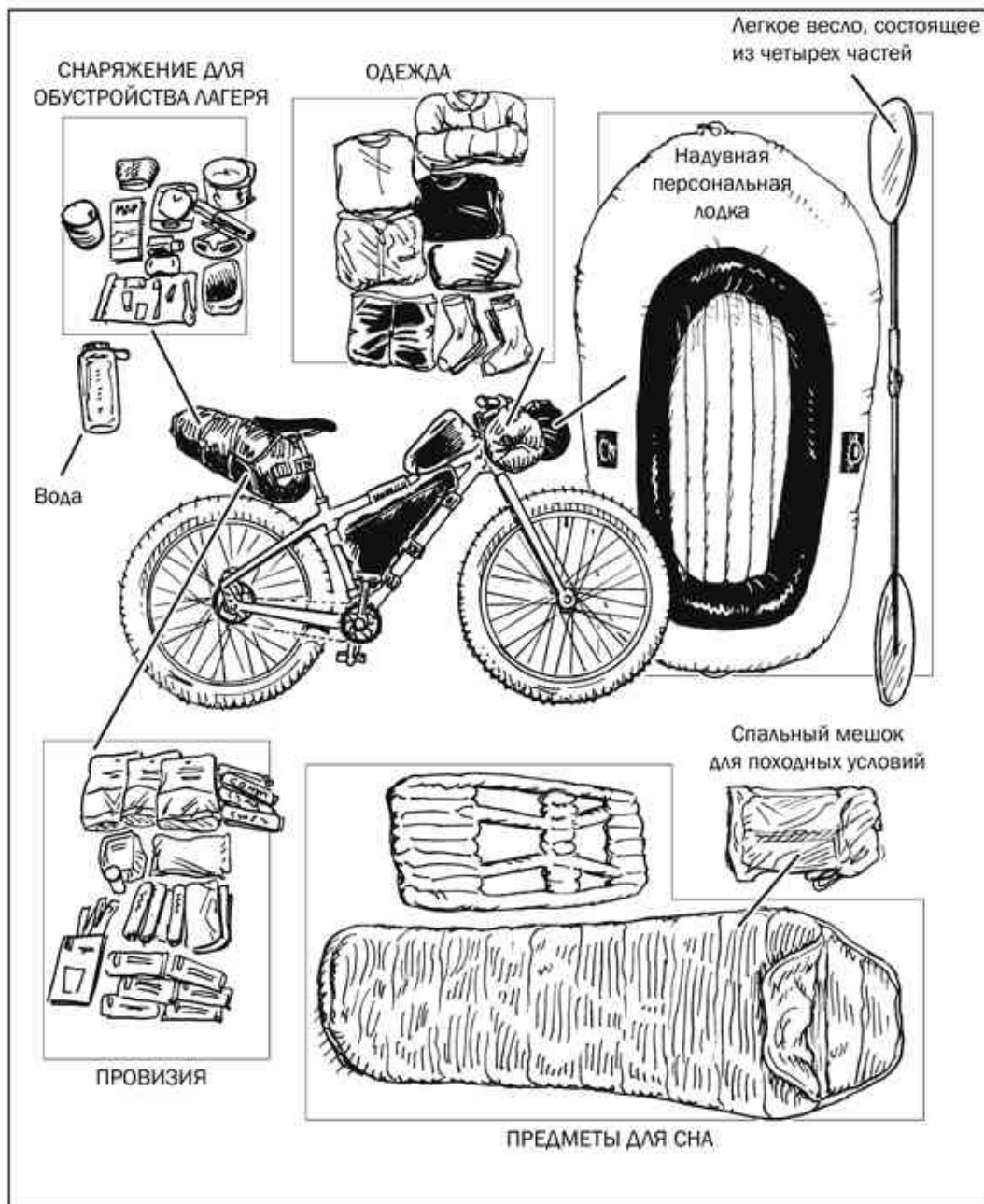
Для преодоления водных преград, которые без наличия плавсредства пришлось бы долго обходить, полезны надувная персональная лодка, которая в сдутом состоянии имеет размер приблизительно с футбольный мяч, и весло, которое можно разделить на четыре части. Когда будете форсировать реку или озеро, положите велосипед себе на колени или на носовую часть лодки.

Все эти советы, известные спортсменам, принимающим участие в многодневных приключенческих гонках, даны здесь в модернизированном варианте, основанном на том, как действуют в горных условиях

спецагенты, что обеспечивает им максимальную мобильность и гибкость.

№. 031: Минимальный носимый аварийный запас для горных условий

0П: для действий в горных условиях нужно должным образом к ним подготовиться



ГВ: без хорошего снаряжения далеко не уйдешь

032 Очищение горной воды

Как вы думаете, можно ли сделать хотя бы глоток кристально чистой родниковой воды в горах, не отфильтровав и не прокипятив ее? Если вы находитесь на достаточно большой высоте, вода там, как правило, чистая, но, может быть, в нескольких сотнях метров выше по течению купалось или испражнялось какое-нибудь животное, о чем вы никогда не узнаете. криптоспоридиоз, лямблиоз, шигеллез и норовирус — вот лишь некоторые из бактериальных, вирусных и паразитарных инфекций, которые могут возникнуть после употребления необработанной воды, а фильтрация или кипячение сведут риск к минимуму. Доведите воду до кипения, чтобы очистить ее, и пусть она продолжает кипеть в течение одной минуты плюс по одной дополнительной минуте на каждые 300 м высоты над уровнем моря — на всякий случай.

Если у вас нет емкости, подходящей для кипячения воды, ее можно вскипятить в пластиковой бутылке, заполненной до самого горлышка так, чтобы внутри не осталось ни одного воздушного кармана. Поскольку пластик плавится при более высокой температуре, чем температура закипания воды, вы сможете нагреть бутылку, не расплавив ее. Используйте кусок веревки или прочной бечевки, чтобы привязать бутылку к штативу из трех палок. Из-за нехватки кислорода вода не будет кипеть так, чтобы это было видно, но при достижении температуры кипения в ней начнут появляться крошечные пузырьки.

Если не сможете разжечь костер, воспользуйтесь природной системой фильтрации. Для этого у кромки воды выкопайте яму, а затем используйте носки или другие кусочки ткани для впитывания появляющейся там влаги. Эта жидкость уже будет частично отфильтрована при прохождении через слои почвы и породы.

Не берите воду из стоячих водоемов и луж. в теплой, влажной среде, где на них не действует течение, бактерии чувствуют себя особенно комфортно.

Держите руки в чистоте. Некоторые эксперты считают, что угроза занести бактерии в организм через руки для любителей активного отдыха гораздо серьезнее, чем вред от грязной воды.

Примечание: пластиковые бутылки при нагревании выделяют канцерогенные вещества, и поэтому к кипячению воды в пластиковой

бутылке следует прибегать лишь в самом крайнем случае.

№. 032: Очищение горной воды

ОП: для уничтожения бактерий профильтруйте или прокипятите воду

ПД 1: метод колодца



А. Выройте яму возле кромки воды



Б. Когда яма наполнится водой, воспользуйтесь носками, чтобы они впитали появившуюся жидкость

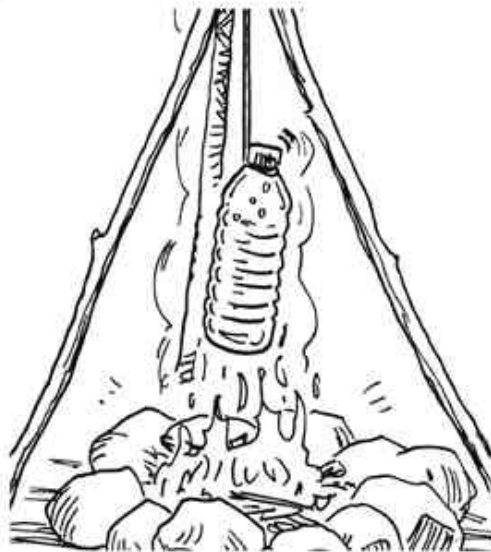


В. Выжмите воду из носка в емкость

ПД 2: кипячение воды без металлической емкости



А. Заполните пластиковую бутылку до краев речной водой так, чтобы в бутылке совсем не осталось воздуха. Плотнo закройте ее крышкой



Б. Подвесьте бутылку над костром при помощи штатива из палок так, чтобы пламя было направлено непосредственно на нее

ГВ: всегда отправляйтесь в поход с фильтром для воды и металлической емкостью

033 Разжигание костра из сырой древесины

Даже во влажной среде, если древесина в изобилии, задачу разжигания огня всегда можно решить успешно. Воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями, пригодными для любых условий. Если вы все сделаете правильно, пламя будет сильным и жарким.

1. Отыщите сосновые иглы или палки, которые либо покрыты легковоспламеняющейся живицей, либо содержат ее.

2. Если вы нашли сырое бревно, снимите с него кору, чтобы добраться до сухой древесины.

3. Крупное бревно без коры не будет хорошо гореть. Расколите его на части.

4. Для розжига костра вам потребуются топливо, искры и воздух. Чтобы последняя составляющая была в изобилии, расположите дрова в виде треугольника или навеса, в результате чего появится пространство для циркуляции воздуха. Если же палки будут лежать плотной кучей, даже появившийся огонь может потухнуть.

5. В путешествии всегда имейте при себе состав для розжига, которым могут служить вазелин, дезинфицирующая жидкость для рук или специальное средство, приобретенное в магазине. Также для этой цели можно собрать ворсинки из сушилки, намочить их в жидкости для зажигалок, керосине или бензине, а потом хранить в пакете.

6. Зажигайте огонь с наветренной стороны, загораясь от ветра своим телом так, чтобы пламя в самом начале, пока оно еще слабо, не потухло.

7. Зажигайте огонь снизу. Он поднимается вверх, и таким образом вы дадите ему эту возможность.

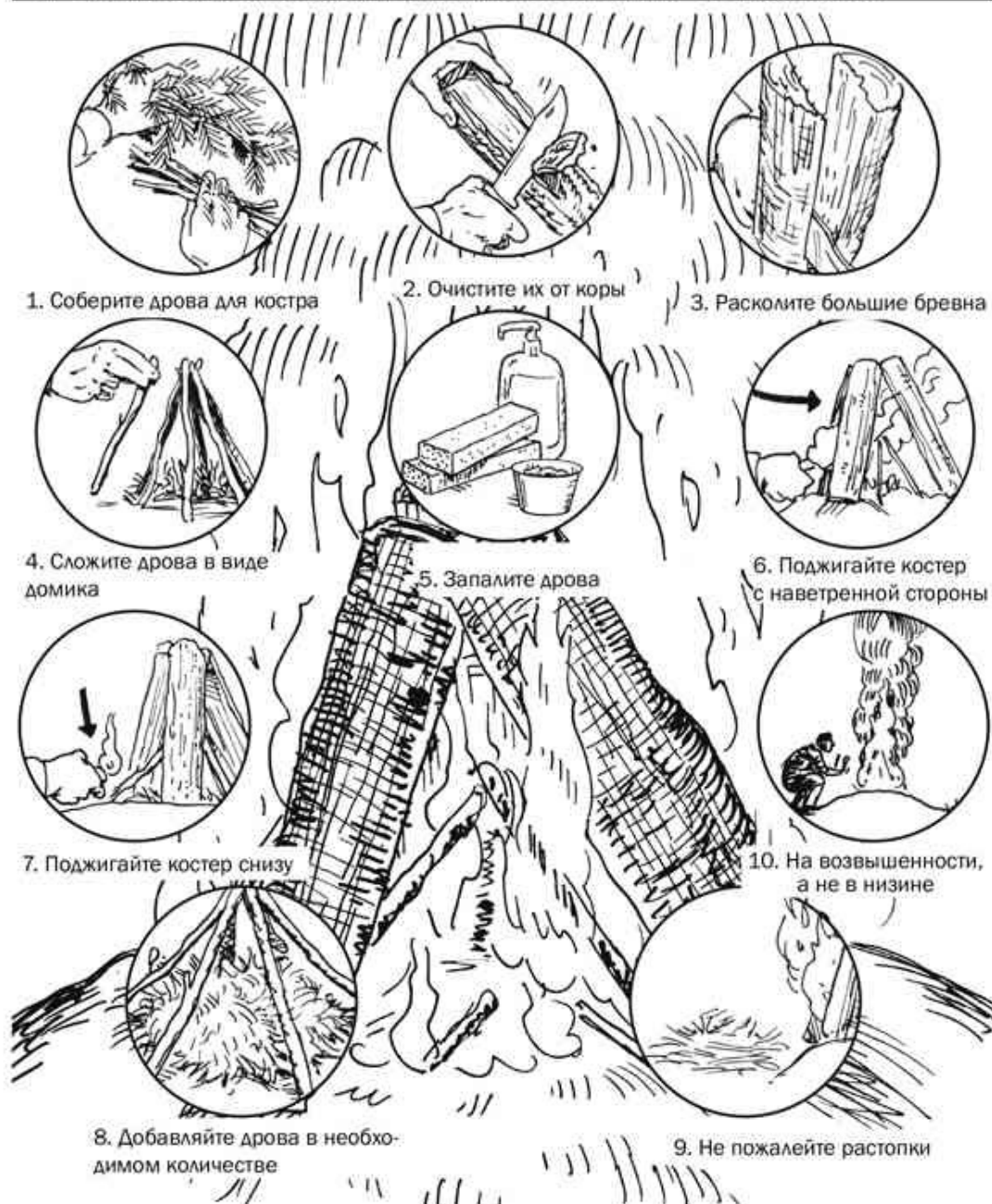
8. Чтобы огонь был достаточно сильным, нужен хороший запас топлива (хвои, веток, сухих листьев).

9. Важность хорошей растопки едва ли можно переоценить. Если вы слишком рано добавите в только разгорающийся костер крупные поленья, огонь потухнет. Продолжайте добавлять растопку до тех пор, пока костер не станет достаточно сильным, чтобы в нем могло загореться целое бревно.

10. Кроме тех случаев, когда сильный ветер задувает пламя, воздушный поток нужен для поддержания горения. Поэтому можно разжечь костер на вершине земляной кучи.

№. 033: Разжигание огня с сырой древесиной

ОП: умеете разжечь и поддерживать огонь во влажных горных условиях



ГВ: дождливая, сырая погода не должна помешать вам разжечь костер

034 Отыскание еды в горах

В горных районах зачастую водится много дичи. Но если вам нужно за несколько суток пройти по маршруту и выйти к безопасному месту, то у вас нет времени ни на то, чтобы сделать и установить капканы, ни на то, чтобы мучиться животом из-за неправильно приготовленного мяса животных. Ваша задача — продолжать движение по местности, собирая по пути съедобную растительность и пытаясь поймать рыбу, что возможно, если вам улыбнется удача — встретится водоем. Многие озера и реки кишат рыбой, и поэтому, когда события начинают разворачиваться по сценарию выживания, вместо попытки догнать кролика лучше прибегните к удочке: так вы сэкономите и силы, и время.

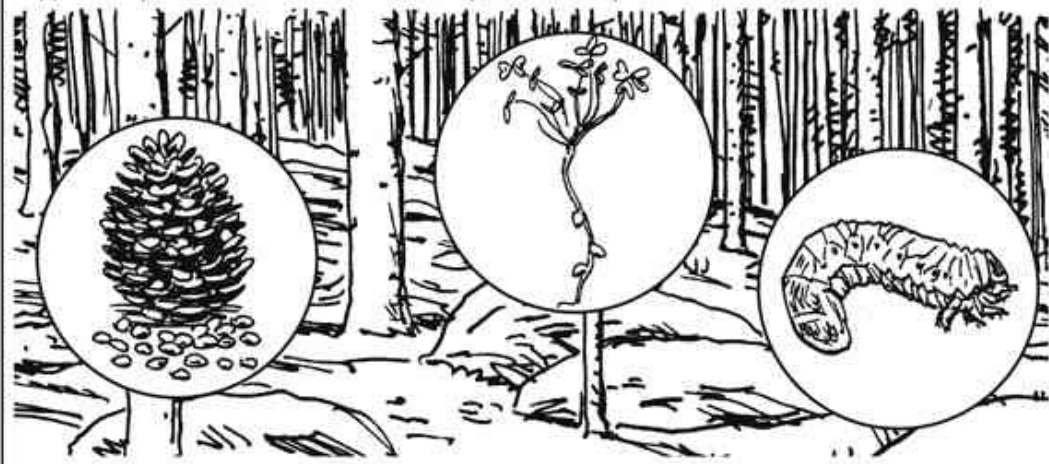
Ваши шансы на поимку рыбы значительно повысятся, если вы поставите перетягу. Прикрепите несколько кусков рыболовной лески разной длины к куску парашютного шнура или прочной лиане. К этим кускам привяжите крючки и насадите на них наживку. Закрепите один конец шнура или лианы, а к другому привяжите бутылку, наполненную водой, или большой камень и утопите его в воде. Когда увидите, что «леска» начала дергаться, вытаскивайте улов.

При подготовке к походу, внимательно изучая карту местности, по которой будет проходить ваш маршрут, выясните, какие съедобные растения и насекомые там обитают. Доступными и безопасными источниками жиров, питательных веществ и белков являются сосновые шишки, клевер, а также личинки и дождевые черви. Выбирайте сухие сосновые шишки, у которых чешуйки уже открылись, и разбивайте их об землю, чтобы высвободить имеющиеся в них орешки. Среди клеверов съедобны и безвредны все. Можно воспользоваться одним правилом: любое растение, которое, как вы видите, едят животные, наверняка будет безопасно и для человека.

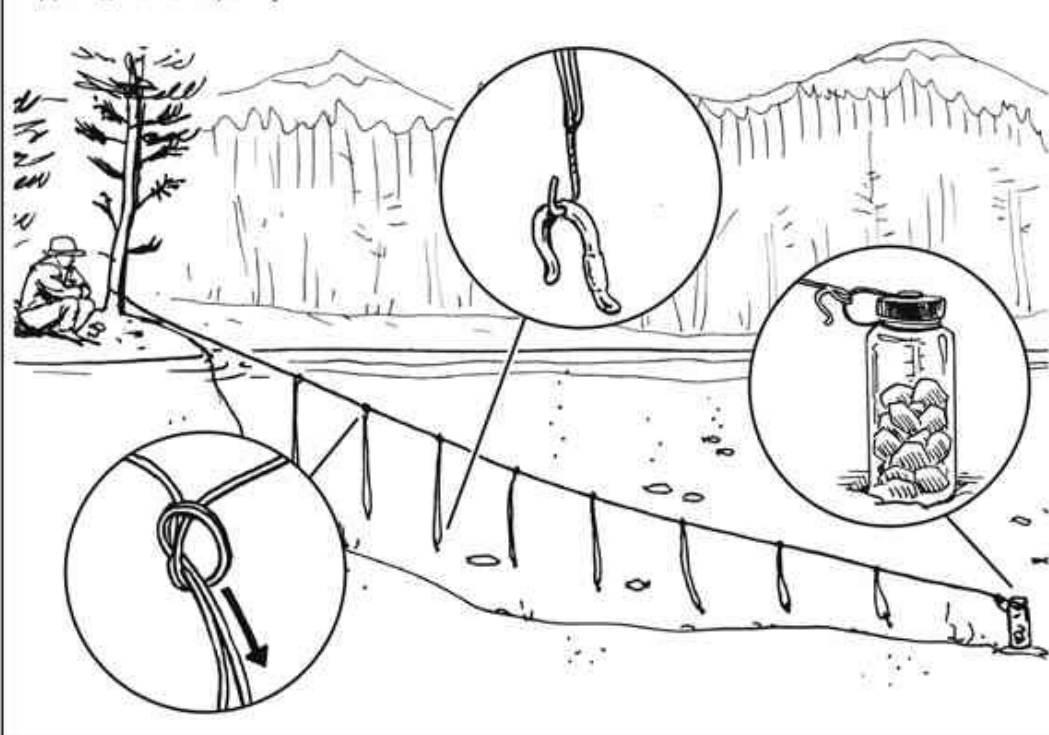
№. 034: ⚔ыскание еды в горах

⚔П: ловите и собирайте в горах то, что съедобно и поможет вам выжить

ПД 1: собирайте сосновые шишки, клевер, личинки червей



ПД 2: сделайте перетягу



ГВ: если речь идет о выживании, не тратьте время на установку ловушек и охоту

035 Сооружение укрытия в горах

Внешний вид окружающей местности в горах очень обманчив. Выглядевшая издалека идиллической тропа, по которой вы решили подниматься вверх, на самом деле является частью суровой экосистемы, где направление ветра и погодные условия могут резко меняться. Когда наступают сумерки или внезапно начинает дуть холодный ветер, залитый солнцем скалистый выступ за несколько минут может превратиться в ледяную, продуваемую насквозь пустыню.

Если вы вынуждены провести ночь на горе без палатки, самым главным для вас становится изоляция от внешней среды. В путешествие по горной местности пешком или на машине лучше всего взять с собой плащ-накидку, легкий и практичный (он будет лежать в багажнике автомобиля или в рюкзаке), который в случае неожиданной ночевки может служить и палаткой, и дождевиком, и подстилкой, и изолирующим слоем. В теплую погоду для ночевки под звездами достаточно спального или бивачного мешка, однако лучше перестраховаться и взять больше снаряжения, чем после сожалеть о его нехватке.

Чтобы ночью во время сна вы не оказались после внезапного дождя посреди потока воды, обязательно убедитесь в том, что выбранное место для сна не находится в высохшем русле ручья или реки. Лучше всего расположиться на ровном, возвышенном участке, где поблизости нет ни склонов, ни троп крупных животных, в идеале рядом с деревьями.

Если вы путешествуете с хорошими инструментами (см. раздел 031), то сможете сделать изолированное укрытие из веток и листвы. Вместо стволов деревьев или пней можно воспользоваться также лыжными палками, походными палками и ледорубами для создания укрытия с навесом из плаща-накидки.

Прежде чем отправиться в поход через безлюдную область, тщательно изучите карту. Если вы застрянете на горной вершине, то в поисках безопасного пути вам помогут даже самые общие представления о том, что вас окружает (например, если вы будете знать, что ближайший город находится на востоке). Если вы ничего не знаете о местности, в которой очутились, идите вниз по течению рек и ручьев.

№. 035: Сооружение укрытия в горах

ОП: постройте в горах укрытие, используя для этого подручные средства

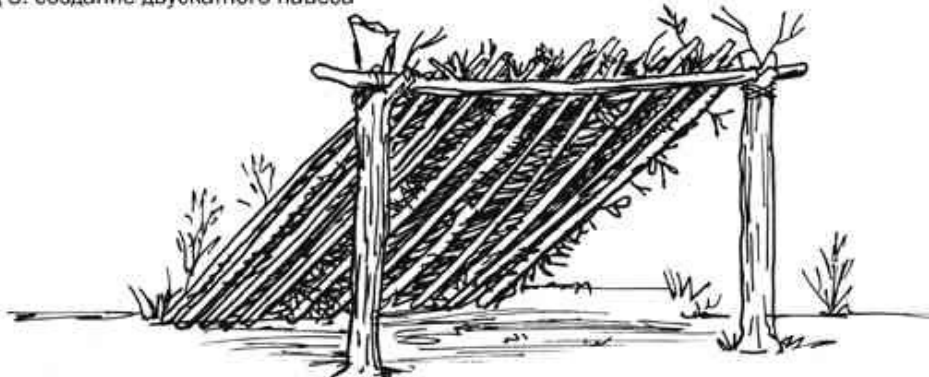
ПД 1: создание палатки при помощи плаща-накидки



ПД 2: создание односкатного навеса



ПД 3: создание двускатного навеса



ГВ: в хорошем укрытии вы будете в сухости, тепле и скрыты от чужих глаз

036 Приемы скалолазания, полезные в критических условиях

Неопытные альпинисты обычно совершают одну и ту же ошибку: они излишне полагаются на силу рук, из-за чего почти все, кроме самых физически сильных, очень быстро устают. Независимо от того, взбираетесь ли вы на вершину горы или совершаете подъем по стене здания, вам будет проще, если вы станете активнее использовать мощные мышцы ног и туловища и распределять усилия так, чтобы было задействовано все тело, а не одна группа мышц. Ключ к успешному восхождению — естественные, сразу всем телом, движения, характерные для малышей, к которым те прибегают инстинктивно, чтобы выбраться из своих кроваток и манежей. Это свойство у них постепенно пропадает, и, как результат, человеческое тело разучивается преодолевать препятствия естественным образом.

Принцип карабканья всем телом вполне понятен, когда речь идет о том, чтобы пролезть через печную трубу или узкий желоб (см. рис.). Для преодоления дымохода нужно опереться спиной в одну стенку, а ногами — в другую, противоположную, и подниматься таким образом вверх, перемещая для этого поочередно упор с рук на ноги и обратно. Можно действовать и немного по-другому: придать телу положение буквы Х, а затем, перемещая поочередно конечности, как краб, двигаться вверх.

Чтобы залезть на уступ, сначала при помощи рук и ног нужно подняться на высоту груди относительно уровня уступа, а затем, задрвав одну ногу, зацепиться за уступ каблуком, опереться и с помощью рук переместить тело.

При крутом подъеме не обязательно самой высокой точкой опоры вашего тела должны быть руки. Если в пределах досягаемости можно отыскать третью точку контакта, прижмитесь телом как можно ближе к стене, а затем махом поднимите ногу, чтобы зацепиться выше каблуком. После того как вы снова займете стабильное положение, освободите руки и переместите их к следующей точке контакта.

При использовании руки для захвата также применяйте принцип задействования всего тела. Вместо того чтобы удерживать весь вес на пальцах, опирайтесь на ладони, что позволит распределить его по большему числу точек соприкосновения. И не забывайте, что держаться можно не только за горизонтальные выступы: в критической ситуации в равной степени полезным может быть и вертикальный выступ.

№. 036:

Приемы скалолазания, полезные в критических условиях

0П: изучите приемы восхождения и преодоления непредвиденных препятствий

ПД 1: подъем по узкой расщелине — «дымоходу»: расклинивание



Упритесь спиной в одну стенку, а ногами — в другую. Это положение поможет вам и при перемещении, и при отдыхе

Упритесь одной ногой в заднюю по отношению к вам стенку, а рукой с другой стороны тела — в стенку перед вами. Для восхождения поочередно переносите упор с одной пары руки и ноги на другую

ПД 2: подъем махом



При помощи рук и ног поднимите тело до уровня уступа

Поднимите одну ногу так, чтобы зацепиться за уступ каблуком

Опираясь на локти/ладони, поднимите вверх второе колено

ПД 3: подъем в варианте «распор»



Упор ногами в противоположные стены

ПД 4: зацеп каблуком



Три точки контакта

Надежное удержание

ПД 5: удержание на пальцах

Пальцы действуют как крюки

Костяшки пальцев соединены вместе



Большой палец выступает в качестве ступора, фиксируя положение остальных пальцев

ПД 6: хватка «клещи»



Широкий захват

Вертикальное удержание

ГВ:

больно не тогда, когда падаешь, а тогда, когда это падение неожиданно заканчивается

037 Выживание при атаке медведя

Если на горной тропе вы столкнулись с черным медведем, благодарите судьбу. По сравнению с белыми (полярными) и бурыми медведями черные нападают на человека гораздо реже. Наиболее агрессивный вид медведей — бурый (североамериканским подвидом которого является медведь гризли), а самым голодным, причем всегда, бывает белый медведь, и поэтому, в отличие от черных и бурых, белые медведи активно отслеживают людей в арктической местности и охотятся на них. Благодаря своему большому весу и внушительному росту эти животные являются грозными соперниками, способными вспороть жертве живот одним ударом когтистой лапы.

После того как стали прилагаться целенаправленные усилия по сохранению популяции медведей по всей Северной Америке, встречи и столкновения людей и этих хищников участились. Благодаря охранным мерам особенно возросла численность черных медведей. К счастью, в целом медведь нападает на человека очень редко: вероятность того, что после встречи с этим животным вы пострадаете, составляет 1 на 2,1 млн случаев, из чего следует, что шансы погибнуть при занятии повседневными делами гораздо выше. Однако, если вы отправитесь охотиться на лося в горы Монтаны или займетесь альпинизмом на территории Йеллоустона, риск значительно возрастает. К тому же нельзя полностью исключать вероятность случайной встречи с медведем в пригороде, где этих хищников привлекают контейнеры с мусором, или даже в собственном автомобиле, куда может забраться животное.

Обычные меры предосторожности

Из-за чего медведь чаще всего нападает на человека? Мы слишком стремимся к созданию комфортных условий для себя. Но оставьте в этом мире достаточно места и для медведей и никогда не оказывайтесь между медведицей и ее медвежатами. Если вы заметили медведя издалека, измените маршрут. Сохраняйте спокойствие, чтобы не вызвать у зверя интерес. Если изменить направление движения невозможно, на время остановитесь и, когда медведь исчезнет из поля вашего зрения, выждите еще 30 минут.

Если вы заметите медведей поблизости, начните хлопать в ладоши и

кричать, издавая по ходу движения постоянный шум. У медведей отличное обоняние, и поэтому, когда вы останавливаетесь на ночь, прибегайте к проверенной стратегии — все продукты питания кладите в двойные пакеты и подвешивайте их над землей. Оставляйте еду, посуду и столовые приборы на расстоянии не меньше 30 м от палатки и никогда не разбивайте лагерь рядом с экскрементами медведей или их тропами. Храните любые ароматизированные продукты (зубную пасту, мыло) вместе с пищевыми продуктами и посудой. Не спите в той же одежде, в которой занимались приготовлением еды, так как волокна тканей могут впитать ее запахи. Если это возможно, переход через места обитания медведей совершайте вместе с двумя или большим числом компаньонов: медведи обычно не нападают на группы.

Имейте при себе свисток и противомедвежий спрей (разновидность перечного спрея), который, как показывает практика, более эффективен для удержания медведя от нападения, чем пистолет. Медведи гризли в настоящее время находятся под угрозой исчезновения и охраняются в 48 штатах, поэтому убийство этого животного приведет к проведению федерального расследования и полной судебно-медицинской экспертизы.

Если медведь оказался поблизости и увидел вас, ситуация становится более опасной. Начните махать руками и издавать шум. Часто эта стратегия заставляет медведей сначала остановиться, а затем и убежать.

Что делать при нападении медведя

Если медведь нападает, это значит, что наступило время воспользоваться противомедвежьим спреем или прибегнуть к оружию. Брызгайте этим спреем в тот момент, когда медведь окажется от вас на расстоянии примерно 12 м. Если же будете стрелять, цельтесь ниже подбородка или в место, находящееся сразу же за передними лапами, если животное стоит к вам боком. Если вы безоружны, сохраняйте неподвижность. Медведь может совершить пробное нападение, чтобы проверить вашу храбрость как потенциального хищника, и если он поймет, что вы не представляете для него угрозы, то, не исключено, потеряет к вам интерес.

Большинство экспертов сходятся во мнении, что, когда медведь атакует, в этот момент лучше всего упасть на землю и притвориться мертвым. Поступив таким образом, вы постараетесь убедить животное, что оно уже выполнило свою работу. Такой подход действительно позволяет

минимизировать угрозу, в которой вы оказались при нападении. Лягте на живот, чтобы защитить важные органы, а руки положите на шею, чтобы защитить артерии. Или свернитесь в позе эмбриона, прикрывая заднюю часть шеи руками. Притвориться мертвым — эффективная стратегия: вероятность успеха при ее применении составляет 75 %; в большинстве случаев медведи нападают в целях самозащиты и, поняв, что человек не опасен, отступают. Конечно, в дикой природе ничего нельзя предсказать точно. Медведи хотя и всеядны, питаются в основном растениями и рыбой, но, как известно, любят полакомиться и человеческой плотью.

Никогда не поворачивайтесь к медведю спиной и не пытайтесь от него убежать. Оба этих действия могут заставить сработать его хищнические рефлексы, а обогнать медведя у вас нет никаких шансов: это животное бежит со скоростью почти 50 км в час. Вместо этого медленно отойдите в сторону, следя за зверем, чтобы видеть все его движения.

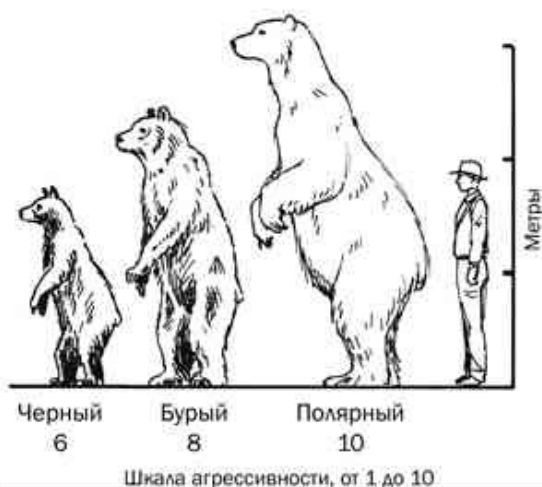
Если игра в мертвеца не заставит медведя потерять к вам интерес, вы станете, что случается редко, жертвой нападения хищника. В этом случае медведь захочет убить вас и, возможно, съесть, и поэтому нужно отбиваться от него любым доступным оружием: ножом, палкой, камнями, кулаками. Цельтесь в глаз и нос, у медведя это наиболее чувствительные места.

Конечно, какого-то строгого набора правил относительно того, как вести себя при нападении медведя, не существует, что объясняется, в частности, тем, что такие случаи бывают крайне редко. Поэтому неудивительно, что жители тех мест, где обитают медведи, порой вступают в споры друг с другом о том, как нужно действовать при нападении гризли и как — при встрече с черным медведем. Некоторые утверждают, что в первом случае лучше притвориться мертвым, а во втором этого делать не нужно, так как черные медведи гораздо реже нападают на людей. В то же время все соглашались с тем, что лучшим средством сдерживания медведей является перечный спрей; он настолько эффективен, что его с успехом применяют даже дети, которым еще не исполнилось и 10 лет.

№. 037: Выживание при атаке медведя

ОП: как предотвратить нападение медведя и выжить, если оно все-таки произошло

ПД 1: определите вид медведя



ПД 2: тактика действий при отдаленном контактировании (на расстоянии нескольких сотен метров)



Остановитесь. Оглянитесь. Выждите 30 минут после того, как видели медведя в последний раз, или измените маршрут и при движении создавайте шум

ПД 3: тактика действий при близком контактировании (на расстоянии нескольких десятков метров)

При встрече с ЧЕРНЫМ медведем:

Никогда не поворачивайтесь к нему спиной. Подготовьте противомедвежий спрей. Будьте готовы к неблагоприятному развитию ситуации. Создавайте шум.

При встрече с БУРЫМ медведем:

иногда не поворачивайтесь к нему спиной. Подготовьте противомедвежий спрей. Приготовьтесь к сражению. СРАЖАЙТЕСЬ! При нападении притворитесь мертвым.



При встрече с ПОЛЯРНЫМ медведем:

Никогда не поворачивайтесь к нему спиной. Подготовьте противомедвежий спрей. Приготовьтесь сражаться.

ПД 4: куда бить медведя.



ГВ: большинство нападений медведей носят оборонительный характер. Лишь очень немногие из этих животных хотели бы заполучить вас на обед

038 Безопасное форсирование реки с сильным течением

Лучше всего вовсе не идти через реку вброд: влажные ботинки и носки могут привести к серьезным проблемам уже через несколько километров пути, а течение может оказаться сильнее, чем казалось с берега.

Если вы все-таки вынуждены переходить реку, изучите места выше и ниже по течению, чтобы выбрать из всех возможных вариантов наиболее удобный и безопасный. Если вы выберете место между двумя излучинами, это даст вам преимущество — после поворота течение несколько замедляется, и поэтому переходить реку там легче. Постарайтесь отыскать отмели, по которым вам, возможно, удастся перебраться через поток, перепрыгивая с одной на другую. Избегайте мест со скоплением мусора вдоль прибрежной полосы: его наличие может указывать на сильное течение, и к тому же там есть опасность напороться на что-нибудь под водой. Если на воде есть рябь, это значит, что на дне лежит груда камней, что также может осложнить переход через реку.

При преодолении реки вброд найдите длинную палку, которая будет служить вам дополнительной опорой и тем самым повысит вашу устойчивость. Переходя реку, стойте лицом к течению и передвигайтесь медленно, но целенаправленно. Попытка ускориться может привести к тому, что поток воды собьет вас с ног.

Если вам придется добираться до другого берега вплавь, разденьтесь и положите все, что у вас имеется с собой, в большой мешок для мусора. Надежно завяжите его таким образом, чтобы внутри остался воздух, благодаря чему мешок можно будет использовать как плавсредство. Плывайте по диагонали чуть навстречу течению и выберите курс так, чтобы учесть дрейф.

№. 038: Безопасное форсирование реки с сильным течением

ОП: безопасно и эффективно форсировать быструю реку

ПД 1: постарайтесь отыскать места, более удобные для пересечения потока



ПД 2: пересечение потока воды в одиночку



ПД 3: пересечение реки вплавь



ГВ: любую водную преграду лучше всего преодолевать на лодке или по мосту

039 Минимальный носимый аварийный запас для действий на море

На круизных судах имеются спасательные плоты и с пассажирами проводятся тренировки, призванные научить их правильно действовать при возникновении чрезвычайной ситуации, но, когда вы отправляетесь на рыбалку на больших глубинах или путешествуете на борту частной яхты, для выживания в критической ситуации нужна более серьезная предварительная подготовка. Поэтому заранее познакомьтесь с основными стратегиями выживания на море, чтобы в случае чего вы были готовы действовать.

Имеющиеся, как правило на крупных судах, аварийные плоты сконструированы таким образом, чтобы при ударе о воду автоматически заполняться воздухом. На некоторых старых моделях нужно открыть клапан, но обычно, пока пассажиры еще находятся на борту судна, плот не надувают.

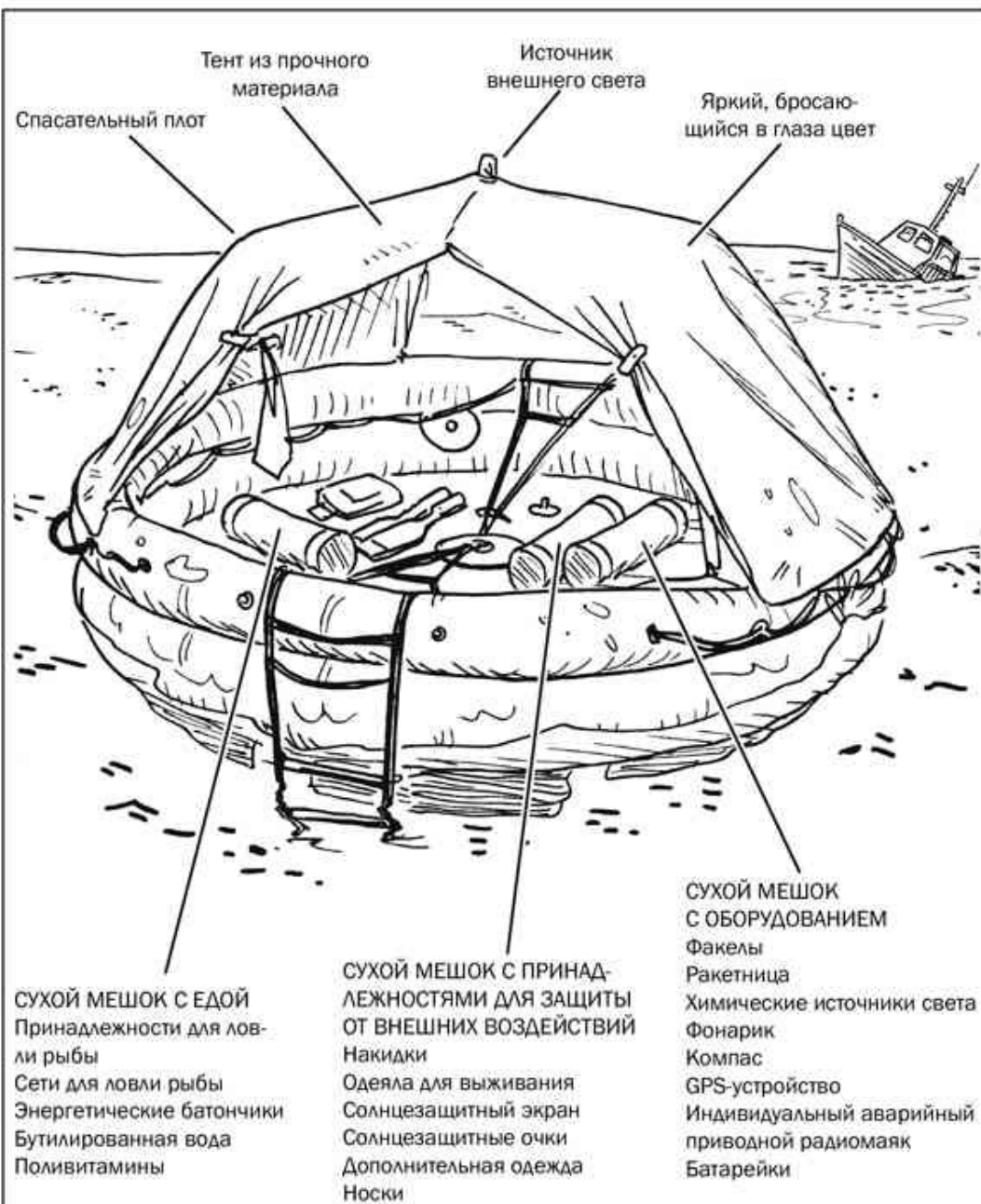
Судовладельцы, по распоряжению которых происходит комплектация морских наборов аварийного запаса, должны включать в их состав все необходимые средства сигнализации и навигации, лекарства и предметы жизнеобеспечения первой необходимости. Плоты должны быть оснащены внешними огнями, которые будут видны с проходящих мимо судов в ночное время, а также иметь факелы, сигнальные ракеты и химические источники света, при помощи которых пассажиры смогут активно подавать сигналы, чтобы привлечь внимание летчиков, а также экипажей находящихся поблизости кораблей. На уровне моря кривизна Земли проявляет себя на расстоянии семи морских миль, то есть около 13 км, однако ракетница позволяет послать сигнал на высоту примерно в 300 м, благодаря чему летчики и моряки могут увидеть его с очень большого расстояния.

Плоты должны быть снабжены веслами, однако пассажиры не могут принимать решения, связанные с навигацией, если среди них нет подготовленных людей. Конечно, это правило не распространяется на те случаи, когда с плота виден берег. Выше всего шансы на спасение тогда, когда пассажиры бросают якорь и остаются как можно ближе к месту кораблекрушения. Ведь оттуда, скорее всего, в последний момент были поданы сигналы бедствия, и их, вполне вероятно, получила береговая охрана.

Если GPS-устройство показывает, что берег находится в пределах 20 км, попытка направиться в его сторону вполне оправдана. Тем не менее активируйте индивидуальный аварийный приводной радиомаяк, который передает информацию о вашем местонахождении на частотах спасательных служб. Возможно, так вы получите помощь быстрее, чем доберетесь до берега самостоятельно. На открытой воде очень полезны устройства, работающие со спутниками: у них высокая точность, а сигналы не нарушаются из-за высоких зданий или густой растительности.

№. 039: Минимальный носимый аварийный запас для действий на море

ОП: минимально необходимый набор для выживания в морских условиях



ГВ: океан может оказаться пустыней, если вы не готовы к действиям в критической ситуации

040 Преобразование морской воды в питьевую

В море вода повсюду, но пить ее нельзя. Употребляя соленую воду, вы умрете еще быстрее, чем вовсе без воды. Однако с помощью перочинного ножа или бритвы и парочки предметов, которые легко найти, вы можете создать импровизированную систему опреснения воды, которая использует самый распространенный в море ресурс.

Оставив крышку привинченной, отрежьте дно от пустой бутылки для воды цилиндрической формы (чем она будет больше, тем лучше) и отделите отрезанную часть. Отрежьте и удалите верхнюю часть алюминиевой банки для напитков. Нижнюю часть пластиковой бутылки согните внутрь так, чтобы образовался желоб высотой около 5 см или даже больше. Заполните открытую банку морской водой и поставьте ее на твердую поверхность. Над верхней частью банки поместите бутылку. От жары вода будет испаряться, а эти испарения — подниматься и конденсироваться на внутренней поверхности бутылки, в то время как соль останется внутри банки. Когда на пластиковой стенке бутылки соберутся капли, они стекут вниз и окажутся в созданном вами желобе. Держите эту конструкцию на солнце до тех пор, пока в бутылке не соберется достаточно питьевой воды.

Хотя для обеспечения готовности к чрезвычайным ситуациям человек должен выпивать около 4–5 л воды в день, в условиях, когда речь идет о выживании, можно обойтись одним литром воды в сутки, то есть четвертью нормы, и даже меньшим количеством, если вам удастся найти продукты питания с высоким содержанием влаги, к примеру рыбу и водоросли. Если питьевой воды не будет вовсе, летальный исход наступит через 3–5 дней — в зависимости от температуры внешней среды, особенностей организма и начального уровня гидратации.

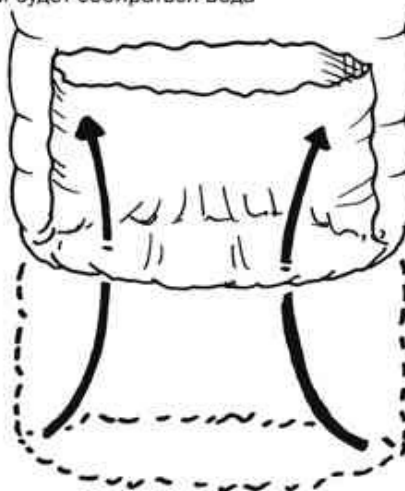
№. 040: Преобразование морской воды в питьевую

ОП: использование бытовых предметов для превращения соленой воды в питьевую

ПД 1: обрежьте нижнюю часть пустой пластиковой бутылки воды и верхнюю часть банки из-под пива/напитка



ПД 2: нижнюю часть пластиковой бутылки согните внутрь так, чтобы образовался желоб высотой около 5 см или даже больше, в котором будет собираться вода



ПД 3: заполните банку морской водой и поставьте над ней бутылку, крышка которой должна быть закрыта. Оставьте эту конструкцию на солнце: питьевая вода будет конденсироваться и стекать в желоб



ПД 4: открутите крышку бутылки и пейте



ГВ: никогда не пейте соленую воду, так как это быстро приводит к обезвоживанию организма

041 Пополнение запасов еды во время дрейфа в море

Человек может продержаться без еды 30 дней, но шансы на выживание повысятся, если вам повезет и вы сможете поймать рыбу. В случае кораблекрушения не исходите из предположения, что сможете добраться до берега, пользуясь только аварийным запасом питания. Сразу же начните дозировать имеющиеся у вас продукты и подбирайте подручные материалы, чтобы изготовить из них сеть и/или набор рыболовных снастей.

В качестве импровизированной сети может быть использован кусок любого материала — от рубашки до плаща-накидки или пары штанов. Привяжите рукава рубашки к веслу или палке, а остальную часть завяжите узлом. Опустите рубашку в воду так, чтобы рыба могла заплывать в вашу «сеть» через открытую часть рубашки — для шеи.

При изготовлении рыболовных снастей очень полезен творческий подход. Если в состав аварийного запаса продовольствия входят консервы или банки с напитками, для открывания которых используются алюминиевые ушки, этими ушками можно воспользоваться для изготовления крючков. Разрежьте или разломайте большее из двух колец ушка посередине, чтобы получился крючок, и пропустите вашу рыболовную леску через кольцо меньшего размера. Делать все это придется с помощью того, что есть под рукой. Крючок можно изготовить и из иглы булавки. В ходе этой работы можно воспользоваться ножницами из аварийного медицинского комплекта. В качестве рыболовной лески может быть использована либо нить для чистки зубов, либо паракорд — парашютный трос, сделанный из нейлона, который предпочитают брать с собой и военные, и серьезные любители активного отдыха. Его также называют трос-550 за способность выдерживать вес до 550 фунтов (около 250 кг), и его можно расплести на шесть более тонких шнуров, каждый из которых выдержит вес около 100 фунтов (40 кг).

Хотя увиденная вами чайка, возможно, означает, что суша недалеко, земля может оказаться необитаемой, и поэтому любое животное, рыбу или птицу стоит рассматривать как потенциальный продукт питания. Хотя шансы на успешную поимку чайки могут показаться незначительными, в истории кораблекрушений зафиксировано несколько случаев, когда выжившим это удавалось.

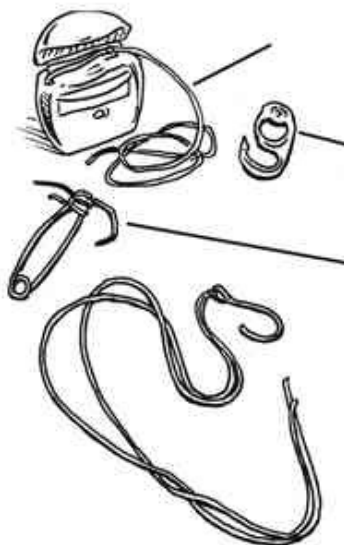
№. 041: Пополнение запасов еды во время дрейфа в море

ОП: пополнение аварийного рациона во время вынужденного нахождения в море, включение в него обитателей дикой природы

ПД 1: использование самодельной сети



ПД 2: самодельные рыболовные снасти



ПД 3: самодельная наживка для рыб



ПД 4: удар по чайке



ГВ:

вы в состоянии прожить без пищи 30 дней. Но постарайтесь как можно быстрее начать ловить рыбу, так как на поимку даже одной из них у вас уйдет много времени

042 Изготовление плавсредства

Даже при температуре воды 15–20 °С нахождение в ней может быстро привести к гипотермии. И еще задолго до того, как ваши мускулы устанут из-за сопротивления воды, может произойти потеря ориентации и мышечной координации. А когда силы убывают, жизненно важно иметь плавсредство.

В случае кораблекрушения самое безопасное — оставаться как можно ближе к обломкам затонувшего корабля. Сигнал тревоги, поданный экипажем судна, может быть принят береговой охраной, после чего к месту кораблекрушения отправятся находящиеся поблизости корабли. Если вы оказались в воде без спасательного плота, для выживания можно воспользоваться оставшимися после катастрофы предметами.

К примеру, соберите несколько крупных банок, бочек, а также любых других пустых емкостей и свяжите их друг с другом, в результате чего получится самодельный буй. Можно держаться за бутылки для воды или засунуть их в одежду, после того как вы выпьете их содержимое и снова плотно закроете крышки. Хорошо подойдут для этой и других целей и мешки для мусора, так как их легко надуть. Зажмите отверстия руками и погрузите мешки в воду так, чтобы получились надутые плавучие шары.

Импровизированным плавсредством могут стать даже брюки — с этим приемом выживания знакомы многие выпускники разведшкол. Нужно связать узлом нижние части штанин и застегнуть ширинку (на молнию или на пуговицы). Затем, держа брюки за пояс, перемещать их вперед так, чтобы до соприкосновения с водой пояс сохранял в штанинах воздух, не давая ему выходить из них.

№. 042: Изготовление плавсредства

0П: если вы оказались в море после кораблекрушения, нужно оставаться на плаву

ПД 1: используйте крупные банки, бочки и другие твердые плавучие предметы



ПД 2: собранные вместе пустые бутылки для воды



ПД 3: надутые мешки для мусора



ПД 4: надутые штаны и одежда



ГВ: лучше всего оставаться сухим! При температуре воды 29 °С температура тела понижается на один градус в час

043 Выживание при нападении акулы

Хотя о челюстях акулы часто рассказывают ужасы, на самом деле эта рыба редко нападает на людей, а когда такое происходит, все обычно ограничивается одним укусом, после чего хищник уплывает на поиски еды с более высоким содержанием жира. В среднем за год по всему миру число нападений акул, которые заканчиваются гибелью людей, не превышает 10, а общее количество таких нападений неотягивает до сотни. Но, конечно, даже один укус акулы может быть смертельным, если она нанесет серьезное повреждение или возникнет сильное кровотечение. А иногда акулы после нападения блокируют жертву, не давая ей уплыть. В последнем случае для освобождения следует ударить акулу в нос или попытаться оторвать ей жабры: это может сработать.

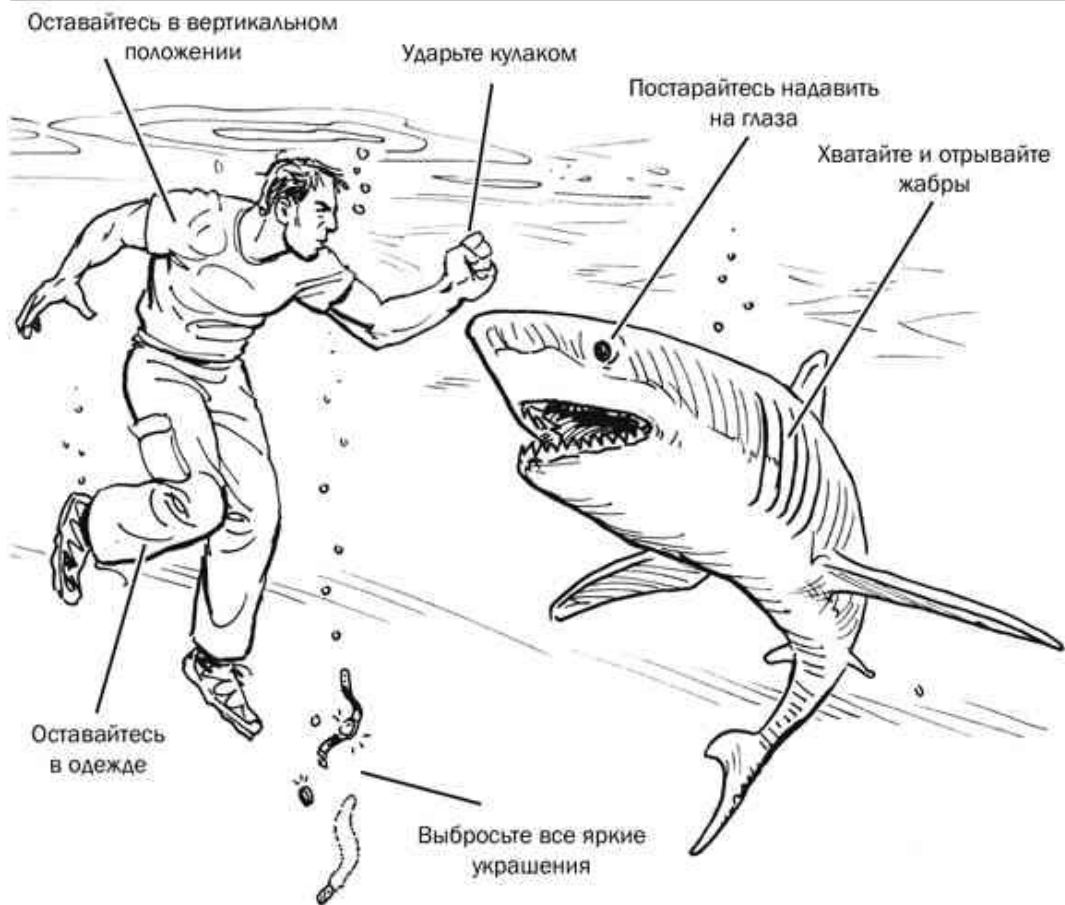
Если вы неожиданно оказались в кишацих акулами водах, держитесь в вертикальном положении. Если вы будете плыть в горизонтальном положении, то станете более крупной и заметной целью для акулы, находящейся в воде ниже вас. Так, серферы часто становятся объектами нападения этих хищников не только потому, что выбирают для своих занятий опасные воды, но и из-за формы их досок. Кроме того, для удержания равновесия серферы расставляют руки в стороны, и акулы принимают их снизу за нерп или морских львов.

Несмотря на то что разведчики-диверсанты из подразделения «морских котиков» (сил специальных операций, ССО) ВМС США проводят много времени в глубоководных морях и иногда сталкиваются с акулами, при этих встречах они, как правило, не подвергаются нападениям хищников. Никакого объяснения этому пока не найдено, однако появилась одна доминирующая гипотеза. Ее сторонники утверждают, что акул отпугивают звуки, издаваемыми ребризерами (дыхательными аппаратами) типа Dräger, которыми пользуются «морские котики». Хотя эта гипотеза остается непроверенной, стоит попробовать позвенеть металлическими или стеклянными предметами, если поблизости от вас кружат акулы и спасение кажется маловероятным. (Хотя, с другой стороны, блестящие металлические украшения, которые отражают солнечный свет, могут, наоборот, привлечь этих любопытных рыб.)

Конечно, в тяжелой ситуации также можно воспользоваться ироническим советом «морских котиков»: «Видишь акулу? Бей по малышке ножом и делай ноги — плыви оттуда как можно быстрее».

№. 043: Выживание при нападении акулы

ОП: знайте, что нужно делать, чтобы не подпустить акулу к себе



Самые опасные акулы



Акула-людоед, или белая акула
(около 4,5 м длиной)



Тигровая акула
(3 м)



Акула-бык
(около 2 м)

ГВ: если ничто другое не помогло, можете попытаться уплыть от «малышки»

044 Защита корабля от нападения пиратов

Международные усилия по борьбе с пиратством привели к тому, что сомалийские морские разбойники, еще недавно безнаказанно действовавшие в районе Африканского Рога, в последние годы заметно присмирели, однако никто не знает, в каком уголке Мирового океана эти или другие пираты могут появиться вновь. Вооруженные гранатометами, штурмовыми винтовками и крюками, безжалостные налетчики захватывают суда и требуют у судовых компаний многомиллионные выкупы. Не застрахованы от таких нападений и круизные суда. При приближении сил безопасности бандиты могут казнить своих жертв, но могут, о чем также хорошо известно, удерживать их в заложниках в течение многих лет, ожидая выполнения выдвинутых требований.

Несмотря на то что средства обеспечения безопасности на борту дорогих лайнеров, как правило, крайне просты, успех нападающим вовсе не гарантирован. Многие суда этого класса смогли успешно выстоять при нападениях преступников, воспользовавшись для этого теми самыми простыми средствами, которые показаны на рисунках к этой главе. Если ваше судно не оснащено дальнедействующим акустическим устройством — звуковой пушкой, которая издает пронзительный и очень мощный звук на высоких частотах, можно прибегнуть к более простым приемам противодействия.

Для обеспечения противопожарной безопасности на каждом корабле имеется множество брандспойтов. При нападении пиратов капитан корабля и экипаж должны без всяких сомнений воспользоваться ими как орудиями защиты и направить на нападающих мощные струи воды. Если даже после этого пираты не окажутся за бортом, все равно от ответных действий будет большая польза: в создавшемся хаосе нападающим будет труднее совершать прицельные выстрелы. Включенные на полную мощность шланги также можно опустить по бокам корабля: извиваясь, как змеи, они будут мешать нападающим подняться наверх.

Если небольшие пиратские суда находятся на расстоянии, позволяющем добросить до них нетяжелый предмет, в качестве «снарядов» может быть использовано все более-менее подходящее. Отличный вариант — бутылки со спиртным из запасов, имеющихся на корабле. Если такую бутылку открыть, заткнуть тампоном и поджечь его, то при попадании в цель она может вызвать возгорание. А при взаимодействии с порохом,

имеющимся на борту, подобный «коктейль Молотова» приведет к сильному взрыву.

№. 044: Защита корабля от нападения пиратов

ОП: недопущение попадания пиратов на борт круизного лайнера

ПД 1: воспользуйтесь пожарными шлангами как защитными средствами



Направляйте струи на вооруженных пиратов. В первую очередь старайтесь поразить рулевого и места нахождения крючьев и лестниц

ПД 2: используйте пожарные шланги в качестве защитных «змей»



Полностью откройте штуцер шланга

Опустите шланги на всю длину вниз с бортов корабля

Пустите воду по шлангам под максимальным возможным давлением

ПД 3: «коктейли Молотова»



Возьмите бутылки со спиртными напитками из корабельного бара. Вставьте в горлышко тампоны

Подожгите тампоны и бросайте бутылки в пиратские лодки

ГВ: пираты, как правило, попадают на корабль по лестницам, которые они несут с собой

Часть IV
Защита ваших владений

045 Повышение уровня безопасности дома

Большинство домовладельцев относятся к обеспечению безопасности своего дома примерно так же, как к составлению списка повседневных дел. Нужно: установить хорошие замки, изучить имеющиеся системы сигнализации, убедиться, что оконные запоры работают должным образом, и т. д. Дойдя в этом списке до конца, они считают, что теперь все в порядке. Однако на самом деле для того, чтобы система безопасности вашего дома функционировала эффективно, ее нужно сделать многоуровневой и активной, и начать следует с того, что находится за пределами ваших владений, — с соседей, причем и тех, кто живет рядом с вами, и тех, кто обитает напротив — на другой стороне улицы.

Создайте бдительное сообщество

Для обеспечения защиты дома очень важно наладить хорошие отношения с соседями. Проживающий неподалеку от вас человек, с которым вы достаточно тесно общаетесь и который знает ваши привычки, с меньшей вероятностью останется безучастным наблюдателем, если заметит какую-то подозрительную активность в вашем доме или около него. Поэтому с самого начала постарайтесь выбрать место с хорошими соседями: большинство вторжений совершают злоумышленники, проживающие в радиусе трех километров от объекта нападения.

Следите за информацией

Всегда сообщайте соседям о том, что уезжаете, если период вашего отсутствия будет достаточно продолжительным. Договоритесь, чтобы в течение этого времени кто-нибудь забирал вашу почту и доставляемые вам домой вещи, и проверьте свои настройки социальных сетей до того, как станете размещать там фотографии об отдыхе. Вовсе не обязательно сообщать всему миру, что ваш дом остался без присмотра.

Информация, почерпнутая из социальных медиа, потенциально может быть использована во время вашего длительного отсутствия грабителями или «виртуальными похитителями», которые постараются получить деньги

с ваших близких под тем предлогом, что во время поездки вас якобы похитили (см. раздел 066). Чтобы избежать подобного развития событий, при настройке своего кабинета в социальных сетях выберите режим конфиденциальности. Мы периодически узнаем, насколько несовершеннолетними бывают системы безопасности крупных технологических компаний, а ловкие преступники все время находят новые и новые способы использования имеющихся в них лазеек. Особую осторожность следует проявлять при размещении в интернете информации о детях.

Ограничьте возможности для наблюдения

Прежде чем пойти на преступление, злоумышленник обычно изучает обстановку на месте. Чтобы затруднить ему решение этой задачи, постарайтесь сделать так, чтобы, с одной стороны, у потенциального взломщика было меньше возможностей для изучения вашего дома и подходов к нему, а с другой — чтобы территория вокруг дома была изнутри хорошо видна вам. Для этого начните с самых простых шагов: проредите растительность у дома и аккуратно подстригите ее. Нужно организовать участок так, чтобы у преступника не было возможности спрятаться.

Не экономьте на электричестве. Освещение периметра участка в ночное время отпугнет самых злонамеренных преступников, тех, кого интересует не столько ваше имущество, сколько вы сами: они проникают в дом с целью нанести вред именно вам.

Действуйте изобретательно

Как известно, многие домовладельцы во время долгого отсутствия используют для включения и выключения внутреннего и внешнего освещения таймеры, но вы можете пойти еще дальше и воспользоваться программируемым освещением, что будет очень для вас полезно: включающиеся и выключающиеся бессистемно огни делают жилище больше похожим на обитаемое. А вот дом, который каждый вечер внезапно загорается огнями в одно и то же время, позволит внимательному преступнику сделать вывод, что в данном случае срабатывают таймеры. Чтобы сбить злоумышленника с толку, нужны более «умные» таймеры, которые включают и выключают свет в разных комнатах и на разных этажах в разное время, без какой-либо системы. Можно запрограммировать

их так, чтобы в начале вечера свет включался на кухне и в гостиной, а ближе к ночи в этих помещениях гас, но загорался в спальне.

Чтобы помешать наблюдению со стороны за вашим домом и происходящим в нем и чтобы нежелательные наблюдатели не смогли составить полного представления о ваших привычках и распорядке дня (пусть они об этом гадают), независимо от того, находитесь вы дома или нет, держите окна как можно чаще зашторенными. Паркуйте автомобиль в гараже и закрывайте и запирайте в нем дверь (см. раздел 046). Использование подъездной дорожки как места для парковки дает злоумышленникам слишком много информации о вашем образе жизни.

Храните записываемые видеоматериалы

Наличие видеокамер обеспечивает домовладельцам ощущение безопасности, однако эти устройства часто бывают расположены неправильно. Убедитесь в том, что места размещения видеокамер хорошо продуманы, а их фокусные расстояния настроены правильно. Видеокамера, которая фиксирует происходящее по всему переднему двору, представляет, возможно, более динамичную картинку, но она может оказаться бесполезной, когда потребуются видеок cadры хорошего качества, показывающие злоумышленника. А вот видеокамера, направленная только на пешеходную дорожку или на дверь, в этом отношении более информативна. С другой стороны, для определения марки, модели, цвета и направления движения подозрительных автомобилей более полезным может быть широкоугольный объектив. Поэтому при выборе фокусного расстояния линз и мест размещения видеокамер нужно учесть все требования.

Хотя самые современные модели видеокамер могут передавать информацию в цвете, с точки зрения обеспечения безопасности лучше воспользоваться черно-белыми видеокамерами, так как при слабом освещении получаемые с их помощью изображения оказываются лучшего качества.

Видеокамеры следует устанавливать так, чтобы их было видно. В этом случае они действуют как отпугивающее средство, так же как и надписи и наклейки, предупреждающие об их наличии. Последним стоит пользоваться, так как нет закона, запрещающего клеить предупреждения о наличии охранной системы, даже если ее нет. Кроме того, одинокие женщины могут поставить по паре мужской обуви большого размера рядом

с входной и задней дверями в дом, чтобы со стороны казалось, что в доме живет и мужчина.

№. 045: Повышение уровня безопасности дома

ОП: чтобы повысить степень защищенности дома от взлома, более продуманно используйте меры безопасности

Никогда не оглашайте широко свои планы относительно отпуска



Растительность рядом с домом должна быть достаточно редкой и аккуратно подстриженной

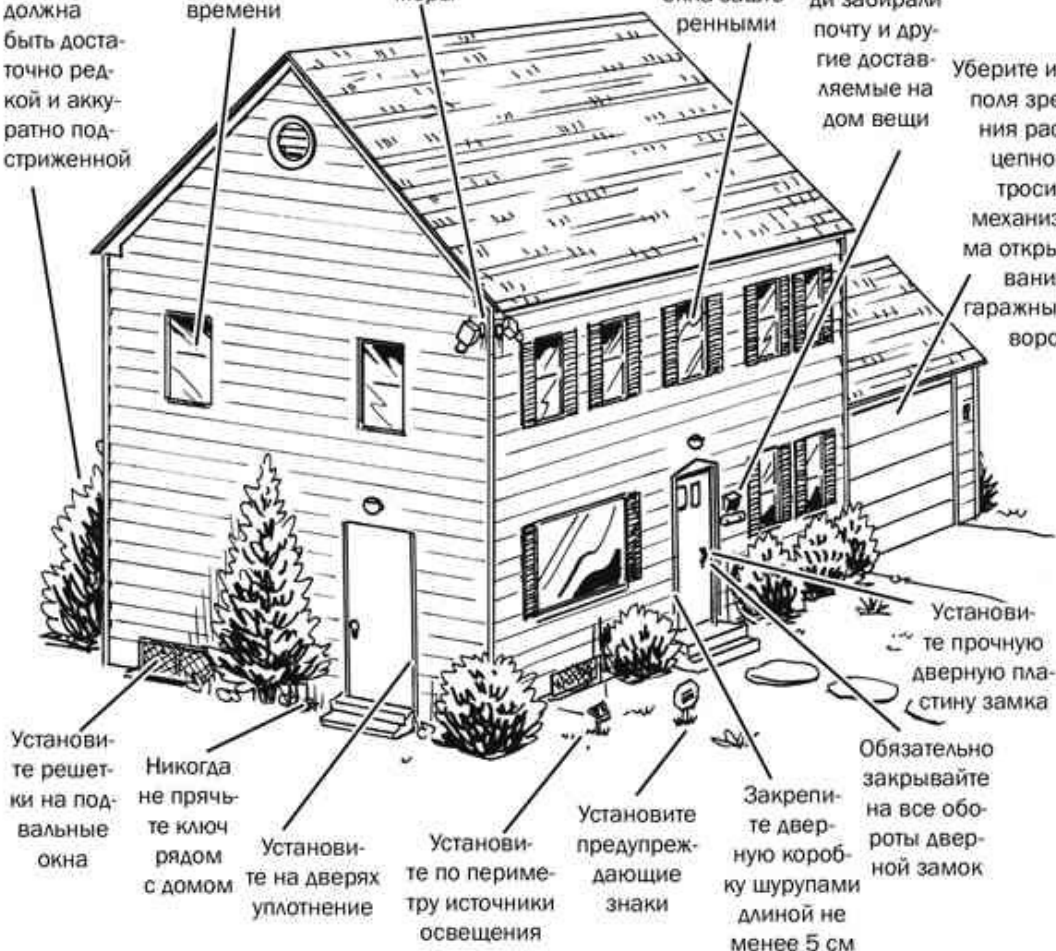
Используйте таймеры времени

Установите видеокмеры

Держите окна зашторенными

Попросите, чтобы соседи забирали почту и другие доставляемые на дом вещи

Уберите из поля зрения расцепной тросик механизма открывания гаражных ворот



Установите решетки на подвальные окна

Никогда не прячьте ключ рядом с домом

Установите на дверях уплотнение

Установите по периметру источники освещения

Установите предупреждающие знаки

Закрепите дверную коробку шурупами длиной не менее 5 см

Обязательно закрывайте на все обороты дверной замок

Установите прочную дверную пластину замка

ГВ:

для отпугивания от дома большинства потенциальных нарушителей достаточно установки предупреждающих знаков и освещения участка по периметру

046 Профиль типичного злоумышленника, вторгающегося в дом

Поскольку защита дома и его обитателей начинается с выявления подозрительной активности по периметру вашей собственности, для обеспечения безопасности важно представлять, каким может быть типичный злоумышленник. Вас едва ли удивит тот факт, что им с вероятностью 95 % будет представитель мужского пола. Но если вы предположите, что это опытный профессионал, то, скорее всего, ошибетесь: чаще всего в дома незаконно проникают подростки.

Существует закономерность: в жаркую погоду число насильственных преступлений, как и ненасильственных проникновений, заметно возрастает. В такие периоды люди чаще проводят время на задних дворах, где устраивают барбекю, или отправляются в места, где можно отдохнуть от зноя, из-за чего бдительность порой снижается, и у злоумышленников, ищущих объекты для нападения, появляются почти идеальные возможности. В значительной степени этому способствует и то, что окна на первом этаже в жару часто оставляют открытыми.

По статистике, 56 % злоумышленников предпочитают проникать в дома через передние и задние двери, поэтому обязательно укрепите дверные проемы и замки во всех местах, откуда к ним может быть доступ снаружи (см. раздел 045). Если вы закрепите дверную пластину и дверную коробку шурупами длиной не менее 5 см, нарушителю будет гораздо труднее проникнуть в дом. Обязательно закрывайте замок полностью, так, чтобы засов на всю возможную длину заходил в дверную пластину. Неправильно установленный замок, что довольно часто встречается в новых строениях или при его непрофессиональной замене в старых, позволяет злоумышленнику обойти блокировку, отжав язычок замка ножом.

Хотя только 37 % взломов происходит после наступления темноты, эти случаи чаще мотивированы желанием совершить насильственные действия, и поэтому не пожалейте денег и установите хотя бы недорогую систему ночного освещения территории вокруг дома: она очень важна. Удалите, чтобы он не был виден, или вовсе отцепите тросик механизма открывания гаражных ворот, который позволяет вручную открыть эти ворота изнутри. Воспользовавшись таким простым инструментом, как проволочная вешалка, злоумышленник может легко проникнуть в гараж, а если тот соединен с домом, преступник оказывается в замкнутом

пространстве, где его никто не видит, и может спокойно пытаться пробраться в жилые помещения.

№. 046: Профиль типичного злоумышленника, вторгающегося в дом

ОП: выясните типичные характеристики злоумышленников, незаконно вторгающихся в чужие дома



ГВ: большинство проникновений в дома происходит через переднюю дверь

047 Комплектация набора средств защиты, которые должны быть под рукой

Зачем впустую занимать место на прикроватной тумбочке не пролистанными до конца книгами, газетами и журналами, если можно разместить там набор средств защиты, чтобы можно было оперативно воспользоваться ими в случае необходимости. Военные и сотрудники служб безопасности редко отправляются спать, не подготовив подобный комплект. Этому принципа постоянной готовности, которым они постоянно руководствуются, с таким же успехом может придерживаться и обычный человек, который хочет обеспечить защиту своего дома (а также его обитателей и имущества). Если учесть, что мы наиболее уязвимы для нападения ночью, то вполне логично иметь под рукой, рядом с постелью, компактный набор средств защиты.

На прикроватной тумбочке можно положить безобидные на вид предметы вроде мобильного телефона и/или переносного устройства, чтобы в случае необходимости сделать экстренный вызов и послать сигналы бедствия. Свеча пригодится, чтобы при отключении электроэнергии осветить комнату. Капа и ручка со стальным пером понадобятся, если придется вступать в рукопашную схватку с нападающим. Каждый из этих предметов можно увидеть на прикроватной тумбочке в любом доме, поэтому их соседство друг с другом не вызовет никаких подозрений. Если хотите, можете подойти к составлению этого набора творчески и дополнить его чем-то еще.

В хорошо организованный арсенал оружия можно превратить ящик тумбочки, куда обычно кладут множество редко используемых предметов. Вы же можете разместить там разные полезные вещи, начиная с летальных видов оружия (пистолета и/или ножа с фиксированным лезвием) и заканчивая нелетальными (репеллента от насекомых или перцового спрея и сверхпрочного фонарика, в равной степени полезного и для нанесения ударов противнику, и для осмотра дома в темное время суток).

Между тумбочкой и вашей кроватью и/или стеной можно разместить более громоздкие средства защиты, полезные при возникновении чрезвычайных ситуаций, в частности бейсбольную биту, огнетушитель и бронежилет. Хотя последний в этом списке предмет может показаться излишним, на самом деле в любой ситуации, когда вам придется применять оружие, бронежилет окажется очень даже востребованным средством.

№. 047: Комплектация набора средств защиты, которые должны быть под рукой

0П: положите на прикроватную тумбочку предметы, которые помогут вам противодействовать злоумышленнику

ПД 1: на крышке тумбочки



ПД 2: В ящике тумбочки



ПД 3: рядом со столиком



ГВ: если сомневаетесь, пусть лучше у вас будет больше чем нужно средств защиты, чем слишком мало

048 Использование фонарика как оружия

В каждом доме и в каждой квартире, разумеется, должен быть работающий фонарик. Однако многие гражданские лица не понимают, какими огромными возможностями, часто скрытыми, обладает этот обычно редко используемый инструмент, который лежит у них где-нибудь в кладовке. Помимо своей основной функции — служить источником света во время перебоев в подаче электроэнергии, фонарик также может пригодиться в ночное время при попытке злоумышленника проникнуть в дом: им можно осветить помещения, подать сигнал бедствия, отвлечь или обезоружить противника, особенно если фонарик у вас тяжелый и сделан из стали и алюминия.

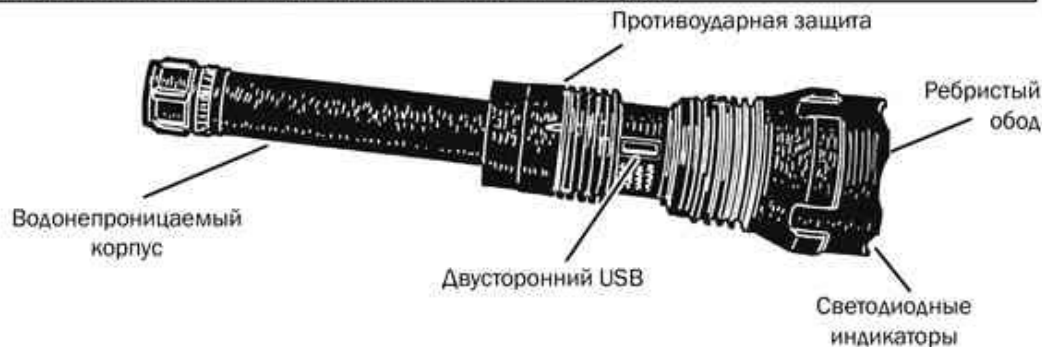
Проведение обследования жилья. Вы услышали ночью незнакомый звук? При осмотре дома (см. раздел 051) оптимальным средством освещения будет фонарик. Направьте его луч в потолок, чтобы осветить комнату, и воспользуйтесь темнотой и хорошим знанием расположения предметов в своем доме, чтобы перехитрить противника.

Подача сигнала бедствия. Если вы оказались в ловушке в собственном доме, куда проник злоумышленник, и у вас нет возможности покинуть его, подайте сигнал — направьте луч фонарика на окна спальни соседей и на проезжающие мимо вашего дома автомобили. Может быть, у вас есть собака, которая лежит во дворе? Направьте луч света ей в глаза. Он, вполне вероятно, разбудит ее и заставит залаять, то есть ваш дружелюбный пес выполнит функцию тревожного свистка.

Ослепите противника или ударьте его фонариком. В схватке со злоумышленником используйте фонарик, чтобы временно ослепить противника. Фоторецепторам, которыми пользуется человеческий глаз, при низкой освещенности требуется больше времени, чтобы адаптироваться к изменению яркости, чем при ярком свете, днем. Поэтому, если глаза внезапно на мгновение подвергаются воздействию неестественно яркого источника света, наступает временная слепота. Используйте этот период для того, чтобы убежать или нанести удар: тяжелым фонариком можно «вырубить» противника.

№. 048: Использование фонарика как тактического оружия

0П: фонариком можно пользоваться для самых разных целей: чтобы осмотреть помещение, ослепить противника и нанести ему удар



ГВ: при помощи фонарика можно подать сигнал бедствия, ослепить противника, провести осмотр помещения и нанести сильные удары злоумышленнику во время схватки с ним

049 Организация места хранения стрелкового оружия

Привычный способ хранить оружие в настенных шкафах имеет два недостатка: вашим оружием могут легко завладеть другие, и оно слишком бросается в глаза. Его может увидеть кто угодно — оказавшись у вас в доме или даже через окно. Если учесть, что значительная часть преступлений совершается с применением краденого оружия, охрана и недопущение его похищения — важнейшая задача. В то же время, если спрятать его слишком далеко, возникает другая проблема: когда в дом проникнет посторонний, вам самому будет намного труднее воспользоваться своим оружием.

Стандартные советы, которые дают на этот случай гражданские лица, сводятся в основном к двум вариантам: класть ружье под кровать или матрас или ставить его у изголовья. Однако это не выход: с одной стороны, оружие оказывается слишком близко от голов спящих членов семьи, а с другой — такое размещение вовсе не обеспечивает быстрого доступа к нему. К счастью, можно предложить очень быстрое в реализации и при этом удивительно надежное решение. Держатель для оружия можно сделать из двух обычных вешалок, которые кладутся под матрас так, чтобы их крючки выступали наружу. В этом случае вы легко достанете свой автоматический карабин, охотничье ружье или дробовик. (Последний при выборе оружия для обеспечения безопасности дома — предпочтительный вариант. В отличие от пули, крупная дробь не пробивает гипсокартон насквозь, но ее вполне достаточно для обезвреживания злоумышленника, незаконно проникшего в дом. Так как при каждом выстреле из дробовика в сторону цели летит множество свинцовых дробинок, площадь поражения больше, чем от пули, и поэтому требуется меньшая точность.)

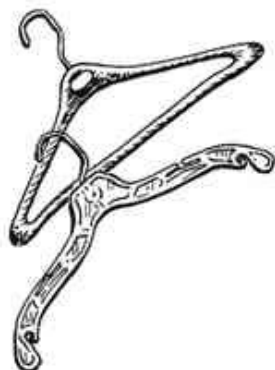
Для создания скрытого от глаз места хранения стрелкового оружия воспользуйтесь деревянными или пластиковыми вешалками с поворотными крюками. А вот дешевые плечики из проволоки для этой цели не годятся: они просто не выдержат вес ружья. Разместите крючки с учетом длины вашего оружия и, если это необходимо, для большей надежности согните их. Веса самого матраса достаточно для удержания получившейся конструкции, и поэтому, даже если ночью вы свалитесь с него, все будет нормально. Чтобы спрятать оружие из виду, свесьте с кровати покрывало.

Примечание: если в доме есть дети, оружие всегда должно быть надежно закрыто, да и в целом хранение должно осуществляться в соответствии с действующими в вашем регионе законами.

№. 049: Организация места хранения стрелкового оружия

ОП: создание самодельного места для хранения оружия при помощи вешалок

ПД 1: возьмите две вешалки для костюма или пальто



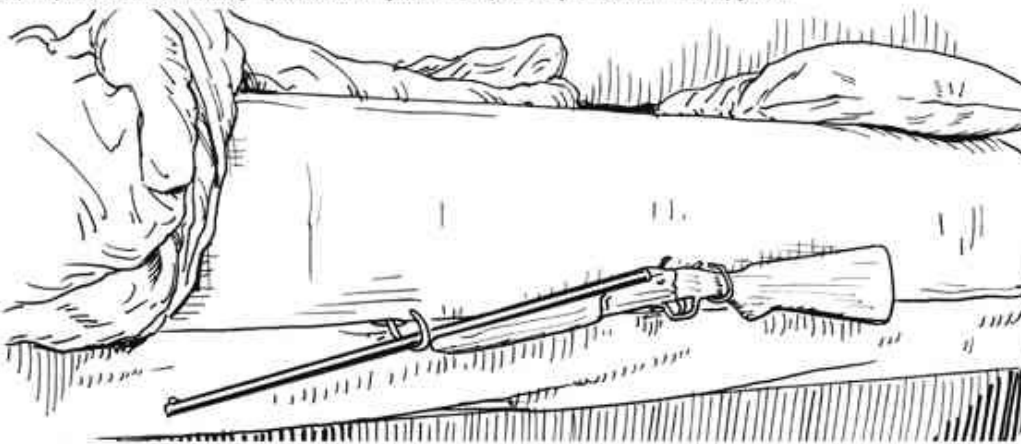
ПД 2: положите вешалки между матрасом и пружинным блоком



ПД 3: крючки вешалок должны торчать под кроватью



ПД 4: расстояние между крючками нужно выбрать с учетом длины оружия



ГВ: готовность к противодействию не ограничивается соответствующим психологическим настроем

050 Ваши действия при вторжении злоумышленника в дом

Домовладельцы часто ошибочно полагают, что если посреди ночи в их дом проникает злоумышленник, то после того, как они позвали на помощь, у них есть всего два варианта действий: либо ждать спасения, либо молиться. Однако на самом деле для того, чтобы снизить риск ранения, похищения или гибели, можно много что предпринять

Разработка плана действий

Последнее, что вы хотели бы делать, — это принимать решения уже в ходе кризисной ситуации. Поэтому спланируйте свои действия заранее, чтобы затем действовать преимущественно на уровне инстинктов. В этом случае вы будете на шаг опережать злоумышленника, который рассчитывает на эффект неожиданности. Составьте план и реализуйте его. Это повысит ваши шансы на выживание. Такой подход прост, но лишь немногие семьи руководствуются им в повседневной жизни. Добейтесь того, чтобы все живущие в доме не только хорошо знали план, но и попрактиковались в выполнении его пунктов. Мы достаточно хорошо представляем себе, что нужно делать при пожаре, землетрясении и торнадо, так как и на работе, и в учебных заведениях проводятся соответствующие учения. Однако есть все основания полагать, что подобные тренировки нужно проводить и в домашних условиях, уделяя основное внимание тому, как сберечь в случае опасности все то, что вам особенно дорого.

Изучите все пути эвакуации и места сбора семьи, которые будут использоваться при разных сценариях развития кризисной ситуации, и пройдите по ним. Решите, к примеру, будете ли вы собираться в доме соседа или в парке за углом. Если кто-то пытается прорваться в ваш дом через переднюю дверь, спустятся ли родители в детскую комнату, чтобы всем выйти через заднюю дверь, или лучше воспользоваться для этого окном второго этажа? В комнатах второго этажа храните переносные аварийные лестницы, и пусть все члены семьи попрактикуются в их применении. При разработке плана действий продумайте, как можно максимально быстро выйти за периметр вашего участка: задний двор легко

может стать тем местом, где членов семьи будут удерживать в качестве заложников.

Хотя огнестрельное оружие нужно хранить с соблюдением определенных требований, в разных местах дома могут находиться предметы, которыми в крайнем случае можно воспользоваться как оружием, например бейсбольные биты и бутылки-распылители с раствором хлорной извести, а также такие полезные при эвакуации вещи, как швейцарские армейские ножи и бритвенные лезвия. Вы ведь не можете знать заранее, в какой комнате возникнет ситуация с заложниками, и поэтому нужно учитывать все возможные варианты.

Ночью держите мобильные телефоны заряженными и под рукой. Еще лучше, если вы подготовите набор необходимых средств, который будет лежать на вашей прикроватной тумбочке и пригодится при возникновении кризисной ситуации (см. раздел 047). Всегда, когда отправляетесь спать, берите с собой ключи от машины: пусть они будут рядом с вами. Они вам пригодятся, если потребуется быстро уехать. К тому же вы можете использовать их, чтобы включить сигнализацию автомобиля, что поможет привлечь внимание соседей или вспугнуть злоумышленника. Если у вас в доме установлена современная система безопасности, проверьте, загружены ли в телефон необходимые приложения, чтобы вы могли подать сигнал тревоги с него, а не искать по всему дому пульт от этой системы. Придумайте тревожное слово, которое легко разобрать, даже когда оно произносится шепотом, чтобы, услышав его, члены семьи могли быстро и спокойно предупредить в темноте друг друга о возникновении чрезвычайной ситуации, а также придумайте сигнал, которым вы будете сообщать остальным, что по дому идете именно вы, а не злоумышленник.

В каждой комнате заранее определите, какие диваны, комоды и книжные полки можно потенциально использовать в качестве баррикад. Это сэкономит вам время, когда вы будете готовить помещение, в котором станете дожидаться помощи или из которого вы попытаетесь выбраться.

Запаситесь едой, водой, припрячьте оружие. Все это должно находиться в защищенных комнатах, оборудованных засовами и имеющих только один вход. В этих комнатах также следует укрепить дверные проемы и замки. О том, как это можно сделать, читайте в разделе 045.

Раз в год проводите с членами семьи тренировки, чтобы убедиться, что они не забыли, как нужно действовать в соответствии с планом.

Ваши ответные действия при возникновении кризисной ситуации

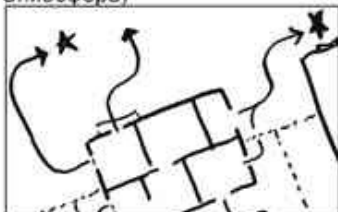
При возникновении кризисной ситуации не включайте свет. Естественно, при первых признаках того, что что-то идет не так, у нас появляется желание, почти рефлекторное, включить освещение и осмотреться, но это лишь будет на руку преступнику: он сможет быстрее отыскать вас. И вы сами, и члены вашей семьи знаете свой дом лучше, чем злоумышленник. Поэтому при выключенном свете он оказывается в невыгодном положении. При необходимости воспользуйтесь фонариком и осмотрите комнаты, чтобы убедиться, что вы в безопасности (см. раздел 051).

Как можно быстрее позвоните по номеру 911 и нажмите на кнопки, подающие сигнал тревоги. Начните действовать в соответствии со своим планом, сразу же возьмите оружие. Очень полезен в этом случае фонарик. Он может использоваться для самых разных целей, от временного ослепления противника до нанесения ему ударов по голове (см. раздел 048). Не упускайте из виду те оборонительные возможности, которыми потенциально обладают обычные бытовые предметы. К примеру, при помощи электрического шнура можно удерживать или усмирить злоумышленника (см. разделы 053 и 071). С кухонным ножом можно напасть на него в ответ и нанести серьезное ранение, а любая стеклянная бутылка очень удобна для того, чтобы с силой опустить ее на голову преступника. Даже с пустыми руками порой можно справиться с вооруженным противником и сбить его с ног. И шансы на это повышаются, если вы объедините усилия с другими членами семьи. Помогает и элемент внезапности, благодаря которому порой удается разоружить злоумышленника (см. раздел 063). Однако повторю еще раз. В случае вторжения в ваш дом вашей главной заботой должно быть обеспечение безопасности — своей и близких. Чтобы ошеломить взломщика, постарайтесь причинить ему достаточно сильную боль, а затем как можно быстрее бегите. Если только вы не загнаны в угол и не вынуждены вступить в схватку, оставьте всю грязную работу сотрудникам правоохранительных органов и максимально быстро укройтесь вместе с членами семьи в безопасном месте.

№. 050: Ваши действия при вторжении злоумышленника в дом

ОП: чтобы правильно отреагировать на незаконное проникновение в дом и выжить, необходимо подготовиться

ПД 1: проведение подготовки (с привлечением всей семьи, благодаря чему создается хорошая атмосфера)



Изучите и пройдите по всем путям эвакуации и местам сбора семьи



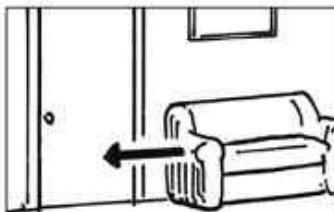
Определите места, где у вас будет спрятано оружие, и сделайте их незаметными



Составьте план коммуникаций (действий, совершаемых при помощи сотового телефона, ключей от автомобиля, секретного слова)



Поместите в каждой комнате средства, при помощи которых можно покинуть дом



Определите, какие вещи можно использовать для воздвижения баррикад, и продумайте места, где их лучше всего укрывать



Определите помещения для безопасной отсидки (чуланы, подвал)

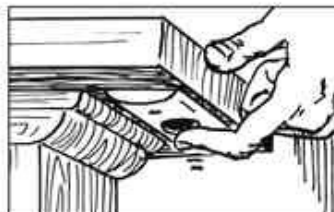
ПД 2: реагирование (сохраняйте спокойствие и не суетитесь)



Не включайте свет (вы знаете свой дом лучше, чем злоумышленники, и поэтому можете лучше ориентироваться в темноте)



Позвоните по номеру 911 (говорите шепотом)



Нажмите на кнопки подачи сигналов тревоги (на системе безопасности дома, на автомобильном брелоке)



Воспользуйтесь фонариком как оружием



Выберитесь из дома и бегите к месту сбора

ГВ: всегда старайтесь убежать, но при необходимости будьте готовы к схватке с преступником

051 Проверка дома с оружием в руках

Большинство гражданских лиц реагируют на незнакомый звук, услышанный в ночное время, стандартно — включают по всему дому свет. Однако следует научиться действовать в таких случаях в соответствии с правилами, которыми руководствуются профессиональные военные и специалисты в области безопасности. При выключенном свете преимущество будет на вашей стороне. Так как вы знаете свой дом гораздо лучше, чем нарушитель, вы сможете передвигаться быстро и тихо, в то время как он в темноте будет натекаться на разные предметы и создавать шум.

Если у вас нет оружия и вы подозреваете, что к вам в дом проник злоумышленник, позвоните в службу 911 и покиньте дом. Осматривать его в такой ситуации можно только с оружием в руках. Во время осмотра также не включайте свет. Вам будет достаточно освещения с улицы или, если вам потребуется осветить комнату, фонарика. В крайнем случае, если возникнет такая необходимость, включайте свет только на короткое время и только в одной комнате за один раз.

Продвигаясь вдоль стен и держа оружие в руке, медленно и спокойно осмотрите все углы. Проверяйте их методом «нарезки пирога», которым пользуются военные. Он позволяет быстро и безопасно оглядеть всю комнату, делая для этого шаги в сторону и двигаясь по полукругу, из-за чего противник не может неожиданно напасть на вас. Смотрите и направляйте ствол в ту сторону, в которую двигаетесь, и проверяйте каждый «кусочек пирога», переводя взгляд и дуло пистолета снизу вверх.

Для проверки дверного проема методом «пирога» осмотрите как можно большую часть прилегающей к нему комнаты. Быстро пройдите через дверной проем и сразу же сделайте шаг в сторону. После этого прижмитесь спиной к стене и осмотрите углы, находящиеся слева и справа от вас. Преступники часто стреляют именно в направлении дверных проемов, поэтому их нужно осматривать как можно быстрее.

После того как вы проверили каждую комнату, не забудьте заглянуть во все те места, где мог спрятаться противник, в том числе за диваны и под столы и кровати.

№. 051: Проверка дома с оружием в руках

0П: осмотрите и проверьте свой дом, чтобы убедиться, что никакой опасности в нем нет

ПД 1: самые первые действия при возникновении подозрительной ситуации



Закройте двери



Выключите свет



Возьмите оружие



Позвоните в службу 911

ПД 2: проверьте на безопасность углы



Двигаясь с каждым шагом вбок, осматривайте снизу вверх видимую часть помещения за углом

ПД 3: проверьте на безопасность комнаты



Быстро пройдите через дверной проем

ОПАСНАЯ ЗОНА

Прежде всего осмотрите углы следующего помещения, в которое вошли

ПД 4: проверьте на безопасность дверные проемы



Обработайте «кусочек пирога» с безопасного расстояния

ОПАСНАЯ ЗОНА

ПД 5: проверьте возможные укрытия



Прежде чем подойти ближе, осмотрите места, где может скрываться нарушитель

ГВ:

сохраняйте спокойствие, двигайтесь медленно, начинайте последовательно (методом «нарезки пирога») осматривать и проверять помещения с углов и регулярно оглядывайтесь назад

052 Подчинение себе злоумышленника, проникшего в дом, и контроль над ним

Многие домовладельцы, обнаружив злоумышленника, вторгшегося в дом, готовы не раздумывая размахивать имеющимся у них оружием и угрожать ему. Однако для вас важно не только не пострадать самому и не дать преступнику ранить ваших близких, но и не допустить, чтобы ситуация дошла до того, чтобы вам пришлось нажать на курок. Поэтому нужно уметь подчинить себе злоумышленника и контролировать его поведение до прибытия представителей правоохранительных органов. А для этого надо не только размахивать оружием, но и правильно действовать.

Если ваш голос или язык тела выдадут, что вы чувствуете себя незащищенным и слабым, преступник может воспользоваться возникшей возможностью и начать диктовать свои условия. Поэтому, независимо от того, насколько вы агрессивны в повседневной жизни, в момент опасности нужно действовать именно как такая личность. Все свои команды вы обязаны отдавать громким и резким голосом, а их формулировки должны быть короткими и предельно ясными. Тон вашего голоса и используемые слова должны говорить об уверенности в своих силах, серьезности намерений и готовности прибегнуть к насилию и причинить противнику вред, если тот не захочет подчиниться вашим командам.

Ограничиться наведением дула пистолета на злоумышленника недостаточно. Если он стоит и смотрит на вас, у него слишком много возможностей для активных действий. Прикажите ему лечь или встать на колени и не глядеть в вашу сторону (см. рис.). Так вы получите более серьезное преимущество над ним, и если он захочет предпринять какие-то действия против вас, у вас будет фора во времени. Заставив его отвернуться, вы можете позвонить в службу 911 или приказать близкому вам человеку выйти из комнаты, а затем и из дома, не давая нарушителю возможности напасть на вас в тот момент, когда вы от него отвлечетесь.

Примечание: не пытайтесь обыскать злоумышленника и обезоружить его в одиночку. Задержать человека, проникшего к вам в дом, можно только в том случае, если вам в этом помогут другие (см. раздел 053). Если же у вас нет соответствующего опыта, лучше подождать приезда представителей правоохранительных органов.

№. 052: Подчинение себе злоумышленника, проникшего в ваш дом, и контроль над ним

0П: до прибытия полиции для контроля над подозреваемым используйте команды, которые следует подавать решительно и громким голосом

ПД 1: всегда находитесь на безопасном расстоянии от нарушителя



ПД 2: прикажите нарушителю лечь на пол



ПД 3: прикажите нарушителю встать на колени



ГВ: ведите себя агрессивно и будьте готовы в любой момент нажать на курок

053 Импровизированные средства фиксации нарушителя и их применение

Если вы успешно задержали преступника или злоумышленника, незаконно проникшего к вам в дом (см. раздел 052), позвоните в службу 911 и дождитесь прибытия представителей правоохранительных органов. Однако никогда не пытайтесь удерживать потенциально опасного преступника, если вам при этом никто не оказывает помощи или если эта помощь не должна подоспеть в самое ближайшее время. Если только вы не являетесь хорошо обученным профессионалом в области обеспечения безопасности или если после ваших действий злоумышленник не оказался в бессознательном состоянии, вам не следует предпринимать попыток связать его или надеть на него наручники. Лучше всего делать это, если у вас есть помощник: один держит преступника на прицеле, а второй фиксирует его средствами удержания.

Если ситуация требует применения таких средств, всегда связывайте руки злоумышленника за спиной, тыльными сторонами ладоней друг к другу: так ему будет гораздо труднее развязать веревку и освободиться. Вяжите его как можно крепче, не задумываясь о том, насколько это неприятно или даже больно. Его комфорт в данный момент не ваша забота! Если вы предоставите ему хотя бы малейшую возможность для побега, он тут же ею воспользуется и при этом может ранить и вас, и ваших близких.

Что касается средств удержания или фиксации, у вас есть множество вариантов, начиная с наручников и пластиковых хомутиков для стягивания проводов и заканчивая паракордом (парашютным тросом) и электрическим проводом. Если воспользоваться излюбленным методом многих представителей правоохранительных органов, для временного ограничения подвижности хорошо подойдут две — четыре пары хомутиков, которые могут выполнить функции наручников и средств, фиксирующих локти (см. рис.).

Изготовление регулируемых наручников

Так случилось, что у вас под рукой нет ни пары наручников, ни хомутов? Если у вас есть достаточно длинный шпагат или паракорд, можно воспользоваться ими и сделать самофиксирующиеся наручники. Начните с

завязывания на своем указательном пальце прусского узла в два оборота. Затем уберите палец и вставьте в узел концы шнура. Наденьте петли на запястья злоумышленника и потяните концы так, чтобы затянуть их потуже.

Для еще более быстрого, хотя и более жесткого способа фиксации можно взять шнур достаточной длины и связать запястья противника глухой петлей. После этого соединить оба конца шнура друг с другом и в виде петли обмотать их вокруг шеи злоумышленника. Затем тяните концы до тех пор, пока руки за его спиной не поднимутся вверх до предела. Держите шнур за концы, когда обходите вокруг задержанного, или привяжите их к его запястьям у него за спиной. Этот метод, применяемый спецназовцами, позволяет надежно зафиксировать руки, плечи и шею задержанного.

Если нет ни шнура, ни хомутов, вы все же можете ограничить подвижность злоумышленника, воспользовавшись поясными ремнями или клейкой лентой. В обоих случаях, после того как вы надежно связали противнику запястья, пропустите оставшуюся часть ремня или дополнительно размотанную клейкую ленту между ними, затяните и закрепите узел так, чтобы задержанный не смог убежать.

Примечание: не пытайтесь сделать глухой узел, если вы не прошли соответствующую подготовку под руководством квалифицированного инструктора по самообороне, так как можно случайно задушить задержанного.

№. 053: Импровизированные средства фиксации нарушителя и их применение

ОП: удержание злоумышленника при помощи бытовых предметов

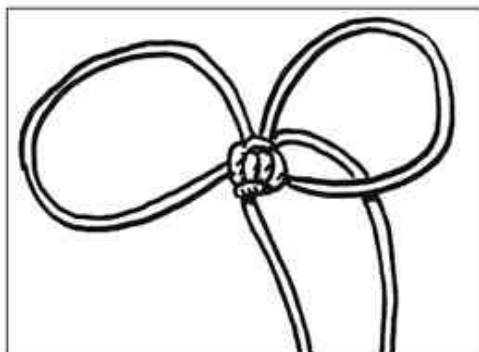
ПД 1: регулируемые наручники из шлагата/паракорда



Завяжите на своем указательном пальце прусский узел в два оборота



Просуньте оба конца шлагата в узел

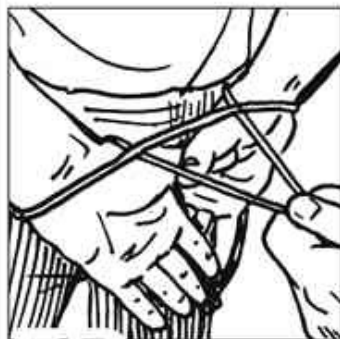


Затяните узел так, чтобы образовались две петли

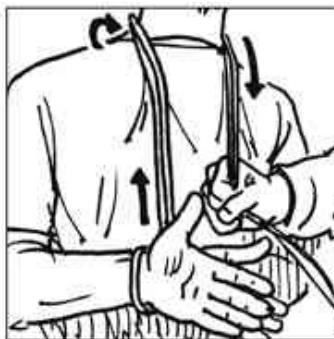


Наденьте петли на запястья злоумышленника и потяните за концы шлагата (запястья должны быть у него за спиной и соединены друг с другом)

ПД 2: соединение кистей рук с шей при помощи глухого узла



Глухим узлом завяжите кисти рук за спиной (кисти касаются друг друга)



Оставшуюся часть шнура обмотайте вокруг шеи



Для управления задержанным потяните за шнур сзади

ПД 3: использование хомутиков



Соедините друг с другом два хомутика, чтобы образовались две состыкованные петли



Наденьте петли на кисти рук и каждую из них затяните (запястья должны быть у злоумышленника за спиной и соединены друг с другом)



Соедините друг с другом три или четыре хомутика и зафиксируйте этой цепью локти задержанного

ПД 4: использование ремней и лямок



Глухим узлом завяжите кисти рук ремнем, пропустив его через пряжку



Закрепите прочно свободный конец ремня, пропустив его между запястий задержанного



Вторым ремнем глухим узлом зафиксируйте локти задержанного

ПД 5: использование клейкой ленты



Крепко свяжите кисти рук задержанного, для чего несколько раз обмотайте вокруг них ленту (запястья должны быть у него за спиной и соединены друг с другом)



С натяжением пропустите ленту несколько раз между запястий задержанного



Лентой зафиксируйте локти задержанного

ГВ:

никогда не занимайтесь фиксацией злоумышленника самостоятельно, если только он не находится в бессознательном состоянии

054 Обращение с задержанным

После того как вы задержали злоумышленника, приказали ему лечь на живот и он выполнил эту команду, самый безопасный вариант дальнейших действий — ожидать прибытия сотрудников правоохранительных органов. Однако если помощь задерживается или если вам нужно пойти в другую комнату, чтобы позвонить, вы можете оказаться в щекотливом положении: вам нужно надеть на задержанного средства удержания, а эту задачу лучше решать не в одиночку, а с помощью другого человека, который может держать злоумышленника на прицеле в то время, как вы будете фиксировать его. Но если вам придется заниматься задержанным без всякой помощи, следуйте рекомендациям, выполнение которых максимально обезопасит вас при обращении с преступником.

Вначале задержанный должен лечь грудью на пол, чтобы его голова при этом была повернута в сторону от вас, а руки находились за спиной (см. рис.). Спокойно подойдите к нему со средствами удержания, которые уже должны быть готовы к применению. Воспользуйтесь тем, что в таком положении задержанный не может видеть ваши перемещения.

Присядьте рядом с ним, прижмите его шею и верхнюю часть спины к полу коленом и нижней частью ноги и схватите его за кисти рук. Переместите весь свой вес на колено, прижимающее задержанного: контроль его головы и верхней части тела очень затруднит ему вставание на ноги, если он попытается это сделать. Эта позиция, при которой вы в наименьшей степени уязвимы, а ваш противник находится в максимально дискомфортном состоянии, позволяет вам при необходимости быстро вскочить на ноги и выхватить оружие, если он попытается вступить с вами в схватку.

Если вам необходимо отвести связанного нарушителя в другую комнату или другое место, используйте прием захвата локтя (см. рис.), позволяющий контролировать его перемещения и при этом ограничивать движения его головы. Просунув свою руку у него под локтем в направлении его шеи, схватите его за воротник и рывком поставьте на ноги. Прикажите ему не сопротивляться и помогать вам. Используйте свою руку в качестве рычага, направляющего задержанного туда, куда вы хотите его переместить. Этот прием управления задержанным одной рукой оставляет вторую руку свободной, и поэтому ею можно открывать двери и/или держать оружие.

№. 054: Обращение с задержанным

ОП: соблюдая осторожность, подойдите к злоумышленнику, зафиксируйте его и переместите в нужное вам место

ПД 1: подойдите и наденьте на нарушителя средства удержания



Подойдите и зафиксируйте его



Контролируйте его голову коленом

ПД 2: для перемещения задержанного примените захват



Правильное использование захвата позволяет полностью контролировать злоумышленника

ГВ: лучшим средством удержания является дуло пистолета, направленное на преступника

055 Побег из угоняемого автомобиля

Угоны автомобилей, к которым часто прибегают люди, попавшие в критическую ситуацию и потому решившие воспользоваться оказавшимся у них на пути транспортным средством, могут привести к удержанию находящихся внутри людей (см. раздел 067), то есть к временному их похищению. В ходе него преступник может заставить водителя ездить от банкомата к банкомату и требовать снимать с карточки деньги, которые послужат средством выкупа. Независимо от конечной цели преступника оказаться его заложником в собственном автомобиле — наихудший для вас вариант развития событий, поэтому постарайтесь отдать машину или убежать из нее до того, как враждебно настроенный вооруженный похититель проникнет внутрь. А еще лучше заранее позаботиться о том, чтобы обезопасить автомобиль от угона, для чего вы должны действовать осознанно и внимательно отслеживая происходящее вокруг.

Не надо выделяться на дороге среди других участников движения. В путешествиях не берите в аренду автомобиль, привлекающий повышенное внимание. Выбирайте транспортное средство, которое будет неразличимо в потоке среди прочих машин.

Своевременно замечать потенциальные угрозы, возникающие в непосредственной близости от вас, вам поможет ситуационная осведомленность — постоянное внимательное отношение к происходящему вокруг. Это особенно важно, когда вы находитесь в регионах, где обстановка нестабильна.

Соблюдайте правила безопасности

Независимо от того, двигаетесь вы в потоке или остановились на светофоре, всегда соблюдайте дистанцию до следующего автомобиля, равную длине вашей машины. Это даст вам время для совершения маневра при возникновении критической ситуации. Не делайте ошибки, которую совершают многие водители, когда во время ожидания на красном сигнале светофора утыкаются носом в мобильное устройство. В такие моменты, самые рискованные в ходе поездки на автомобиле, человек особенно уязвим для автоугонщика, который подкарауливает жертву. Поэтому всегда внимательно отслеживайте все происходящее вокруг, особенно при

приближении к месту остановки, и в поездке держите двери заблокированными. При пользовании банкоматами прямо из автомобиля не глушите мотор и также держите двери заблокированными. Отъезжайте сразу же после получения денег, а не сидите после этого в машине и не изучайте выданный вам чек. Следует отметить, что использование банкомата ставит вас в невыгодное положение. Операция по снятию денег на какое-то время занимает все ваше внимание, из-за чего вы становитесь привлекательным объектом для опытного преступника, который ищет удобную возможность поживиться. Поэтому не теряйте бдительности и периодически обращайтесь внимание на то, что происходит вокруг. К примеру, не переместился ли за это время ближе к вам и вашей машине человек, который до этого бесцельно слонялся чуть дальше? А что происходит сейчас позади вас?

Сопровивляйтесь

Если угонщику все-таки удалось застать вас врасплох и оказаться в автомобиле, лучше не вступайте в схватку с ним из-за машины. Но если преступник приказывает вам пересест на пассажирское сиденье или если у вас сзади сидят дети, отказ от автомобиля может привести к тому, что вы или ваши близкие окажутся в опасности.

При таком сценарии развития событий вы можете почувствовать беспомощность, но не забывайте: хотя перед вами враждебно настроенный по отношению к вам вооруженный угонщик, но и автомобиль, которым вы управляете, может стать вашим орудием самозащиты, весящим без малого две тонны. Большинство водителей не учитывают того, что сам объект, на который нацелился преступник, может оказаться и средством спасения, с помощью которого вы доберетесь до безопасного места, и средством противодействия преступнику.

Если угонщик просунул руку с оружием в вашу машину, самое лучшее, что можно сделать в этой ситуации, — это поднять руки, показывая, что вы якобы сдаетесь, а затем резко схватить руку с оружием, ударить ею о приборную панель и надавить до упора на педаль газа. Преступник вряд ли ожидает от вас такой реакции и либо бросит оружие, либо постарается выдернуть руку с оружием из машины, опасаясь, что она потащит его за собой.

Быстро уезжайте с места нападения, не обращая внимания на обычные правила поведения на дороге. Водители приучены думать, что им нельзя

пересекать желтую линию или заезжать на бордюры и разделительные полосы, однако при чрезвычайной ситуации (когда преступник либо уже попытался проникнуть в автомобиль, либо быстро к нему приближается) ехать можно везде.

Будьте внимательны, когда передвигаетесь пешком

Когда вы идете к своему автомобилю в гараже или на темной парковке, оставьте в покое телефон и еще внимательнее относитесь к тому, что происходит вокруг. В гаражах и на стоянках часто угоняют машины и совершают насильственные преступления. Если вы видите подозрительного человека, который крутится неподалеку или сидит в припаркованном автомобиле, развернитесь и быстрее шагайте в обратную сторону.

Если угонщик застал вас врасплох и требует отдать ему ключи, сделайте это, но не передавайте их из рук в руки, чтобы не оказаться на близком к нему расстоянии, когда он может схватить вас. Вместо этого бросьте ключи подальше от себя и так, чтобы потенциально опасному преступнику пришлось — это идеальный в данном случае вариант — наклониться, чтобы поднять их. А вы в этот момент можете убежать.

Бегите к ближайшему препятствию или укрытию. В этом отношении предпочтительны бетонные столбы, так как они могут защитить вас от пуль, если угонщик решит стрелять.

Когда затем вы будете перебегать от одного укрытия к другому, направляясь к безопасному месту, не упускайте преступника из виду.

Если после того, как вы бросите ключи, преступник направится не к ним, а к вам, скорее всего это означает, что он хочет причинить вам вред, независимо от того, отдадите вы в его распоряжение свой автомобиль или нет. С приемами самообороны, к которым можно прибегнуть при таком развитии событий, можно познакомиться в разделах 063, 068 и 071.

№. 055: Побег из угоняемого автомобиля

ОП: воспользуйтесь заранее продуманным планом действий, который позволит вам выжить в ситуации угона автомобиля враждебно настроенным преступником

ПД 1: вы находитесь внутри своего автомобиля



Никогда не выключайте двигатель



Ударьте по руке с оружием так, чтобы она стукнулась о приборную панель



Резко нажмите на газ! Уезжайте с этого места!

ПД 2: вы находитесь вне автомобиля



Внимательно относитесь к происходящему вокруг, не пользуйтесь в этот момент телефоном



Отбросьте ключи подальше от автомобиля



Бегите и прячьтесь за ближайшим укрытием

ГВ: не держитесь за ценные вещи и автомобиль: они не стоят вашей жизни

056 Доступ к заблокированному автомобилю

Если автомобиль случайно закрылся и ключи от него остались внутри, это едва ли можно считать серьезной проблемой. Однако ситуация значительно осложняется, если в машине оказался заперт ребенок или домашнее животное.

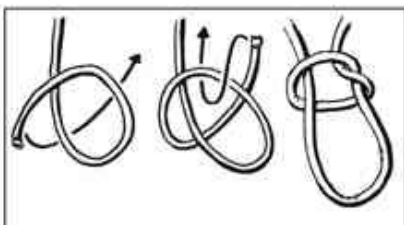
К счастью, если речь идет об автомобилях старых моделей, через дверную раму можно довольно легко добраться до кнопки фиксации двери. Кусок бечевки нужно просунуть в отверстие между верхней частью окна и дверной рамой автомобиля. Самое трудное здесь — преодолеть прорезиненную герметизирующую прокладку, находящуюся в верхней части рамы. Чем старше автомобиль, тем менее плотная эта прокладка. На новых машинах для разблокировки двери придется действовать более жестко. В качестве инструмента, с помощью которого вы можете подцепить ключи, открыть изнутри дверь за ручку или поставить фиксатор двери из положения «заперто» в положение «открыто», вполне подойдут антенный провод или вешалка, согнутые в крючок. Однако до того, как вы станете просовывать этот инструмент в машину, вам, возможно, придется воспользоваться клином, чтобы создать отверстие между дверью и дверной рамой. Для этого нужно выбрать место, расположенное максимально далеко и от петель, и от механизма дверного замка. Оптимальный вариант — верхний правый угол двери автомобиля. Используйте деревянный ограничитель открывания двери или твердый клин схожей формы. Нужно с силой давить на тонкий конец клина, вдавливая его между дверью и рамой. Если вам при этом все-таки не удастся проделать достаточно широкое отверстие, подсуньте в образовавшуюся тонкую щель что-нибудь мягкое, например мысок ботинка.

№. 056:

Доступ к заблокированному автомобилю

ОП: для проникновения в заблокированный автомобиль можно воспользоваться подручными предметами

ПД 1: воспользуйтесь шнурком для ботинок



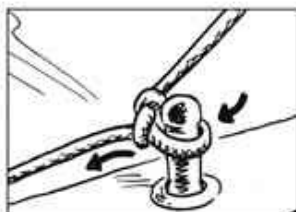
Сделайте затяжной узел



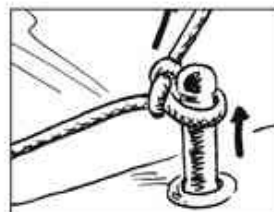
Просуньте шнурок с узлом в машину



Накиньте узел на кнопку фиксации



Потяните шнурок, чтобы узел затянулся вокруг кнопки



Потяните шнурок вверх, чтобы разблокировать дверь

ПД 2: использование вешалки, ограничителя открывания двери и обуви



Выпрямите вешалку, оставив только на конце небольшой крючок. Снимите один ботинок



Проделайте щель между дверцей и рамой при помощи ограничителя открывания двери



Используйте мысок ботинка в качестве клина. Вставьте вешалку внутрь, чтобы разблокировать дверь, открыть дверь за ручку или достать ключи

ГВ:

не мелочитесь. Если в машине заперты ваши дети или домашние животные, разбейте окно

Часть V
Обеспечение безопасности общественных
мест

057 Изготовление самодельного замка для двери

Обычно встречающиеся в школах, офисах, больницах, ресторанах, кинотеатрах и большинстве видов организаций, занимающихся коммерческой деятельностью, открывающиеся наружу двери позволяют обеспечить быстрое покидание помещения большому числу людей при возникновении чрезвычайной ситуации. Но если чрезвычайная ситуация связана с попыткой враждебно настроенного, вооруженного злоумышленника проникнуть в здание, такие открывающиеся наружу двери оказываются слабым местом: их нельзя забаррикадировать. Однако их можно заклинить при помощи брючного ремня, ремня от дамской сумочки, куска веревки или шпагата.

Для того чтобы воспрепятствовать проникновению в помещение агрессивно настроенного человека, соберите у присутствующих имеющиеся у них ремни и пояса. В первую очередь вам пригодятся ремни и пояса с пряжками, потому что при помощи пряжек можно создать более прочную и надежную конструкцию. Обкрутите ремни или пояса вокруг дверных доводчиков закрытых дверей в широкой части треугольника, как можно ближе к двери. Чтобы повысить прочность на разрыв, обмотайте пояс вокруг несколько раз. Закрепите замок, пропустив ремни через их пряжки или связав концы ремней снизу.

Конечно, такая конструкция не позволит надолго задержать злоумышленников, пытающихся проникнуть в помещение, однако она даст время людям, оказавшимся внутри: они смогут дольше продержаться до прибытия представителей правоохранительных органов и аварийно-спасательных служб.

Укрепив таким образом дверь, перемещайтесь от одного укрытия к другому, пока не окажетесь в безопасном месте или вне зоны видимости. Выбирая место, где можно спрятаться, избегайте тех, где вас могут заблокировать. Желательно, чтобы из укрытия было несколько выходов. Не отделяйтесь от группы. Можно разделить людей на команды по два-три человека или прятаться всем вместе. Как показано в разделах 063 и 072, несколько человек могут справиться с критической ситуацией лучше, чем один.

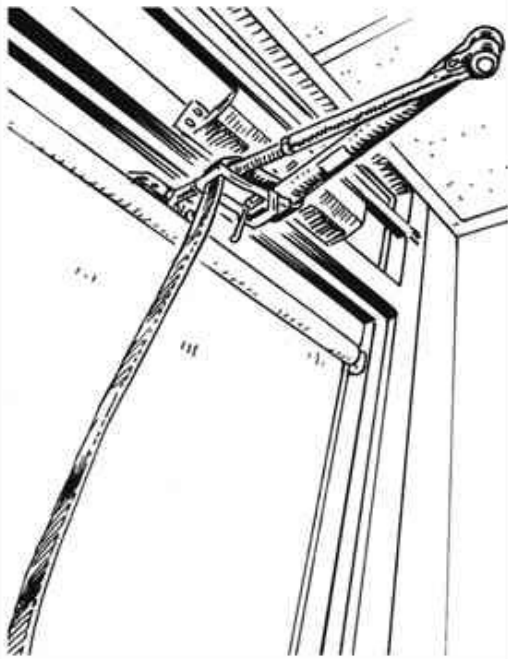
№. 057: Изготовление самодельного замка для двери

ОП: для блокировки наружных дверей воспользуйтесь ремнями или поясами

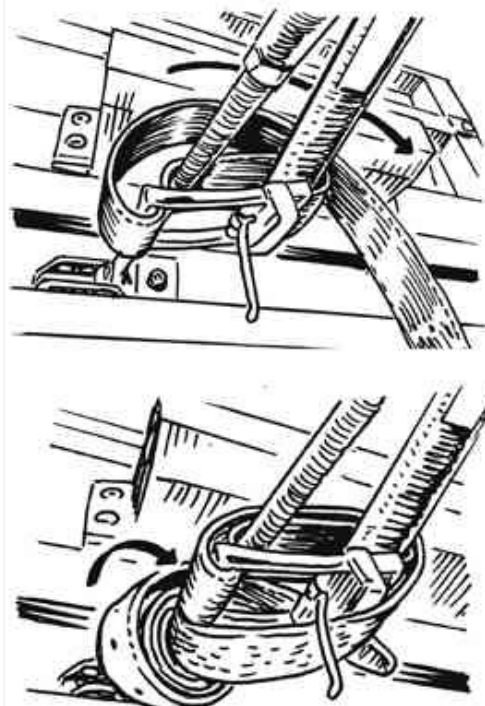
ПД 1: соберите столько ремней для сумок и поясов, сколько потребуется для блокировки тех дверей, которые нужно держать закрытыми



ПД 2: обкрутите ремни или пояса вокруг дверных доводчиков закрытых дверей как можно ближе к двери. Чтобы создать более прочную и надежную конструкцию, воспользуйтесь пряжками



ПД 3: плотно обмотайте ремень или пояс вокруг доводчика, а затем надежно закрепите внизу



ГВ: чтобы помешать злоумышленнику проникнуть в помещение, заблокируйте работу установленного на двери доводчика

058 Баррикадирование дверей, открывающихся внутрь

Когда вооруженный и агрессивно настроенный злоумышленник врывается в ваш дом, первое, что вам нужно попытаться сделать, — покинуть свое жилье. Однако, если побег совершить не удалось, переходите к укреплению и баррикадированию дверей. Не полагайтесь только на замки: и их, и дверные петли можно разрушить, выстрелив в них, а сами двери — выбить или пробить. Поэтому, чтобы злоумышленник вынужден был добираться до вас максимально долго, что может спасти вам жизнь, укрепите двери и поставьте за ними тяжелые и громоздкие предметы, которые будут служить заграждениями.

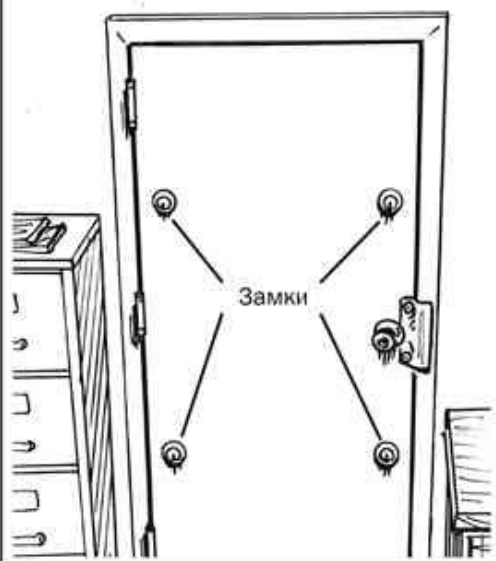
Укрепите дверь болтами или поперечиной. Сходите в местный хозяйственный магазин, где можно приобрести все необходимое для укрепления замка двумя простыми способами, но, конечно, это нужно сделать заранее. В первом случае вам потребуется четыре цилиндрических запираемых на ключ замка, которые нужно установить на дверь в неожиданных местах. Закрепите их квадратом, чуть ниже верхнего и среднего набора петель, с обеих сторон двери. Это поможет повысить ее защитные функции. Второй способ — распределить силу потенциального удара по всей дверной раме. Для этого нужно два стальных круглых прута просунуть через винты с большими проушинами, ввинченные в раму двери. Оба этих способа повышают прочность двери, которая сможет выполнять свои функции, даже если злоумышленник выстрелит в петли и в видимую часть замка. Хотя эффективность защиты в целом зависит от качества дверного полотна, дверной рамы и крепежа, а также от прочности стены, в которой установлена дверь, дополнительные защитные средства сделают ее более трудным для преодоления препятствием.

Заклиньте или заблокируйте двери. Если вы заранее не позаботились об укреплении двери, то воспользуйтесь другими способами, к которым можно прибегнуть в самую последнюю минуту, — заклиньте или заблокируйте дверь. Сразу же за дверным проемом на пол можно положить любой тонкий предмет, который постепенно утолщается. В качестве такого клина подойдет совок или раскрытые ножницы, и чем сильнее злоумышленник будет давить на дверь, тем эффективнее будет действовать клин. Задержать проникновение в помещение можно и при помощи баррикады из тяжелой мебели, поставленной сразу же за дверью.

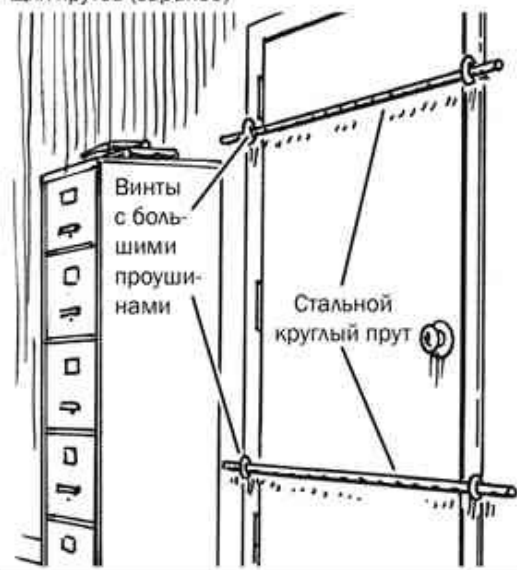
№. 058: Баррикадирование дверей, открывающихся внутрь

ОП: чтобы помешать злоумышленнику беспрепятственно войти в помещение, укрепите дверь, открывающуюся внутрь

ПД 1: установите надежные запоры (заранее)



ПД 2: подготовьте дверь для установки блокирующих прутьев (заранее)



ПД 3: заклинивание двери (к этому способу можно прибегнуть в последнюю минуту)



ПД 4: Баррикадирование двери (к этому способу можно прибегнуть в последнюю минуту)



ГВ: люди с недобрыми намерениями обязательно сломают замки и дверные петли

059 Баррикадирование дверей, открывающихся наружу

Не все двери, открывающиеся наружу, снабжены доводчиками, функционирование которых можно нарушить при помощи ремней и поясов (см. раздел 057). Однако, несмотря на конструкцию, забаррикадировать можно любую дверь, открывающуюся наружу. Для этого потребуются тяжелая мебель, которую нужно правильно разместить и подготовить для быстрого использования в случае вооруженного нападения.

В качестве меры предосторожности большие книжные шкафы или шкаф для архивных документов, часто встречающиеся во многих классных комнатах и офисах, можно передвинуть ближе к дверным проемам, к тем их сторонам, которые находятся дальше от петель. Подготовьте систему фиксации, в качестве которой можно использовать петлю из прочного кабеля, которая охватывает шкаф (см. рис.). Надежно прикрепите этот кабель ко второму кабелю или электрическому шнуру, который в случае возникновения чрезвычайной ситуации следует обмотать вокруг дверной ручки, чтобы предотвратить открывание двери и помешать попаданию злоумышленника внутрь.

Двери также можно привязать к прочным частям стационарного оборудования, таким как радиаторы. Если дверь находится в пределах досягаемости другой внутренней двери (также открывающейся наружу), обе двери нужно связать вместе, ручка к ручке, в результате чего они будут зафиксированы в одном положении.

Если никакой мебели, которую можно использовать для блокирования прохода, нет, осмотрите все помещение. Нужно найти метлы с длинной рукояткой, швабры или другие палки. Соедините две или три рукоятки или палки друг с другом пластиковыми хомутами или клейкой лентой и плотно прикрепите получившуюся конструкцию к дверной ручке множеством — для надежности — хомутов. Концы рукояток приклейте клейкой лентой к стене. В итоге получится защитное устройство, с которым злоумышленнику придется достаточно долго повозиться.

Можно пойти дальше и собрать из готовых деталей механизм блокирования, который будет наиболее эффективен, если на двери стоит ручка рычажного типа. Вкрутите винт с ушком в стену, находящуюся с другой стороны дверной ручки, и соедините его с ручкой кабелем для блокировки велосипеда. Когда этот механизм не используется, кабель

может свисать, прикрепленный к своему карабину.

Проверьте заранее все ваши защитные приспособления на надежность функционирования, чтобы злоумышленник не мог даже приоткрыть дверь и попасть через образовавшуюся щель в помещение.

№. 059: Баррикадирование дверей, открывающихся наружу

ОП: если убежать из помещения не удалось, зафиксируйте дверь, которая открывается наружу

ПД 1: привяжите дверную ручку к тяжелому предмету



ПД 2: зафиксируйте дверную дверь при помощи подручных предметов

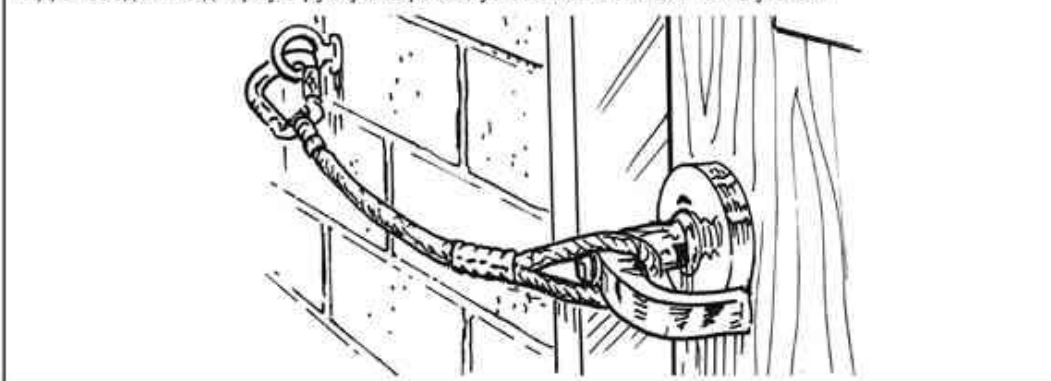
Соедините палки или три рукоятки от метел либо швабр пластиковыми хомутами или клейкой лентой

Прикрепите эти рукоятки к дверной ручке при помощи пластиковых хомутов или клейкой ленты

Концы рукояток или палок прикрепите клейкой лентой к стенам с разных сторон двери



ПД 3: соедините дверную ручку с заранее установленным винтом с ушком



ГВ: если все правильно продумать, можно добиться того, чтобы двери, открывающиеся наружу, открыть извне было невозможно

060 Действия при угрозе взрыва

Большинство сообщений о заложенном взрывном устройстве, поступающих в организации, которые занимаются бизнесом, и в школы, оказываются вымышленными, и их цель — заставить компании понести расходы или вызвать панику и хаос. Тем не менее любые такие угрозы следует воспринимать всерьез и немедленно после их получения совершать ряд обязательных действий.

Угрозы, которые приходят по электронной или обычной почте, можно переслать в правоохранительные органы, однако зачастую подобные сообщения делаются по телефону. Если сообщение по телефону приняли вы, сохраняйте спокойствие.

Заранее договоритесь о сигналах бедствия, которыми можно воспользоваться на рабочем месте, чтобы молча предупредить находящихся поблизости сотрудников о возникновении чрезвычайной ситуации. Для этого подойдут простые жесты, значение которых вашим коллегам известно, например поглаживание себя по голове или поднятые вверх два пальца. Поняв их значение, присутствующие смогут тут же связаться со службой 911 и внимательно слушать ваши ответы при разговоре с позвонившим человеком, чтобы узнать как можно больше подсказок, относящихся к ситуации.

Получать информацию в режиме реального времени находящимся в помещении людям поможет повторение и/или записывание всего того, что говорит звонящий. задавайте ему вопросы, чтобы извлечь максимум информации, тяните время, чтобы успели прибыть сотрудники правоохранительных органов. Например, можно спросить следующее: где находится бомба? Когда она взорвется? Насколько сильным будет ее взрыв? Сработает ли она по таймеру или ее приведут в действие дистанционно? Какого вида эта бомба? Что мы можем сделать, чтобы вы не устроили взрыв? Притворяйтесь, что вы плохо слышите слова звонящего, просите его повторить сказанное: тяните разговор как можно дольше. Старайтесь уловить в ходе беседы фоновые шумы, сигналы и другие голоса. Обратите внимание на пол звонящего, акцент, особенности голоса и любую другую информацию, которая может помочь правоохранительным органам.

Вполне вероятно, звонящий не захочет сообщать вам дополнительную информацию, однако у людей, готовящих теракты, часто бывает гипертрофированное самолюбие, и поэтому они могут с гордостью

поделиться с вами деталями разработанного ими плана.

№. 060: Действия при угрозе взрыва

ОП: сообщите об угрозе взрыва и о наличии подозрительных посылок

ПА 1: ваши действия при получении угрозы взрыва по телефону

1. Сохраняйте спокойствие
2. Дайте коллегам сигнал, чтобы они позвонили в службу 911
3. Старайтесь как можно дольше продлить разговор по телефону
4. Запишите высветившийся номер телефона, с которого вам звонят
5. Просите звонящего повторить ответы на ваши вопросы
6. Спрашивайте, когда, где и каким образом произойдет взрыв
7. Обратите внимание на особенности голоса, язык, пол и постарайтесь хотя бы приблизительно установить возраст звонящего



ПА 2: вопросы, которые нужно задавать

1. Место нахождения взрывного устройства?
2. Время, когда оно будет взорвано?
3. Мощностъ взрывного устройства?
4. Каким образом оно будет приведено в действие?
5. Описание взрывного устройства?
6. Можно ли как-то предотвратить взрыв?



ПА 3: посылку следует считать подозрительной при наличии следующих признаков



ГВ: обо всех угрозах взрыва следует сообщать соответствующим органам и тщательно изучать все подобные сообщения

061 Избегание хакерских атак

Когда-то хакеры были одиночками, не причинявшими большого вреда, но в наши дни киберпреступность стала прибыльной сферой деятельности и проявляет себя в самых разных формах — от актов кибертерроризма, которые угрожают инфраструктуре и коммуникациям, до мелких преступлений вроде вымогательства небольших сумм денег у людей, плохо разбирающихся в компьютерной безопасности.

Да и у многих организаций средства обеспечения компьютерной безопасности явно недостаточны для защиты от киберпреступников: большинство вирусных атак начинаются с безобидного, казалось бы, действия — нажатия одним из сотрудников на клавишу.

После этого и начинается атака вредоносной хакерской программы — распространение вируса, который парализует работу компьютера и шифрует используемые в нем данные. Атакующие блокируют сообщения электронной почты, документы и всю информацию, фактически делая организацию своим заложником, и требуют от нее плату за их расшифровку и разблокировку — то есть освобождение. Плата может быть небольшой, если атаке подвергается отдельный сотрудник офиса, или значительной, если пострадал большой массив данных и под угрозой поставлено функционирование всей организации.

Чтобы не попасть в ситуацию, когда у вас не остается иного выбора, кроме как заплатить выкуп, нужно научиться предотвращать атаки вредоносных программ. Для этого регулярно обновляйте антивирусы, чтобы своевременно закрывать все выявляемые лазейки в системе обеспечения безопасности, и используйте стратегию резервного копирования 3–2–1, при которой информация сохраняется локально, на внешнем жестком диске и в облачной системе хранения данных. Не открывайте подозрительные сообщения в электронной почте и не кликайте на незнакомые ссылки. Будьте бдительны и пользуйтесь проверенными средствами, такими как типовой фоновый рисунок на компьютере и стандартизированный блок электронно-цифровой подписи для общения с членами семьи и коллегами. Спамеры часто проникают в организацию при помощи адресов электронной почты, похожих на адреса сотрудников. Если сообщение, полученное по электронной почте, не относится к известному вам проекту или не похоже на то, что вы обычно получаете от указанного отправителя, присмотритесь к адресу внимательнее. К числу широко

применяемых уловок этого рода относятся неправильное написание имени пользователя или замена доменного имени.

Если вы все-таки нажали на подозрительную ссылку или открыли созданное с мошенническими целями вложение, немедленно отключите компьютер от беспроводного доступа, отсоедините его от любого кабеля Ethernet — локальной компьютерной сети, а затем отключите питание. Шансов не много, но, может быть, в этом случае вам все-таки удастся остановить распространение вредоносных программ.

№. 061: Избегание хакерских атак

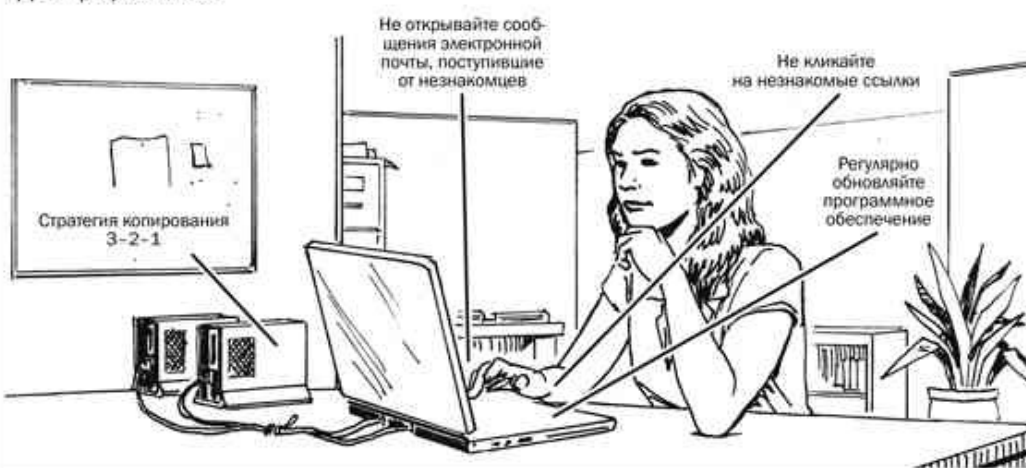
ОП: защищайте свои данные и деньги от атак вымогателей

ПД 1: угроза атаки вымогателей



Вредоносный вирус, активируемый кликом на клавиатуру, который шифрует данные и оставляет их в таком виде до тех пор, пока вы не заплатите за их расшифровку

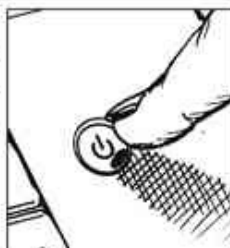
ПД 2: профилактика



ПД 3: действия в случае начала атаки



Отсоедините компьютер!



Отключите питание!



Воспользуйтесь средством резервного копирования информации!

или



Заплатите выкуп!

ГВ: старайтесь не стать тем человеком, действия которого приведут к масштабной вирусной атаке

062 Выявление потенциального террориста-фанатика

Во времена глобальной нестабильности от уровня бдительности гражданского населения нередко зависит, по какому сценарию пойдут события: будет ли преступник вовремя обезврежен или произойдет террористическая атака со всеми ее ужасающими последствиями. Иногда героические поступки обычных людей следуют за случайно брошенным взглядом на монитор работающего рядом коллеги.

Если массовые расстрелы людей подчас происходят незапланированно, на волне эмоций, то акты фанатического терроризма совершаются после тщательного и зачастую длительного планирования, в ходе которого происходит идеологическая обработка будущего исполнителя. Соответственно, в течение этого времени внимательные друзья, члены семьи и коллеги могут заметить, что с человеком происходит что-то неладное, и остановить его.

В наше время после актов массового насилия следователи нередко находят свидетельства намерения совершить преступление, причем даже не прибегая для этого к сложным судебно-медицинским технологиям, а всего лишь тщательно изучая все сообщения преступника в социальных сетях и содержание его разговоров с друзьями, членами семьи и коллегами. Нередко признаки надвигающейся катастрофы очевидны, однако на них не обращают должного внимания. Слишком часто звучат слова: «Тогда это показалось нам странным, но мы как-то не подумали, к чему это может привести».

Поведение в интернете

Явным признаком возможной радикализации человека может быть его поведение в интернете. Религиозные и идеологические пропагандисты быстро адаптировались к новым условиям и начали действовать в сети. Хотя террористы-фанатики, проходящие подготовку, как правило, отбираются для совершения теракта в ходе персональной вербовки и/или через их связи с местными сторонниками террористов, семена формирующейся у них идеологии часто бывают посеяны в интернете. Идеологическая обработка может начаться с невинного любопытства,

проявленного к активно и масштабно проводимой пропаганде, к которой можно очень легко получить доступ в сети. Если же человек вступит в прямой контакт с террористами, он начнет получать гораздо больше информации о боевых действиях, которые ведутся в далеких от него местах, а его обработка будет становиться все более изоцированной.

Конечно, растущий интерес, который человек проявляет к новостям о терроризме, сам по себе не может служить индикатором его опасности для общества. Однако, если это повышенное внимание к терроризму сопровождается определенными изменениями в поведении, это может свидетельствовать о том, что за интересом стоит нечто более серьезное. Признак того, что коллега или друг пытается скрыть свои действия или замаскировать подозрительные разговоры, — использование им приложений для шифрования коммуникаций и удаление своего настоящего имени из социальных сетей.

Вербальные и невербальные признаки

Люди не меняют идеологию в одночасье. К тому же это не происходит незаметно. За преступниками, совершающими теракты, как правило, остается «хвост» — факты, свидетельствующие об эволюции их образа мыслей. Кроме того, люди, у которых происходит кардинальная перемена убеждений, нередко проявляют заметный интерес к обсуждению этих изменений. Они даже могут выдать свой интерес попытками привлечь в число своих сторонников окружающих или способствовать радикализации их взглядов. Поэтому обращайте внимание на подобные сигналы.

В частности, никогда не игнорируйте и не относитесь несерьезно к озвучиванию фантазий, связанных с насилием, высказыванию поддержки насильственным экстремистским действиям или положительному отношению к удавшимся террористическим атакам. А переход от одного вида экстремистской идеологии к другой может свидетельствовать о потенциально опасной психической нестабильности и повышенной подверженности внешним влияниям.

Причиной для беспокойства должен становиться любой внезапно возникший интерес к боевому оружию и снаряжению или их приобретение, особенно если это сопровождается антисоциальным поведением и растущим отчуждением от семьи и друзей. Особое подозрение должно вызывать любое необъяснимое приобретение удобрений и других продуктов с большим содержанием нитратов или азота, а также пороха. О

подготовке к реализации каких-то зловещих планов могут свидетельствовать участие человека в тренировках, проводимых в военном стиле, или в учебных стрельбах. Еще одним признаком потенциальной связи с зарубежными террористическими организациями является открытое проявление желания поехать в горячие точки, а также никак не объясняемые или подозрительные поездки.

Интерпретация сигналов

Ни один из этих сигналов сам по себе еще ничего не значит. Но в совокупности они должны стать поводом для серьезного беспокойства. Эксперты по борьбе с терроризмом часто говорят о «бойцовском возрасте», эмоционально неустойчивом периоде юности и начала взрослой жизни, когда люди 15–25 лет особенно восприимчивы к вербовке и склонны к экстремизму. Поскольку поведенческие крайности в подростковом возрасте считаются нормальным явлением, выявить заинтересованность, которая должна вызывать тревогу, может быть непросто. Чем отличается просто отдаляющийся от всех молодой человек от отдаляющегося от всех молодого человека, готового взять в руки оружие? Ответить на этот вопрос гораздо труднее, чем может показаться на первый взгляд. Но в любом случае на резкие и радикальные изменения в поведении подростка или молодого парня следует обращать внимание. И если для подросткового возраста вполне характерен уход в себя, то одновременный внезапно вспыхнувший интерес к взрывчатым веществам должен вселять тревогу, и игнорировать его нельзя. Экстремистским группам и их идеологам гораздо легче манипулировать замыкающимися в себя молодыми людьми и девушками и использовать их отчуждение для формирования соответствующего мировоззрения.

№. 062: Выявление потенциального террориста-фанатика

ОП: выявляйте поведенческие черты, свойственные потенциальным террористам-фанатикам

ПД 1: поведение в интернете



Удаление своего настоящего имени из социальных сетей и переписки по электронной почте



Использование приложений для шифрования коммуникаций



Поиск в интернете экстремистских сайтов
Надпись на рисунке: Я хочу быть террористом



Создание в социальных сетях аккаунтов без фотографии и под вымышленным именем

ПД 2: вербальные коммуникации



ПД 3: прочие действия



ГВ: не все изменения в поведении желательны

063 Нападение из засады на агрессивно настроенного вооруженного человека

Существует широко распространенное заблуждение: чтобы оказать сопротивление вооруженному человеку, также необходимо иметь оружие. Считается, что даже большая группа безоружных гражданских лиц беззащитна против одного стрелка, и обычно с этим никто не спорит. Однако недавние события показали, что один или два мотивированных человека, оказавшихся на месте преступления, могут предотвратить опасное развитие событий, а также ранение и гибель множества людей. О том же свидетельствуют и действия десятков владельцев магазинов, которые сумели оказать сопротивление вооруженным грабителям, и можно сделать вывод, что вовсе не обязательно быть опытным бойцом, чтобы спасти жизни окружающих. Помните, что вооруженный человек рассчитывает на ваш страх и пассивность. Последнее, с чем он ожидает столкнуться, — это активное смелое сопротивление.

Нападение на вооруженного человека из засады

Считается также, что, прибегнув к приемам борьбы, вы сможете справиться с вооруженным человеком только в том случае, если весите не меньше, чем он. Но это не так. Если действовать быстро, неожиданно и умело, любой взрослый, причем не только мужчина, но и женщина, может повалить агрессивно настроенного вооруженного человека на землю. То же верно и в отношении коллективных действий: очень хорошо, если вас больше, чем нападающих, и если вы разделились на группы по два-три человека, так как стрелять из пистолета в конкретный момент времени можно только в одном направлении. Но, как было сказано выше, нейтрализовать вооруженного противника может даже один человек.

Если у вас есть возможность напасть на стрелка из засады, воспользуйтесь ею и повалите его на пол (см. рис.). Вам не нужно действовать с разбега, а вот повышенная агрессивность в этой схватке абсолютно необходима. Когда злоумышленник пройдет мимо вас, упритесь сзади плечом в его поясницу и резко подайте весь свой вес вперед, одновременно обхватив руками его таз и резко потянув назад. После этого перенесите свою ногу, которая во время первого действия стояла сзади,

вперед и подсеките ею противника так, чтобы вы оба упали вперед. После того как он окажется на полу, заблокируйте его руку с оружием, а своим весом прижмите его к полу. Если одна из ваших рук свободна, локтем упритесь противнику в шею, чтобы он не смог вывернуться. Распластанный и прижатый к полу, даже самый физически сильный преступник оказывается, к своему удивлению, беспомощен.

Нападение на вооруженного человека в дверном проеме

Если вы находитесь за дверью или за углом коридора и слышите шаги приближающегося стрелка, приготовьтесь к действиям. Благодаря быстрой, внезапности и агрессивности вы можете неожиданно напасть на него и лишиться оружия прежде, чем в пределах его видимости окажутся потенциальные жертвы. Перед нападением на противника упритесь спиной в стену рядом со входом из коридора или с той стороны двери, где находится дверная ручка. В тот момент, когда появится рука с оружием, схватите обеими руками и ее, и оружие противника, а затем, навалившись всем телом, повалите его на пол. Конечно, в идеале хорошо бы одной рукой отвести его оружие в сторону, а другой, удерживая его руку, поставить его на колени, а затем прижать его своим телом так, чтобы оружие было направлено в пол. Однако схватка не относится к точным наукам, и поэтому в ней все может пойти не по написанному. Самое главное, что, как бы вы ни схватили противника и ни вцепились в его оружие, во время этого нападения он, вполне вероятно, потеряет равновесие и рухнет на пол вместе с вами, пытаясь при этом удержать свой пистолет. Этот момент позволяет вмешаться в процесс обезоруживания противника другим людям, которые могут помочь вам задержать стрелка.

Если у вас будет возможность действовать в составе команды, поручите одному из ее членов схватить оружие, а другому — ноги стрелка, чтобы он потерял равновесие. Третий может заняться его головой. Пусть при приближении противника с каждой стороны дверного прохода встанет по человеку. Если стрелок заметит одного из вас, у другого появится возможность напасть на него неожиданно. Не привлекайте к первой атаке на него слишком много людей, так как в этом случае они могут только мешать друг другу.

При нападении на противника можно воспользоваться самыми разными видами импровизированного оружия. К примеру, один человек может стоять наготове с удавкой (см. раздел 071), чтобы провести

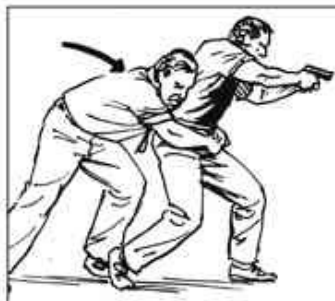
удушающий прием в тот момент, когда другой человек попытается завладеть оружием противника.

Примите надлежащие меры к баррикадированию и укреплению двери (см. раздел 046), а к нападению на стрелка прибегайте только в самом крайнем случае, когда ничего другого не остается. Если нападение на противника из засады окажется успешным, прибегните к командам, подаваемым в агрессивной форме (см. раздел 052), и средствам удержания (см. раздел 053), чтобы зафиксировать стрелка до прибытия на место происшествия представителей правоохранительных органов.

№. 063: Нападение из засады на агрессивно настроенного вооруженного человека

ОП: чтобы одержать верх над стрелком, тактически правильно используйте насильственные действия

ПД 1: нападение из засады



Нападите на противника из засады и схватите его



Подсеките ногу противника и повалите его на пол



Прижмите его к полу и оставьте без оружия

ПД 2: нападение из-за двери



Спрячьтесь за дверью у той части стены, что ближе к дверной ручке



Схватите появившуюся руку с оружием и само оружие



Повалите противника на пол и постарайтесь, чтобы его оружие было направлено в пол

ПД 3: нападение в составе команды



Пусть с каждой стороны двери встанет по одному члену команды



Первый из членов команды завладевает оружием противника, второй — хватает его за ноги

ГВ: выжить в такой критической ситуации можно только, если действовать умело. Будьте быстры и решительны, смело прибегайте к насилию

Часть VI
Нейтрализация угрозы общественной безопасности

064 Как перехитрить карманника

За последние несколько десятилетий число карманных краж в американских городах резко сократилось, но похищение смартфонов по-прежнему остается процветающим видом «бизнеса», искоренить который не удалось даже после появления дистанционной блокировки. А в путешествиях по миру риск лишиться бумажника или смартфона и вовсе очень высок, поэтому проявляйте осторожность и носите с собой как можно меньше ценных вещей. Особенно внимательным надо быть в местах большого скопления людей, рядом с известными достопримечательностями, привлекающими много туристов, в аэропортах и в крупных пересадочных центрах — хабах, как их теперь называют. Карманников и похитителей смартфонов в первую очередь интересуют путешественники, которые не очень хорошо ориентируются в новом месте и имеют при себе довольно много денег. Очень людные места также предоставляют карманникам множество возможностей отыскать не слишком внимательных потенциальных жертв и легко и незаметно приблизиться к ним в толпе.

Предельно осторожными будьте после посещения банкоматов и на выходе из магазинов розничной торговли, поскольку там карманники могут убедиться, что у вас с собой есть либо наличные деньги, либо кредитные карты, а также увидеть, куда вы кладете свой кошелек.

Внимательно относитесь к отвлекающим уловкам, таким как ватага детей-попрошаек, чрезмерно агрессивные уличные торговцы или мелкие происшествия, когда, например, вас «случайно» обливают какой-нибудь жидкостью. Последнее позволяет карманникам подойти к вам ближе и услужливо предложить отряхнуть вас от брызг и грязи. Если вам возвращают ваш «найденный» бумажник, всегда исходите из худших предположений: к этой уловке прибегают, чтобы вы не заблокировали действие кредитных карт, которые в нем были, а их номера похитители, будьте уверены, уже получили.

Легче всего совершать кражи, о чем многие, к сожалению, хорошо знают, из задних карманов и сумок (см. раздел 065). В районах с высокой степенью риска следует переложить деньги, кредитные карты и смартфон в передний карман брюк. В качестве простого защитного устройства можно использовать негибкий предмет, к примеру длинную расческу (см. рис.), которую нужно вставить в бумажник, лежащий в кармане. При

попытке вора вытащить бумажник расческа будет застревать в одежде, что привлечет ваше внимание.

Остерегайтесь бессознательно сообщать о месте, где лежат ценные вещи, что бывает, когда человек постоянно ощупывает и проверяет этот карман. Воры обязательно обратят внимание на такое информативное сообщение, которые вы передаете при помощи невербальных сигналов.

№. 064: Как перехитрить карманника

ОП: чтобы уберечься от кражи ценных вещей, прибегайте к простым приемам

ПД 1: будьте осторожны в людных местах



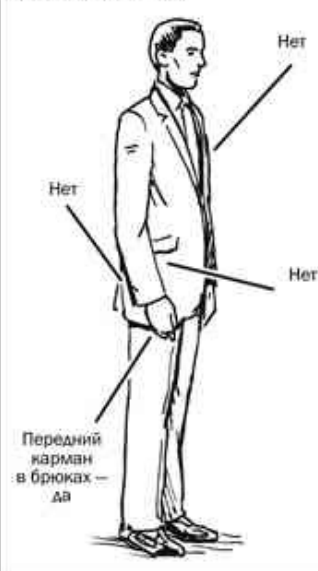
ПД 2: будьте очень внимательны после пользования банкоматом



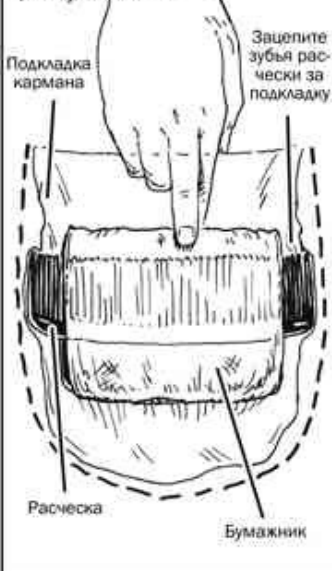
ПД 3: знайте об отвлекающих уловках, к которым прибегают преступники



ПД 4: каким карманом лучше воспользоваться



ПД 5: дополнительная фиксация бумажника



ПД 6: перестаньте постоянно проверять, на месте ли ваши ценные вещи



ГВ: карманник не может украсть то, что вы с собой не взяли

065 Противодействие похитителю сумок

Женщины любят свои сумки, но и воры любят их не меньше. Еще бы: за один раз можно поживиться сразу и кошельком, и смартфоном, и другими ценными вещами.

Именно поэтому лучшая форма защиты сумок — обходиться вовсе без них. Если же сумка вам необходима, выберите маленькую и невзрачную на вид, не бросающуюся в глаза модель с короткими ремешками. Конечно, если вы хотите привлечь к своей особе внимание воров, выберите люксовую сумку, чтобы сразу же всем было ясно, что в этом случае улов может быть очень богатым. (Иногда ценность может представлять даже сама сумка.) Длинные ремни плохи тем, что сумки с ними легче срывать. А большая сумка привлекательна для воров еще и тем, что по ней видно: чтобы отыскать в ней то, что нужно, требуется время. Увлеченная поисками в собственной сумке женщина теряет бдительность, не видит, что происходит вокруг, и становится легкой добычей преступников.

Несите сумку с противоположной от проезжей части стороны, а проходя мимо зданий, не слишком увлекайтесь разглядыванием фасадов. Чаще всего воры прибегают к двум излюбленным приемам: они либо подъезжают на мопеде, выхватывают сумку и уезжают еще до того, как жертва успеет отреагировать, или проделывают все то же самое, но без транспорта — в этом случае они просто убегают. Поэтому старайтесь предоставлять обнаглевшим преступникам меньше удобных возможностей для совершения кражи.

Когда вам приходится проходить через места с высоким уровнем риска или с большим скоплением народа, несите сумку под мышкой или перед собой. Если ремешки у сумки длинные, носите ее на боку, надев через голову. Однако не пользуйтесь этим вариантом, если идете по темной улице или через пустынный гараж; в этих местах ваша сумка может быть использована преступником как средство удержания, если он попытается похитить вас (см. раздел 068).

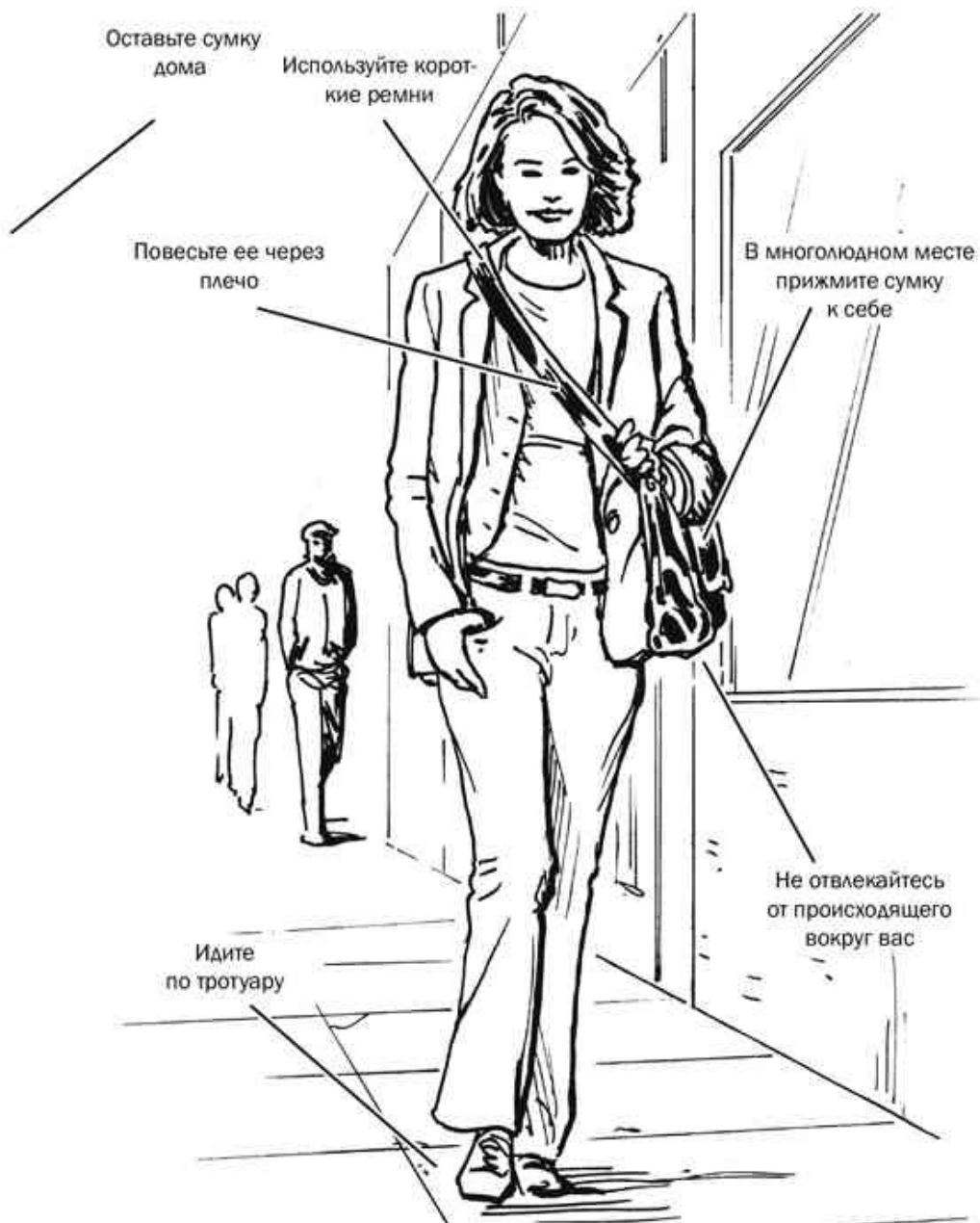
Если вы едите в общественном месте на открытом воздухе, положите сумку себе на колени, а не на пол и не на соседний стул. На террасах европейских кафе банды воров нередко ищут себе жертвы.

Не становитесь легкой мишенью. На ходу не разговаривайте по телефону, не читайте присланные сообщения, не изучайте карту местности, не ешьте и не пейте, так как в этом случае вы более уязвимы к нападению и

не способны быстро отреагировать на внезапную атаку.

№. 065: Противодействие похитителю сумок

0П: прибегайте к приемам, затрудняющим вырывание у вас сумки и кражу ценностей



ГВ: если это возможно, оставьте сумку дома

066 Как перехитрить виртуального похитителя

В последнее время преступники стали прибегать к новому виду мошенничества — выманивать у людей деньги при помощи социальных сетей. Они используют детали, о которых узнали из опубликованных постов (имена, привычки, отношения), чтобы симитировать похищение близких жертвы. Сообщив ей достаточно много информации о «похищенном», они добиваются того, чтобы жертва испугалась за него. Иногда прибегают к помощи молодых актеров, крики которых слышны при разговоре по телефону с такими «похитителями»: применительно к родителям, впавшим в панику, этот прием обычно хорошо срабатывает.

Любые заявления о похищении людей следует принимать всерьез, однако есть несколько индикаторов, которые помогут вам определить, насколько реальна угроза. Настоящие похитители боятся, что их местонахождение может быть вычислено по их мобильным телефонам или проводным линиям связи. Поэтому они обычно резко предъявляют свои требования и тут же прекращают разговор. Нередко все детали они сообщают постепенно, в ходе коротких звонков. А вот виртуальные похитители хотят, чтобы вы продолжали как можно дольше разговаривать с ними, — это мешает вам немедленно позвонить близким и разоблачить обман. Реальные похитители могут звонить по телефону похищенного ими человека, и это действительно серьезный сигнал, свидетельствующий о том, что с вашим близким что-то случилось. Как правило, они требуют за освобождение большие суммы денег, после чего предоставляют некоторое время на то, чтобы собрать выкуп. А виртуальные похитители готовы получить меньшие суммы, но хотят оплаты сразу, до того, как их обман будет разоблачен.

Для того чтобы определить, с каким видом преступления вы столкнулись, попытайтесь связаться с близким вам человеком, о котором идет речь, еще в ходе разговора по телефону с предполагаемым похитителем. Попросите представить вам доказательство того, что похищенный человек жив. Всевозможные отговорки, почему похититель в данный момент не может этого сделать, не обязательно означают, что похищение является виртуальным, однако при наличии других признаков могут быть косвенным признаком того, что фактического похищения не было.

Следует делать все возможное, чтобы предотвратить саму

возможность виртуального похищения. Не сообщайте в социальных сетях о планах своих поездок или местах, где собираетесь остановиться. Не давайте в открытом доступе никакой информации, которая может быть использована в преступных целях, в частности не называйте ни имена ваших детей, ни номера школ, где они учатся.

№. 066: Как перехитрить виртуального похитителя

ОП: избегайте ситуаций, в которых вы можете стать жертвой виртуального похищения

ПД 1: определение сущности виртуального похищения

Специально подготовленная афера с целью вымогательства денег, при которой можно заявляется о похищении близкого вам человека



ПД 2: сравнение особенностей настоящего похищения и виртуального



Обратите внимание на продолжительность звонка похитителя

В случае настоящего похищения звонок короткий (похититель не хочет, чтобы определили его местонахождение)

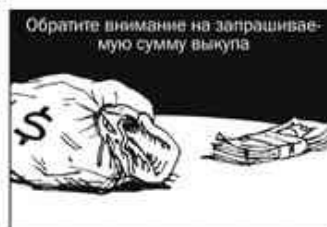
При виртуальном похищении звонок продолжительный (похититель не хочет, чтобы вы немедленно связались с «похищенным»)



Обратите внимание на номер, с которого звонит похититель

В случае настоящего похищения звонок поступит с телефона близкого вам человека

При виртуальном — с частного номера, который не высветится из-за блокировки, либо с одно-разового номера



Обратите внимание на запрашиваемую сумму выкупа

В случае настоящего похищения сумма является крупной

При виртуальном — незначительной



Потребуйте представить вам доказательства того, что похищенный жив, и сообщить некоторые детали, по которым можно судить, что похищение действительно состоялось

В случае настоящего похищения такие доказательства предоставляются

При виртуальном никаких доказательств, что похищенный жив, вы никогда не получите



Попытайтесь связаться с близким человеком

В случае настоящего похищения ваш близкий человек вам не ответит

При виртуальном вы с ним свяжетесь

ПД 3: недопущение виртуальных похищений

Не сообщайте в постах в социальных сетях о планах своих поездок и путешествий

Не сообщайте, в каких местах вы или близкие вам люди планируете останавливаться



Отключите сервисы локализации

Регулярно общайтесь с близкими вам людьми

ГВ: для вымогательства денег виртуальные похитители используют социальные сети

067 Как предотвратить краткосрочное похищение и выжить, если оно произошло

похищение человека — категория преступлений, которые в прошлом совершались в основном против очень богатых людей и их детей, но теперь круг потенциальных жертв стал гораздо шире и разнообразнее. В наши дни с целью похищения нападают на обычных туристов, имеющих дебетовые карты, а продолжительность их удержания преступниками варьируется от нескольких минут до нескольких часов или дней. Чаще всего преступления такого рода совершаются в Южной и Центральной Америке и в некоторых районах Юго-Восточной Азии. Нередко они происходят около банкоматов или когда путешественник находится в автомобиле. При этом сам автомобиль преступников не интересует. Им гораздо проще и удобнее получить от жертвы наличные деньги.

При поездках в страны с высоким уровнем риска старайтесь не стать жертвами таких преступлений. Для этого держите двери машины заблокированными, а окна закрытыми. Не опускайте стекла, чтобы поговорить с уличными торговцами или незнакомыми людьми, которые подходят к машине. Говорите громко, и вас будет слышно через стекло. Пользуйтесь услугами такси, рекомендованных посольством и министерством иностранных дел, а также транспортом гостиниц или общественным транспортом. Соблюдайте осторожность около банкоматов и избегайте снимать с них деньги на улицах.

Прибегайте к тем же мерам безопасности, которыми руководствуется любой разумный путешественник: ездить налегке, не выделяться среди местного населения, воздерживаться от ношения броской и/или дорогой одежды и украшений. В районах, где часто совершаются похищения людей, можно носить с собой второй, отвлекающий, бумажник, который обеспечит вам дополнительный уровень безопасности. Положите в него немного денег, копию удостоверения личности и одну кредитную карту, а свой паспорт и остальные дебетовые карты оставьте дома или спрячьте в другом месте на своем теле. Преступники, прибегающие к кратковременным похищениям (их порой называют экспресс-похитителями), часто возят своих жертв от одного банкомата к другому и под угрозой применения оружия заставляют снимать со счетов по всем дебетовым картам максимально разрешенные для снятия в день суммы. Отвлекающий бумажник позволит вам создать видимость, что вы отдали все что могли, и

сохранить свои ценности.

Экспресс-похищения людей становятся все более и более жестокими, и поэтому внешне демонстрируемой покорности и готовности выполнять все приказы преступника может оказаться недостаточно, чтобы злоумышленник удовлетворился полученной добычей. Если чувствуете, что ваша жизнь находится в опасности, попытайтесь совершить побег.

№. 067: Как предотвратить похищение и выжить, если оно произошло

0П: научитесь определять, является ли совершаемое похищение краткосрочным и что является целью преступника – только ли деньги?

ПД 1: что такое экспресс-похищение человека?



Тип 1: нападение пассажира на водителя



Тип 2: нападение водителя на пассажира



Все заканчивается возле банкомата после того, как жертва снимет со всех кредитных карт максимально возможные суммы

ПД 2: Предотвращение нападения

Держите двери заблокированными

Используйте банкоматы, установленные в торговых центрах, банках и гостиницах



При поездках отдавайте предпочтение не такси, а транспорту гостиницы или общественному транспорту

В дороге не останавливайтесь, чтобы поговорить с незнакомцами, и не подвозите таких людей

ПД 3: ваши действия при нападении

Сохраняйте спокойствие

Всегда исходите из того, что похищение является реальным

Всегда ищите возможности для совершения побега



Имейте при себе второй, отвлекающий внимание бумажник с минимальной суммой денег и копией удостоверения личности

Спрячьте получше паспорт, кредитные карты и деньги

ГВ: экспресс-похищения становятся все более и более жестокими

068 Сопротивление при попытке похищения

Не исполняйте послушно приказы похитителя. Исходите из того, что может произойти самое худшее: похититель — в отличие от вора — едва ли удовлетворится, пока не причинит вам серьезного физического ущерба, поэтому действуйте с учетом развития ситуации по такому сценарию. Не позволяйте ему действовать по его плану.

Если у вас есть возможность позвонить в службу 911, сделайте это как можно быстрее, а затем выключите звук своего телефона и спрячьте его где-нибудь у себя на теле. Если позвонить нельзя, при первой же возможности отключите звук своего телефона. Правоохранительные органы могут использовать его для отслеживания вашего местонахождения, если вас действительно похитили и где-то прячут.

Если вы беспрекословно выполните требование похитителя направиться в указанное место, ничего хорошего не ждите: там вы, скорее всего, будете надежно изолированы, в том числе и с помощью средств фиксации, поэтому сделайте все, чтобы не попасть туда, — боритесь всеми доступными средствами. Громко кричите и ведите себя агрессивно. Преступники ищут легкую добычу, тех, с кем у них не будет особых хлопот, кто не станет активно сопротивляться, а тем более вступать с ними в схватку, ведь шум может привлечь внимание потенциальных свидетелей, которые обратятся в полицию и опишут внешний вид похитителя. Если у вас нет при себе баллончика с газом Mace, воспользуйтесь любыми более-менее подходящими для защиты подручными средствами, такими как ключи, ручки, ремни от сумки или шнуры от зарядного устройства (см. раздел 071), которыми можно причинить какой-либо вред нападающему.

Если похититель размахивает оружием или пресекает все ваши попытки сопротивляться, на время притворитесь, что вы смирились. Это лучше, чем в результате схватки с преступником оказаться в бессознательном состоянии, совершенно беззащитным. Когда вас будут связывать, делайте глубокие вдохи и немного, насколько это вам удастся, раздвиньте конечности, пальцы и запястья рук, чтобы вас связали не очень туго. В этом случае ваши шансы на побег станут чуть выше. При связывании протяните руки перед собой. Это лучше того варианта, когда ваши руки связывают сзади, за спиной, так как возможностей для каких-то активных действий при таком положении у вас будет гораздо меньше. Попытайтесь убежать при первой возможности: ваши шансы на успех

будут намного выше во время перехода к тому месту, куда вас ведут, чем после попадания туда.

№. 068: Сопротивление при попытке похищения

ОП: действуйте так, чтобы не пострадать, остаться в сознании и при первой же возможности совершить побег

ПД 1: позвоните по номеру 911, после этого выключите у телефона звук и спрячьте его на теле



ПД 2: кричите и бегите



ПД 3: сопротивляйтесь; для нанесения ударов используйте все, что окажется под рукой



ПД 4: временно притворитесь, будто смирились



ПД 5: при первой же возможности попытайтесь совершить побег



ГВ:

если нападающих несколько или наносимые вам удары опасны для жизни, на время прекратите сопротивление, но постарайтесь при первой же возможности совершить побег

069 Обнаружение спрятанного под одеждой оружия

У людей, которые в силу своей деятельности носят оружие, в поведении есть некоторые особенности. Обычный человек вполне может научиться распознавать их. Если вы замечаете подобные сигналы и поведение незнакомца вызывает подозрение, нужно вести себя крайне внимательно и быть готовым к оперативным действиям.

Язык тела. Люди, имеющие пистолет, как правило, подсознательно сообщают о его местонахождении при помощи соответствующих телодвижений. Они могут рефлекторно ощупывать пистолет, чтобы убедиться, что оружие по-прежнему находится у них в кобуре, перед тем как сесть или встать, немного поправлять оружие, чуть отодвинуться от находящихся рядом людей, чтобы случайно не столкнуться с ними или чтобы кто-то из них не попытался выкрасть оружие.

Асимметрия. Еще одним верным признаком наличия оружия является асимметрия в одежде. Пистолеты тяжелы и громоздки, и поэтому любой внимательный человек может, если присмотрится получше, заметить признаки их присутствия. Если кобура закреплена на поясе, в этом месте может быть заметная выпуклость; кобура на лодыжке приводит к появлению выпуклости или натяжению ткани в нижней части штанины. Пистолет, находящийся в кармане пиджака, своим весом будет немного оттягивать эту сторону, из-за чего пиджак будет слегка перекошен.

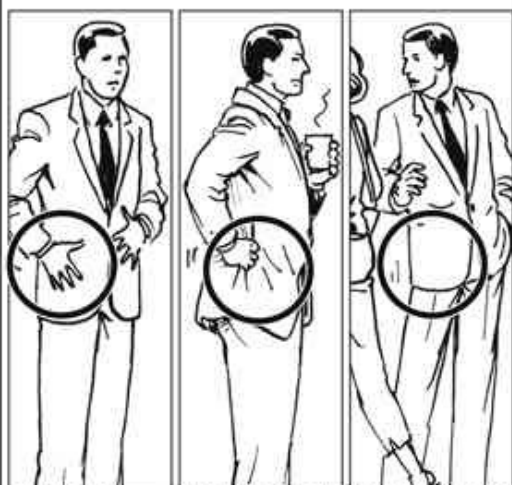
Погодные условия. В жару или при ненастной погоде спрятанное под одеждой оружие зачастую обнаружить легче. Дождь, ветер или пот могут сделать контуры пистолета, скрытого под несколькими слоями одежды для холодной погоды, более заметными.

Халатность. Случайная небрежность также может выдать наличие у человека оружия. Например, когда он достает бумажник и случайно слишком сильно распахивает одежду или когда из-за неловкого движения его пистолет вываливается из кобуры. Последнее нередко случается в общественных туалетах возле писсуаров, когда неопытный преступник беззаботно начинает расстегивать штаны, из-за чего удерживаемая ими кобура падает.

№. 069: Обнаружение спрятанного под одеждой оружия

ОП: для обнаружения спрятанного пистолета умеете читать некоторые сигналы

ПД 1: признаки того, что человек вооружен

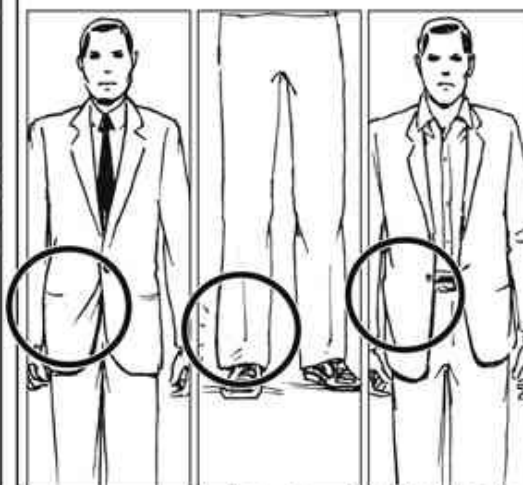


Проверка, на месте ли оружие

Необходимость поправить кобур с оружием

Перемещение ноги, чтобы случайно не соприкоснуться с другим человеком

ПД 2: асимметрия



Выпуклость на поясе

Выпуклость внизу штанины

Из-за большого веса оружия, лежащего в кармане, она сидит на человеке неровно

ПД 3: погодные условия

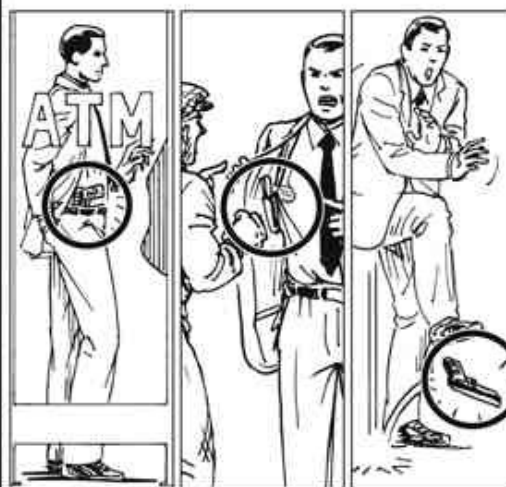


Дождь

Ветер

Жара

ПД 4: небрежность



Случайная демонстрация

Случайно распахнувшаяся одежда

Случайное падение оружия

ГВ: обнаружить можно даже хорошо спрятанное оружие

070 Выявление смертника со взрывным устройством

В отличие от людей с пистолетом, которых можно обезоружить или нейтрализовать до того, как произойдет массовое кровопролитие, ситуация с террористами-подрывниками гораздо более опасна: чтобы погубить множество людей, им достаточно одного касания. А поскольку ими движет маниакальная решимость, остановить их практически невозможно. Единственный шанс не допустить взрыв — предотвратить активацию взрывного устройства и обезвредить смертника до того, как у него появится возможность осуществить свой замысел. Самое главное здесь — своевременное обнаружение, что объясняет, почему в последние годы авиакомпания прибегают к столь строгим мерам безопасности. Однако, как показал ряд случаев, для обнаружения потенциальной угрозы вовсе не обязательно прибегать к сканированию.

Взрывные устройства, предназначенные для совершения теракта, которые в прошлом упаковывались в громоздкие, тяжелые рюкзаки, теперь часто привязывают к поясу или телу смертника, но ему все равно приходится надевать на себя много одежды, чтобы бомбу не было видно. Для этих людей характерна некоторая нервозность, которая может проявляться по-разному — обильным потоотделением или неадекватным восприятием действительности. Может показаться, что такой человек не обращает внимания на происходящее вокруг и идет сквозь толпу слишком целеустремленно: это объясняется тем, что предварительно он изучил место совершения теракта и теперь направляется к единственной занимающей его цели.

Задержание смертника очень опасно для жизни, так как тот в любой момент может привести в действие взрывное устройство на поясе или жилете. Если вы находитесь на расстоянии прыжка от этого человека, при нападении на него самое первое, что вам нужно сделать, это схватить его за руки, чтобы он не мог активировать устройство. Постарайтесь к самому устройству не прикасаться. Прикажите всем, кто находится поблизости, выключить мобильные телефоны: электроника не влияет на взрывчатые вещества, а вот радиочастоты потенциально могут вызвать срабатывание детонатора.

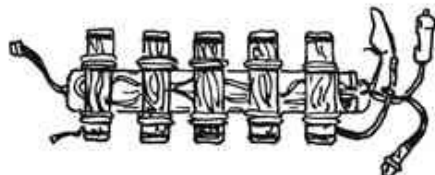
Всегда исходите из наихудшего предположения: если взрывчатое вещество относится к классу военных, оно снабжено электрическим

капсьюль-детонатором, который может сработать от сигнала Wi-Fi, сотовой связи или Bluetooth либо от спутникового сигнала.

№. 070: Выявление смертника со взрывным устройством

0П: обратите внимание на манеры поведения и внешний вид человека, особенно если они характерны для потенциального смертника

ПД 1: виды бомб, к которым прибегают смертники



На поясе или в жилете



В рюкзаке или большой спортивной сумке

ПД 2: манеры поведения и внешний вид



ГВ: при взрыве поражающими элементами становится всё — от часов до осколков человеческих костей

071 Как провести удушающий прием при нападении преступника

Такой способ самозащиты, как проведение удушающего приема, часто упускается из виду, а между тем он не требует ни хорошо накачанных мышц, ни навыков боевых единоборств. Лучше всего этот прием удастся, если напасть на ничего не подозревающего преступника из засады, когда он только входит в помещение. В этом случае вам поможет элемент неожиданности и то, что преступник может быть сконцентрирован на других людях, особенно если он собрался стрелять по ним.

Цель этого приема — остановить циркуляцию крови от сонной артерии к головному мозгу, после чего преступник в считанные секунды потеряет сознание. Если вы накинете ему на шею импровизированную удавку и начнете душить его, то добьетесь успеха с гораздо большей вероятностью, чем при попытке осуществить захват за шею, так как в этом случае нужно больше сил, да и удача не помешает. К тому же в последнем случае преступник может на какое-то время задержать дыхание, и поэтому при захвате за шею вы только заблокируете поток поступающего воздуха. А вот применение импровизированной удавки гарантирует, что при достаточном давлении вы пережмете ему и дыхательные пути, и артерии.

Все, что вам нужно для выполнения этого приема, — две ручки или два карандаша и кусок проволоки или что-то вроде того, например шнурок от ботинка (особенно, если он сделан из кевлара), провод от зарядного устройства для сотового телефона или вытягивающийся ремешок, сделанный из кевлара, от футляра для документов. Сделайте на обоих концах провода петли и вставьте в них карандаши или ручки: у вас получится орудие удушения с двумя удобными захватами для рук. Если же пользоваться для этой цели проводом без ручек, вы не сможете сдавить горло противника с достаточной силой.

Накиньте провод сзади через голову преступника ему на горло, а затем потяните руками за концы, чтобы петля плотно обхватила его. Постарайтесь как можно сильнее затянуть ее. Удерживайте петлю на горле до тех пор, пока противник не перестанет двигаться. Сознание вернется к нему примерно через минуту, поэтому воспользуйтесь этим временем, чтобы убежать в безопасное место.

№. 071: Как провести удушающий прием при нападении преступника

ОП: проведите удушение при помощи импровизированной гарроты

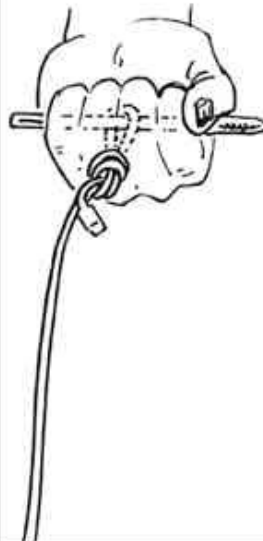
ПД 1: подберите составляющие, необходимые для изготовления удавки: провод и ручки для того, чтобы его можно было крепко держать



ПД 2: на обоих концах провода сделайте петли



ПД 3: Вставьте ручки в эти петли



ПД 4: проведите удушение противника



ГВ: при использовании гарроты прекращается поступление и кислорода, и крови к мозгу

072 Обезвреживание угонщика самолета

В наше время угонщики самолетов действуют так, что на их фоне люди, совершавшие подобные преступления в прошлом, с их длинными списками требований и желанием привлечь внимание общественности выглядят почти безобидно.

В наши дни смертник с бомбой не использует самолет как инструмент политического давления, а применяет его как орудие массового убийства. Он не предъявляет никаких требований, которые можно было бы немедленно выполнить, и с ним нельзя вести переговоры и убеждать его отказаться от той цели, которой он хочет достичь, поскольку его намерение подкрепляется суицидальными фантазиями — он рассчитывает в загробной жизни получить за свой «подвиг» немислимое вознаграждение. Из этого следует, что, если ваш самолет захвачен угонщиками, ценой бездействия почти наверняка будет смерть. Конечно, при попытке обезвредить преступника вы рискуете получить серьезные ранения или даже погибнуть, однако, если не предпринять никаких попыток спастись, такой исход вам практически гарантирован. Чтобы повысить шансы на успех, воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями по обеспечению безопасности. Как свидетельствует случай с рейсом 93 авиакомпании United Airlines, хотя пассажиры не смогли избежать трагической участи, но их действия, по крайней мере, помогли избежать гораздо больших жертв^[5].

Не пытайтесь действовать в одиночку. Объединитесь с сидящими рядом пассажирами и создайте группы — по два человека на каждого угонщика.

В таких ситуациях меньше всего можно рассчитывать на тех людей, которые сидят у иллюминаторов: им труднее быстро начать действовать, потому что сперва нужно выбраться со своего места. А вот те, кто сидит возле прохода, должны оперативно согласовать свои действия с соседями, сидящими с другой стороны прохода, а также сзади них и перед ними. Поэтому людям с военной подготовкой или имеющим отношение к службам безопасности при регистрации на рейс следует всегда просить место около прохода, чтобы при возникновении кризисной ситуации выполнить необходимые действия.

Какими средствами защиты можно воспользоваться. Прежде всего вам потребуется импровизированное оружие (кружки с горячим кофе, свернутые газеты), средства защиты (подушки сидений, подносы для еды),

а также средства для временной фиксации преступников (шнуры питания, ремни сумок), находящиеся под рукой.

Продумайте план. Два или три пассажира, сидящие около прохода и действующие согласованно, при прохождении мимо них угонщика берут его в «коробочку». Чтобы в проходе не было ненужной толкотни, которая может помешать выполнению плана, в этой операции должны участвовать только два пассажира, а третьему нужно встать на свое сиденье. Договоритесь, кто что будет делать во время нападения. Тот, кому это будет удобнее всего, должен попытаться завладеть оружием угонщика, а второй и третий пассажир — схватить его за голову и тело, чтобы помешать ему двигаться. Если голова преступника окажется под контролем, это фактически позволит контролировать и его тело. Постарайтесь, чтобы угонщик потерял равновесие, и как можно быстрее повалите его на пол, после чего свяжите при помощи подручных средств.

Обговорите условия начала действий. Например, вы атакуете угонщика в тот момент, когда он будет проходить мимо вас, но, если угонщиков будет двое, вы в этот момент ни к каким действиям прибегать не будете.

Усиление фиксации. После того как свяжете угонщиков, возьмите из медицинских сумок, имеющихся в самолете, пластыри и бинты. Используйте эти средства, чтобы еще крепче связать задержанных.

Изоляция угонщиков. До того как вы примете решение о том, что делать дальше, отведите угонщиков в туалеты, находящиеся в задней части самолета, которые экипаж может закрыть снаружи.

Выбрасывание угонщиков из самолета. Если летчики и руководители службы безопасности считают, что угонщики все еще представляют непосредственную угрозу из-за возможной активации взрывчатки, которая хирургическим путем имплантирована им в тело, то самым безопасным вариантом действий в этом случае может быть такой — выкинуть их из самолета. После принятия этого решения пилоты снижаются до трех километров, чтобы сбросить давление в самолете, и угонщиков подводят к тем дверям аварийного выхода, которые находятся за крыльями: вы ведь меньше всего хотите, чтобы выброшенное из самолета тело попало в двигатель.

№. 072: Обезвреживание угонщика самолета

ОП: подготовка к обезвреживанию угонщика, планирование действий и непосредственное обезвреживание, цель которого – вернуть контроль над захваченным самолетом

ПД 1: подготовка

Сохраняйте спокойствие

Определите намерения (реальный угон или просто буйный пассажир)



Отправьте сообщение (по электронной почте) с просьбой о помощи

Объединитесь с другими пассажирами в группы



Подготовьте подручные средства, чтобы пользоваться ими как импровизированным оружием (ручки, горячий кофе, соль/перец, свернутые в трубку газеты и журналы)



Подготовьте подручные средства защиты (подушки от сидений, пальто/рубашка/пачка газет, ноутбук, книги в твердой обложке)



Подготовьте подручные средства фиксации (шнурки от ботинок, поясные ремни, шнуры от зарядных устройств, ремни сумок)

ПД 2: спланируйте свои действия

Сохраняйте спокойствие, действуйте быстро

Разбейтесь на группы по два-три человека

Распределите группы по угонщикам – по одной на каждого



Распределите действия

Договоритесь, в какой ситуации вы приступаете к действиям, а в какой на время воздерживаетесь от них

ПД 3: обезвреживание

Действуйте максимально агрессивно



Один человек, первым нападающий на угонщика, основное внимание уделяет его оружию



Второй пассажир захватывает голову и тело угонщика, используя при этом импровизированные виды оружия и защитных средств

ПД 4: фиксация



Свяжите угонщику руки и ноги

Закройте угонщиков в туалетах в хвостовой части самолета

ПД 5: избавление от угонщиков

Попросите пилотов снизиться на достаточную высоту, ниже 3 км, и разгерметизировать кабину



Откройте двери запасного выхода в задней части самолета

Выбросьте угонщиков

ГВ: нейтрализуйте угонщиков до того, как они нейтрализуют вас

Часть VII

Выживание при катастрофах и стихийных бедствиях

073 Спасение от цунами

Цунами, способные сравнять с землей целые города и изменить ход человеческой истории, представляют собой одно из самых опасных стихийных бедствий. Они происходят стремительно, из-за чего времени для предупреждения населения очень мало, а вызываемые ими разрушения крайне велики. Огромные, сметающие все на своем пути волны возникают после сейсмической активности вдоль разломов, пролегающих глубоко под дном океана.

Иногда причиной цунами становятся и вулканические извержения. Вызванные ими лавины воды перемещаются со скоростью около 800 км/ч. Достигнув береговой линии, эта колоссальная водяная масса, задержанная препятствием, вздымается на десятки метров, после чего с огромной силой обрушивается на землю.

Цунами часто происходят в хорошо известных зонах высокого риска, расположенных вдоль берегов Тихого и Индийского океанов, однако некоторые специалисты считают, что северо-западная часть Северной Америки также может подвергнуться удару гигантской волны, какой в этом регионе не было больше 1000 лет, и к такой возможной природной катастрофе следует подготовиться заранее.

В районах повышенного риска специальными знаками могут быть помечены пути эвакуации, но не следует дожидаться момента, когда случится беда: изучите эти маршруты заранее. Если вы живете рядом с береговой линией, находящейся в зоне риска, или приехали в такое место, спланируйте пути отхода (пешком и на автомобиле) до участков суши, расположенных на высоте не меньше 45 м над уровнем моря или находящихся на удалении не меньше 3 км от берега. Растительность при такой катастрофе вас не защитит, и поэтому на нее не полагайтесь. Деревья, скорее всего, будут вырваны из земли с корнем.

В некоторых регионах установлены системы предупреждения о цунами, которые приводятся в действие устройствами обнаружения, установленными на морском дне. Если такой системы нет, ориентируйтесь на природные подсказки. Так, причиной для беспокойства должно быть любое значительное землетрясение, которое ощущается на побережье. Столь же важными сигналами следует считать и стремительный подъем или опускание уровня воды и необычное поведение животных. Сколько времени пройдет с момента землетрясения до возможного удара цунами,

зависит от расстояния от разлома до береговой линии, но, скорее всего, в вашем распоряжении будет не больше 20 минут, чтобы перебраться в безопасное место. Поэтому действовать нужно крайне быстро, так как от скорости реагирования может зависеть ваша жизнь.

№. 073: Спасение от цунами

ОП: чтобы правильно действовать при появлении огромных волн, нужно понимать сигналы, свидетельствующие о возможности их появления

ПД 1: уясните механизм образования цунами



ПД 2: подготовка



ПД 3: сигналы



Прибрежные регионы



Землетрясение ощущается в течение 20 секунд и больше



Быстрый подъем или опускание уровня воды



Необычное поведение животных

ПД 4: ваши действия



Опуститесь ниже, отыщите укрытие и в течение всего землетрясения оставайтесь там



Нужно отъехать примерно на 3 км от береговой линии или добраться до места, которое находится на высоте не менее 45 м над уровнем моря



Если у вас нет времени на то, чтобы уехать, быстро переберитесь на самое высокое из ближайших к вам мест

ГВ:

сначала защитите себя во время землетрясения, а затем как можно быстрее перебирайтесь в безопасное место

074 Выживание при сходе лавины

Жертвами лавин каждый год становятся около 150 человек, однако пострадавших оказывается гораздо больше. Чтобы не попасть в число тех или других, не следует кататься на лыжах, заниматься скалолазанием или ездить на снегоходе на крутых склонах с обильным снежным покровом, где не производились подрывы, цель которых — заранее и преднамеренно вызвать контролируемое схождение снега. Чтобы узнать районы схождения лавин и вероятность такого развития событий в конкретной местности, обязательно поговорите на эту тему с местными жителями. Обращайте внимание на погодные условия: к факторам риска относятся, к примеру, свежавыпавший снег толщиной около 30 см или прошедший дождь.

Если вы попали в самый центр лавины в тот момент, когда она только начинает двигаться по крутому, голому склону, постарайтесь, если успеете, как можно быстрее переместиться хотя бы на ее край. Собирающийся при движении лавины вниз снег скапливается, прежде всего, посередине, а по краям его меньше, и он не так быстро движется. Если сход снега начинается под вашими ногами, отпрыгните вверх по склону в любую расщелину, которую увидите в верхнем слое снежного покрова.

Если не можете уклониться от начинающегося схода лавины, ухватитесь за любой твердый предмет, прочно закрепленный на склоне, до которого сможете дотянуться (за дерево, скальный выступ, телефонный столб), или ложитесь плашмя и пытайтесь «плыть» на перемещающемся вниз снеге так, чтобы не получить удар, который будет сильнее, если ваше тело окажется перпендикулярно направлению схождения лавины.

Оказаться погребенным под снегом — то же самое, что оказаться погребенным под слоем песка. В этом состоянии вы, возможно, не сможете ни двигаться, ни даже дышать, и поэтому еще во время движения вниз создайте, если сумеете, воздушный карман. Для этого нужно выставить ладони перед лицом. Определить, какая часть вашего тела находится выше остальных после остановки, можно по ощущению того, в каком направлении движется кровь к голове. Также это можно сделать, посветив зажигалкой. Постарайтесь расширить канал поступления воздуха перед своим лицом, для чего нужно разгрести над ним снег. В этом случае вы сможете нормально дышать до того, как спасательная команда приступит к работам.

№. 074: Выживание при сходе лавины

ОП: чтобы выжить при попадании в лавину, следует воспользоваться рядом полезных приемов

ПД 1: подготовка

Выясните, какие причины могут вызвать сход лавины: свежий снег высотой 30 см и более, дождь, взрывы, землетрясения, передвижение в районе пешеходов или транспортных средств

Поговорите с местными жителями



Обращайте внимание на погоду

Будьте не одни

Имейте при себе маяк

ПД 2: если вы оказались под слоем снега



1. Избегайте середины участка и катайтесь на лыжах или снегоходе по краю



2. Постарайтесь отпрыгнуть вверх в расщелину



3. Схватитесь за что-нибудь неподвижное (дерево или выступ скалы)



4. Сбросьте свое снаряжение (лыжи, палки, рюкзак)



5. «Плывайте» на поверхности снега (постарайтесь оставаться на вершуге снежной волны)



6. Создайте воздушный карман (держите ладони перед лицом)



7. Определите, где верх (по направлению крови, поступающей к голове, или при помощи зажигалки)



8. Пробивайте снег над собой (спасателям придется меньше копать)

ГВ: часто лавины начинаются из-за действий лыжников, скалолазов и любителей кататься на снегоходах

075 Выживание при землетрясении

Из 20 000 землетрясений, которые каждый год происходят на земном шаре, к числу крупных сейсмических событий относятся всего 15. Однако слишком часто люди — и даже те, кто живет в сейсмоопасных районах, — довольно легкомысленно относятся к возможной катастрофе такого рода и соответственно так же к ней и готовятся. К тому же многие из официальных правил обеспечения безопасности при землетрясении уже устарели.

Определите зоны безопасности

Одна из таких устаревших рекомендаций — как можно быстрее встать в ближайший дверной проем — пришла из XIX века, когда самыми безопасными местами в калифорнийских домах, построенных из глины, были деревянные дверные проемы. Однако там вы не будете защищены от летящих предметов, да к тому же в наши дни большинство частных домов полностью, а не только дверные проемы, сделаны из дерева.

К действительно безопасным зонам в доме относятся прочные предметы мебели, такие как обеденные и рабочие столы, а также углы комнат и места рядом с внутренними стенами.

А вот от окон и стеклянных поверхностей нужно держаться подальше.

Повысьте защитные возможности дома

Сделайте ваш дом более устойчивым для землетрясений. Для этого можно на первом этаже поставить большие, тяжелые предметы мебели. Прикрепите проволочную растяжку к потолочной балке, чтобы более надежно закрепить свисающие с нее светильники и вентиляторы, а также используйте сейсмоустойчивые крючки и прочные клеи для крепления на стены картин и фотографий в рамках.

Большие настенные зеркала и телевизоры должны быть надежно зафиксированы и висеть на скрытых крюках.

Подготовьтесь к эвакуации

Помимо комплекта средств на случай землетрясения, который обычно рекомендуется иметь жителям геологически активных зон (в него входят инструменты, емкость с водой из расчета 4–5 л на человека в день и запас еды на неделю), полезно иметь «тревожный чемоданчик» с предметами первой необходимости.

Заранее неизвестно, какими могут быть последствия землетрясения (от разрушения фундаментов зданий до наводнений, пожаров и даже беспорядков), поэтому лучше подготовиться к ситуации, когда придется срочно покинуть дом. Если возможно, имейте несколько таких «чемоданчиков», и один храните в автомобиле, второй — в спальне, а третий — на кухне или в гостиной.

Остановитесь и опуститесь на пол. Во время землетрясения следуйте самой главной рекомендации из протокола безопасности: остановитесь, опуститесь на пол или заберитесь под укрытие и переждите подземные толчки.

Ложитесь сами, не ждите, когда вас швырнет на землю землетрясение.

Если это возможно, найдите укрытие и держитесь за что-нибудь, чтобы не откатиться из-за подземных толчков куда-нибудь в сторону.

Не бегите на улицу, где падающие деревья и линии электропередач могут представлять серьезную опасность.

Если вы находитесь в постели, останьтесь в ней и накройте лицо подушкой, чтобы защитить себя от летящих предметов и осколков стекла. Если во время трагедии вы ехали в автомобиле, миновав путепроводы и высокие деревья, сразу же остановитесь и оставайтесь в машине.

Если вы оказались в ловушке под большими обломками или провалились в подвал либо подземный водосточный колодец, все дальнейшие действия совершайте медленно и осторожно, чтобы не вызвать дальнейшего обрушения конструкции. Если ваш «тревожный чемоданчик» оказался поблизости, воспользуйтесь свистком, чтобы позвать на помощь. Также можно постучать по трубам или арматурной стали: звуки будут достаточно громкими, и работники аварийно-спасательных служб, возможно, услышат вас.

В прибрежных районах за землетрясением может последовать цунами (см. раздел 073), поэтому сразу же после того, как толчки прекратятся, как можно быстрее переберитесь на возвышенность.

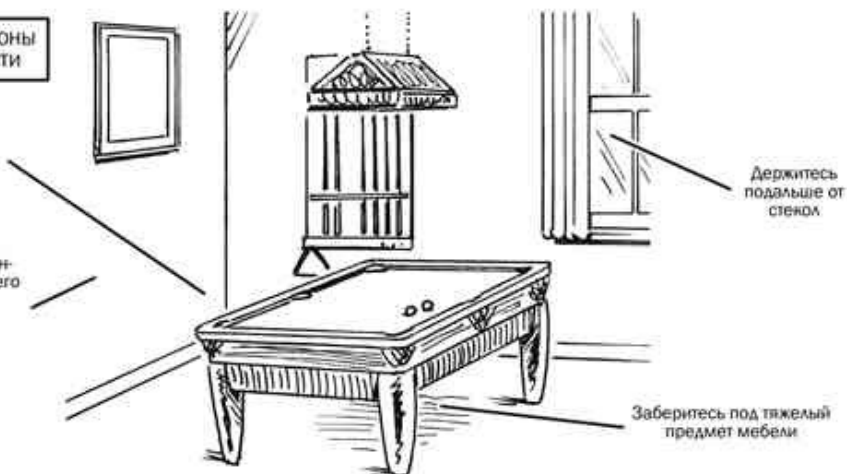
№. 075: Выживание при землетрясении

0П: узнайте, как нужно вести себя при землетрясении

ПД 1: подготовка

ОПРЕДЕЛИТЕ ЗОНЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Рядом с внутренней стеной вашего дома, офиса или школы



ЗАКРЕПИТЕ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ УПАСТЬ И НАНЕСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Книжные полки

Большие зеркала

Светильники и места их креплений

Телевизоры



ПОДГОТОВЬТЕ ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК

Энергетические батончики

Аптечка для оказания первой помощи

Самые важные документы

Фонарик

Огнетушитель

Вода

Свисток

Батарейки

Запасной телефон

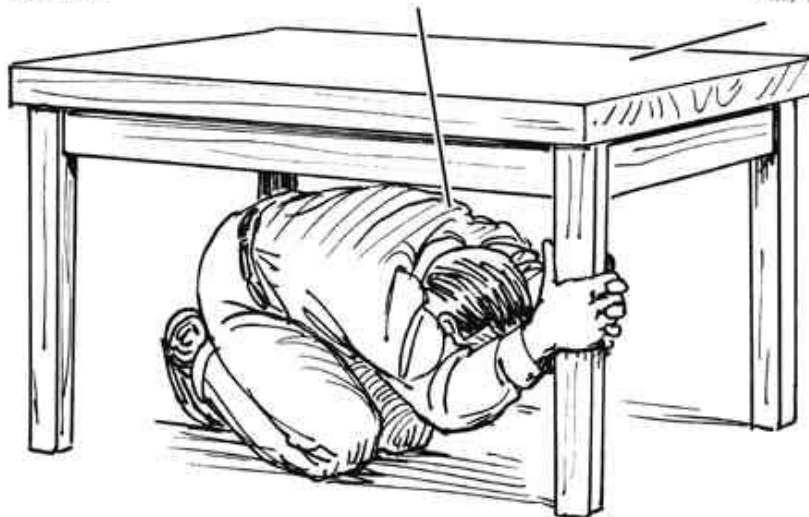


ПД 2: во время землетрясения

Лягте на пол и переждите подземные толчки

Спрячьте шею и голову

Заполните под укрытие



Если вы находитесь в кровати, накройте голову подушкой

Если вы находитесь в автомобиле, остановитесь и оставайтесь в нем

Если вы оказались вне помещения, как можно быстрее удалитесь от зданий, опор уличного освещения и проводов коммунальных служб

ПД 3: после землетрясения

Если вы оказались в ловушке, позвоните в службу 911, отправьте, если возможно, смс или письмо по электронной почте

Все дальнейшие действия совершайте медленно и осторожно, чтобы не вызвать дальнейшего обрушения конструкции



Стучите по трубам, стальной арматуре или стенам, чтобы привлечь внимание спасателей

Чтобы позвать на помощь, воспользуйтесь свистком

ГВ: остановитесь, опуститесь на пол, спрячьтесь и переждите

076 Выживание в снежный буран

Если вы попали в снежный буран или вам «повезло» и вы стали свидетелем более редкого явления — зимней грозы, сопровождающейся снегопадом и громом, что порой случается, когда холодный фронт сталкивается с поднимающейся массой теплого влажного воздуха, нужно прибегнуть к самым обычным мерам обеспечения безопасности, так как ничего особенного в такой ситуации не потребуется.

Подготовьте дом и автомобиль к зиме

В тех регионах, где экстремальные погодные условия зимой — обычное дело, к ним надо готовиться заранее. Запасите в доме и подсобных помещениях каменную соль, песок, дрова, лопаты и другие инструменты, необходимые в вашей местности. Положите в багажник машины одеяла, шерстяную шапку и карманные обогреватели.

Подготовьте автомобиль к зиме. Убедитесь, что ваш механик проверил выхлопную систему. Он также должен заменить воздушные фильтры, проверить тормозные колодки и уровень тормозной жидкости, антифриз, уровень масла, работу обогревателя, антиобледенителя (термостата), системы зажигания, аккумулятора и световых приборов, заменить изношенные дворники и сменить шины на зимние с подходящим протектором.

Будьте благоразумны

Чтобы не застрять в пути, при принятии решения о поездке в буран проявляйте благоразумие. Не выезжайте, если дороги еще не почищены. Если погода выглядит «не очень», не рассчитывайте на то, что она скоро улучшится.

Трезво проанализировав все условия и обстоятельства предстоящей поездки, можно предотвратить риск гибели в результате вождения в условиях плохой видимости. Если погодные условия начинают быстро ухудшаться в то время, когда вы уже находитесь в пути, не нужно двигаться дальше несмотря ни на что. В ответ на чрезвычайную ситуацию люди либо

отступают, либо стремятся «прорваться» любой ценой, из-за чего водители пытаются ехать дальше в бурю или опередить ее. Однако порой самое лучшее, что можно сделать в таких условиях, — съехать на обочину и переждать.

Переждите бурю

Когда буран застигает вас вдали от жилья, не пытайтесь двигаться к безопасному месту, если не знаете хорошо эти края и если у вас нет подходящей одежды (для получения дополнительной информации о снаряжении для холодной погоды см. раздел 015). Оставайтесь в автомобиле. При сильной метели видимость заметно ухудшается и повышается вероятность того, что вы заблудитесь и из-за погодных условий потеряете силы.

Чтобы избежать отравления угарным газом и не посадить аккумулятор, запускайте двигатель и обогреватель каждый час только на 10 минут. Если у вас нет с собой достаточно теплой одежды и/или одеял, для сохранения тепла набросьте на себя коврики для сидений и для ног. В ночное время оставьте включенным свет в салоне, чтобы водители других машин могли видеть вас, но не включайте сигналы аварийной остановки, иначе быстро посадите аккумулятор.

Если чувствуете, что у вас начинают появляться признаки гипотермии, для разогрева тела воспользуйтесь аварийными карманными обогревателями. Будьте осторожны: если температура тела опустилась слишком низко, разогревание в первую очередь пальцев рук и ног может вызвать опасный прилив крови к сердцу.

№. 076: Выживание в снежный буран

ОП: запомните, что нужно делать, когда начался снежный буран

ПД 1: подготовка дома



1. Каменная соль для пешеходных дорожек

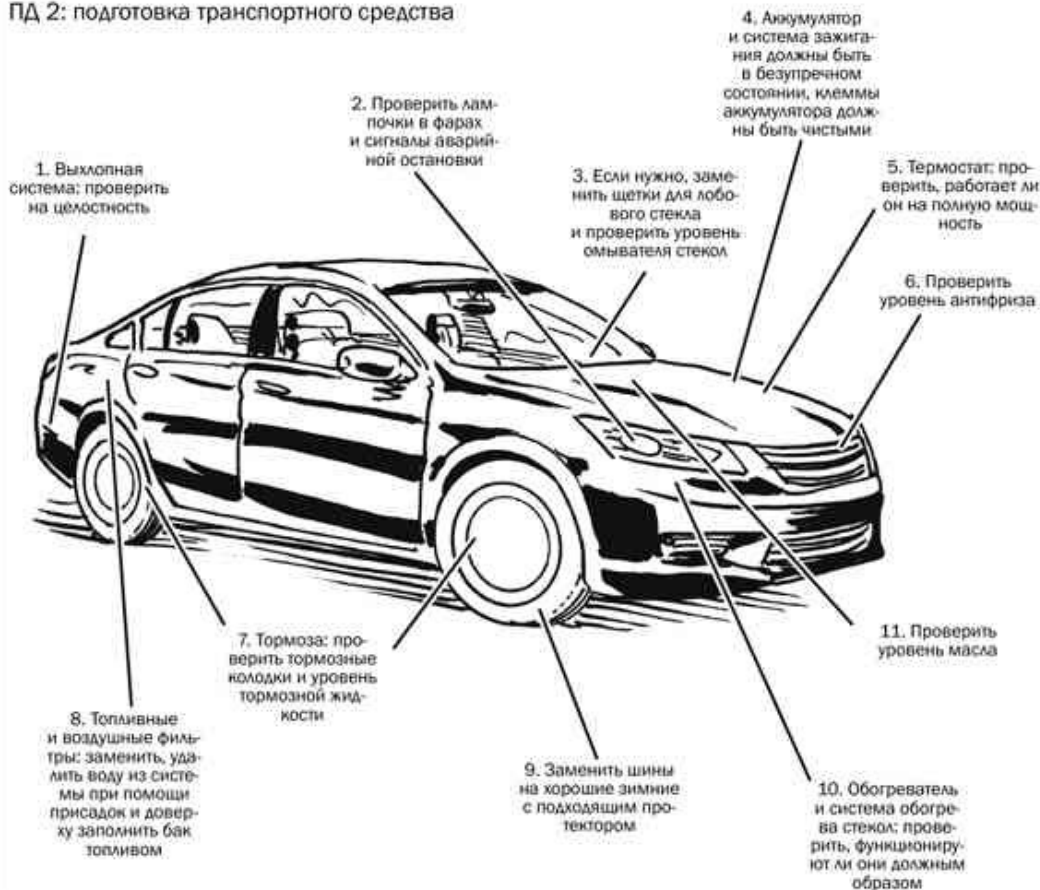
2. Песок для улучшения сцепления с дорогой

3. Лопаты для очистки участка и дорожек

4. Дрова для печи и камина

5. Теплая одежда

ПД 2: подготовка транспортного средства



1. Выхлопная система: проверить на целостность

2. Проверить лампочки в фарах и сигналы аварийной остановки

3. Если нужно, заменить щетки для лобового стекла и проверить уровень омывателя стекол

4. Аккумулятор и система зажигания должны быть в безупречном состоянии, клеммы аккумулятора должны быть чистыми

5. Термостат: проверить, работает ли он на полную мощность

6. Проверить уровень антифриза

8. Топливные и воздушные фильтры: заменить, удалить воду из системы при помощи присадок и доверху заполнить бак топливом

7. Тормоза: проверить тормозные колодки и уровень тормозной жидкости

9. Заменить шины на хорошие зимние с подходящим протектором

10. Обогреватель и система обогрева стекла: проверить, функционируют ли они должным образом

11. Проверить уровень масла

ПД 3: ехать или не ехать?



НЕ ВЫЕЗЖАТЬ

Если на дороге можно застрять и, скорее всего, потребуется вызывать помощь

Если поблизости не будет безопасного места

Если у вас нет подходящей одежды, чтобы выйти из машины

Если у вас нет возможности позвать на помощь

ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ

Если поблизости есть место, где можно получить помощь

Если видимость достаточная и внешние условия обеспечивают безопасное вождение

Если у вас есть подходящая одежда

ПД 4: если вы застряли в автомобиле



Остановитесь

Используйте коврики для сидений и для ног для сохранения тепла тела

Оставьте включенным свет в салоне на ночь

Берегите аккумулятор

Включайте двигатель и обогреватель каждый час на 10 минут

Оставайтесь в автомобиле

ГВ: в году у вас есть три сезона для того, чтобы подготовиться к четвертому – зиме. Воспользуйтесь этим

077 Выживание при торнадо и ураганах

Никакое стихийное бедствие не пугает обычного человека так, как ураган, об угрозе которого обычно в течение нескольких дней, а то и недель предупреждают синоптики. И хотя к таким предупреждениям нужно относиться внимательно и заранее эвакуироваться, гораздо опаснее смертоносные последствия торнадо, о которых заранее обычно не сообщается.

В течение года во всем мире может случиться около 10 ураганов, но, если говорить о США, за этот же период там бывает свыше 1000 торнадо, а мировым лидером по этому катастрофическому природному явлению по праву считается американский Средний Запад. Сильные ураганы могут приводить к массовым жертвам, но торнадо в целом приводят к гибели большего числа людей, хотя площадь поражения в данном случае бывает заметно меньше, и поэтому создается ошибочное впечатление, будто это явление менее опасно.

Обращайте внимание на предупреждения об эвакуации

Главная опасность ураганов не в сильном ветре, а в затоплениях, из-за чего бывает так важно вовремя эвакуировать население. Если в течение нескольких лет тревоги оказываются ложными, у жителей районов с высоким риском затопления может возникнуть пренебрежительное отношение к предупреждениям об эвакуации. Однако достаточно одного серьезного наводнения, чтобы инфраструктура целого города оказалась разрушена.

В случае торнадо времени для того, чтобы правильно отреагировать, может быть крайне мало, что объясняет, почему эти быстро возникающие мощные ветры, как правило, уносят больше человеческих жизней, чем многие другие природные катаклизмы. Если ураганы можно легко заметить со спутника, когда они только набирают силу над океанами, то торнадо при благоприятных атмосферных условиях образуются в течение нескольких минут. Вопреки распространенному мнению они не всегда видны и могут причинять разрушения в радиусе почти 2 км от воронок.

Действуйте в соответствии с протоколом, принятым в вашей местности. При возникновении торнадо нужно действовать в соответствии

с особенностями вашей местности. Помимо стандартного набора предметов обязательно положите в свой «тревожный чемоданчик» ключ и плоскогубцы, чтобы можно было безопасно отключить газ и воду, если начнутся утечки.

Знайте, в каких случаях следует прятаться в укрытии. Не пытайтесь укрыться в передвижных или сборных домах. Если ваш дом не стоит на надежном фундаменте, то, оставаясь в нем, вы очень сильно рискуете. Лучше найдите более прочное сооружение и спрячьтесь там.

Держитесь как можно ближе к земле и старайтесь быть в центре дома. Закройте окна и двери и держитесь подальше от них, ближе к центру дома. Раньше считалось, что нужно открывать окна, чтобы избежать создания в доме вакуума, однако это может привести к тому, что внутри возникнет сильнейший сквозняк и сорвет крышу. Оставайтесь в нижней части дома.

Пристегнитесь. Если вы оказались не в помещении, самым безопасным для вас местом является ваш автомобиль. Его стекла, в отличие от оконных, имеют повышенную прочность и могут выдерживать удары большой силы. На тот случай, если торнадо начнет крутить вашу машину, пристегнитесь ремнем безопасности.

Не пытайтесь обогнать торнадо. Торнадо обладает огромной скоростью, а вы нет. К тому же его путь непредсказуем. Поэтому используйте время, оставшееся у вас, чтобы занять максимально безопасное положение. Постарайтесь отыскать низину, лягте в канаву или яму так, чтобы их стенки служили вам хотя бы какой-то защитой от предметов, которые начнут летать под воздействием торнадо.

№. 077: Выживание при торнадо и ураганах

ОП: знайте, что нужно делать при возникновении смерча или урагана

ПД 1: чем ураган отличается от торнадо



УРАГАН

Где зарождается: над водой
Масштабы: сотни километров
Продолжительность существования: три недели
Скорость: около 300 км/ч
Частота: 10 в год
Предупреждение: за несколько дней



ТОРНАДО

Где зарождается: над землей
Масштабы: около 400 м в ширину
Продолжительность существования: меньше часа
Скорость: около 500 км/ч
Частота: от 800 до 1000 раз в год
Предупреждение: за 15–30 минут

ПД 2: подготовка комплекта аварийного запаса



Вода
Питание
Радио
Фонарик
Батареи
Свисток

Респиратор
Скотч
Детские салфетки
Ключ/плоскогубцы
Открывалка

GPS-устройство
Сотовый телефон
Отпускаемые по рецепту лекарства
Смена белья
Куртки на холодную и дождливую погоду

ПД 3: определите зоны безопасности

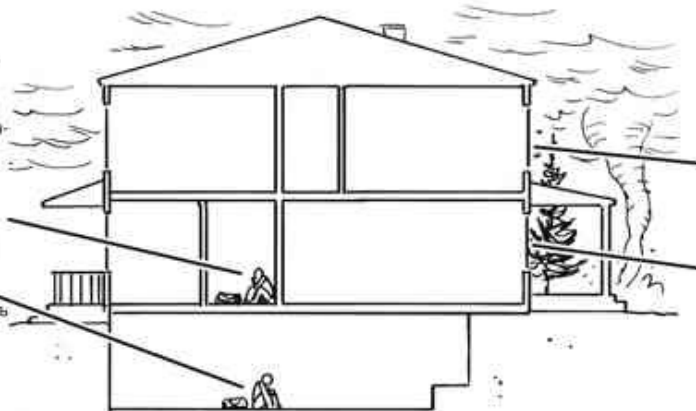
1. Действия в здании (дома, на работе или в школ)

Наденьте закрытую обувь

Возьмите сумку аварийного запаса

Перейдите в нижнюю часть здания

Там перейдите в центральную часть здания



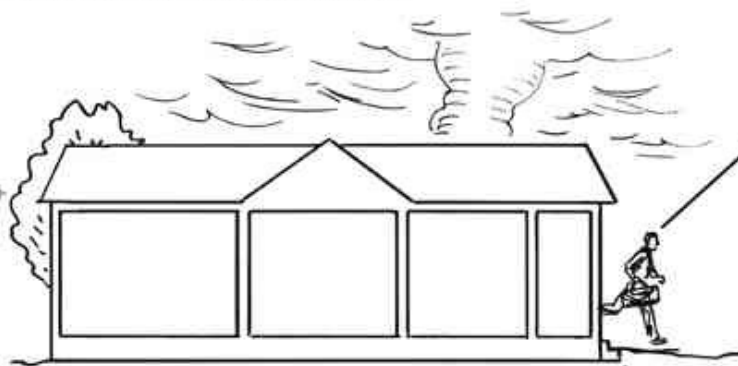
Держитесь подальше от углов, окон и дверей

Держите все двери и окна закрытыми

2. Действия в передвижных или сборных домах

Наденьте закрытую обувь

Возьмите сумку аварийного запаса



Как можно быстрее выйдите из дома

Отыщите убежище, где можно переждать торнадо

Переместитесь к ближайшей прочной конструкции

3. Действия на местности, где нет прочных сооружений

Найдите автомобиль, пристегнитесь ремнем безопасности, накройте голову и шею

Отыщите низину с канавами и ямами



Держитесь подальше от путепроводов и мостов

Никогда не пытайтесь обогнать торнадо

Всегда внимательно наблюдайте за происходящим вокруг и отслеживайте летящие в вашу сторону обломки

ГВ: никогда не пытайтесь обогнать торнадо

078 Выживание при падении в провал

По многим причинам целесообразно иметь в комплекте аварийного запаса свисток. Одна из таких причин — риск оказаться в ловушке под обломками и не иметь возможности подать оттуда сигнал спасателям.

В городских условиях о таком понятии, как твердая почва, говорить не приходится: это иллюзия, что тротуар, по которому мы ходим, прочен, а кажущиеся незыблемыми небоскребы — очень устойчивы.

В городе есть участки, где под нашими ногами имеются огромные пустоты. И если в этом месте оказать слишком большое давление на поверхность или если износ оборудования приведет к прорыву водопроводной магистрали либо канализации, может возникнуть обширный провал.

Предвидеть такое развитие событий невозможно, и, когда твердая, казалось бы, земля уходит из-под ног, человек падает в яму. Как же действовать, чтобы выжить в такой ситуации?

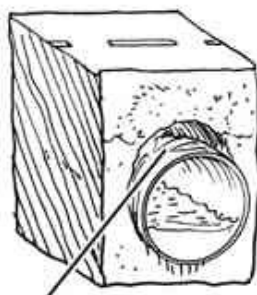
Если вы попали в провал в автомобиле, не пытайтесь выбраться из него, пока падение не прекратится: машины конструируются так, чтобы выдерживать определенное воздействие, и поэтому шансы на выживание при нахождении внутри обычно выше. Чтобы узнать, как выбраться из автомобиля в критической ситуации, когда его двери заклинило, см. раздел 079.

Если вы начали падать в образующийся провал в тот момент, когда стояли или шли, для защиты от переломов прибегните к парашютному приземлению. Прижмите (см. рис.) руки и ноги ближе к телу и согните немного колени. При соприкосновении с поверхностью сразу же повалитесь на бок, чтобы удар пришелся не на суставы и позвоночник. После падения сразу же перевернитесь на спину. Если же вы будете приземляться в выпрямленном состоянии, и суставы, и позвоночник могут пострадать.

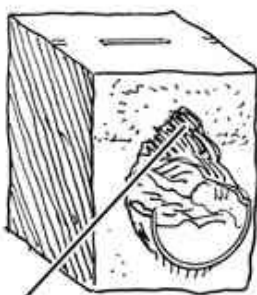
№. 078: Выживание при падении в провал

ОП: знайте, что нужно делать, когда земля проваливается под вашими ногами

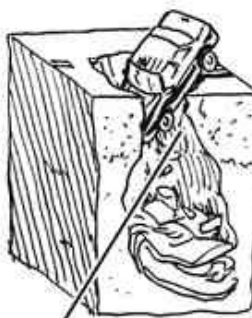
ПД 1: почему в земле могут образовываться провалы



Из-за влаги возникает воздушный карман



Под поверхностью происходит эрозия почвы



Почва обрушивается

ПД 2: как сообщить о себе



Всегда имейте при себе заряженный мобильный телефон



Имейте при себе свисток

ПД 3: потренируйтесь совершать парашютное приземление



ГВ: провалы в земле возникают неожиданно, однако падение в них редко приводит к гибели людей

079 Покидание затонувшего автомобиля

Правило дороги: никогда не пытайтесь проехать через затопленный участок, если вода доходит до выхлопной трубы автомобиля. Она может попасть в двигатель, из-за чего машина остановится.

Если вы все-таки оказались на затопленной дороге и у вас достаточно времени, чтобы отреагировать на возникшую ситуацию, подготовьтесь к покиданию автомобиля: разблокируйте дверь и откройте окно. Хотя электрический привод для срабатывания дверей и окон при попадании машины в воду сначала еще функционирует, из-за разности давлений окна и двери могут не открываться.

В протоколе безопасности указывается, что ремни безопасности должны оставаться пристегнутыми до полной остановки, однако конкретная ситуация может диктовать иное поведение. Держите в бардачке автомобиля нож или лезвие бритвы, чтобы быстро освободиться, если замок ремня сиденья заклинит. Такое вполне возможно, если вы застрянете в перевернутом автомобиле, то есть головой вниз, и вес вашего тела застопорит механизм.

Не пытайтесь разбить лобовое стекло, чтобы выбраться: оно двойное и разработано так, чтобы выдерживать довольно сильные воздействия. Лучше направьте усилия на боковое стекло, в его верхнюю часть.

Автомобильные окна разбить трудно. Поэтому вставьте между стеклом и дверью механическую часть подголовника или нож. Если вам это удастся, у вас появится точка опоры, с помощью которой удастся расшатать панель. Если у вас есть специальный инструмент для разбивания стекла в чрезвычайной ситуации, воспользуйтесь им. Наносите удары по углам стекла.

№. 079: Покидание затонувшего автомобиля

ОП: чтобы выбраться из затонувшего автомобиля, вы должны действовать в установленном порядке

ПД 1: избегайте затопленных участков дороги



ПД 2: подготовьтесь к покиданию автомобиля



ПД 3: снимите ремень безопасности



ПД 4: как можно быстрее выбирайтесь из машины



ПД 5: разбейте окно



ГВ: покиньте затопленный автомобиль до того, как он станет для вас могилой

080 Выживание в потерявшем управление поезде

Многим кажется, что железнодорожные катастрофы случаются из-за плохого состояния рельсового пути только в слаборазвитых странах, однако недавние события показали, что поезда сходят с рельс где угодно. Аварии на железнодорожном транспорте часто бывают результатом человеческой ошибки, ведь стоит машинисту на секунду отвлечься, и это может привести к сбою в движении поезда.

Во всех видах общественного транспорта — в поездах, автобусах, вагонах метро — в большинстве стран на пассажирских сиденьях отсутствуют ремни безопасности. Однако, если учесть, что эти простые устройства могут спасти жизнь в критической ситуации, стоит пользоваться собственными ремнями. В самолетах даже после очень сильной турбулентности те пассажиры, что были пристегнуты, заканчивают полет без проблем, те же, кто проигнорировал ремни безопасности, получают переломы. (Больше того, имеется по крайней мере один задокументированный случай, когда при аварии самолета единственным погибшим пассажиром оказался человек, который не был пристегнут.)

Изготовьте самодельный ремень безопасности

Воспользовавшись всего одним или двумя карабинами, а также куском трубчатого нейлонового шнура толщиной около двух-трех сантиметров, ремнем от сумки или портфеля или ремнем с фиксатором, пассажир может легко и в считанные секунды создать самодельный ремень безопасности (см. рис.). Если к ремню или шнуру выбленочным узлом прикрепить карабин, получится регулируемая, не скользящая петля, которая позволит использовать этот ремень или шнур в качестве страховочного фала.

Самый безопасный способ защитить себя в поездке — пристегнуться таким ремнем к сиденью, что обеспечит необходимую фиксацию: при ударе транспорта о препятствие ваше тело останется на месте, а не превратится в летящий снаряд. Если сиденья нет, шансы на выживание можно повысить, если пристегнуться к опорной стойке вагона. Конечно, прикреплять себя к твердой металлической поверхности очень не хочется, однако травмы, которые вы в таком положении можете получить при аварии, окажутся

совсем незначительными, особенно по сравнению с последствиями резкого удара, при котором можно попросту вылететь из купе. Если говорить о транспортных авариях, говорят, что людей убивает не скорость, а внезапная остановка: поезд резко встает, а тело продолжает двигаться вперед с прежней скоростью.

Прикрепление в одной точке. Чтобы создать такое защитное устройство, достаточно всего лишь глухой петлей прикрепить ремень или шнур к стойке, а карабин пристегнуть к пряжке брючного ремня или ремню сумки.

Одиночная точка крепления. Чтобы создать бедренный ремень безопасности для сиденья с одной точкой опоры, набросьте или глухой петлей прикрепите ремень с обеих сторон к прочной части конструкции, имеющейся под вашим сиденьем, в результате чего образуется полукруг, который идет над вашими бедрами. Если второй точки, за которую можно закрепить ремень, нет, то другой его конец можно прикрепить к той же точке, что и первый, и тогда получится полный круг, охватывающий ваши бедра и сиденье снизу.

Две точки крепления. Чтобы создать ремень безопасности, проходящий через грудь, с двумя точками крепления, набросьте или глухим узлом прикрепите ремень с одной стороны вашего тела к прочной части конструкции под вашим сиденьем, а с другой — к поручню, в точке выше вашего плеча с другой стороны, в результате чего ремень пройдет через вашу грудь.

Конечно, варианты крепления могут быть разными, так как все определяется конструкцией конкретного транспортного средства.

Использование собственного ремня безопасности в общественном транспорте может показаться абсурдным. Однако если прикинуть, что на одной чаше весов более высокие шансы на выживание, а на другой — несколько любопытных взглядов других пассажиров, становится легче определить, какой вариант выбрать. И кто знает: может быть, вы подтолкнете и некоторых других пассажиров к тому, чтобы позаботиться о безопасности в поездке.

№. 080: Выживание в потерявшем управление поезде

ОП: как сделать ремень безопасности из подручных предметов

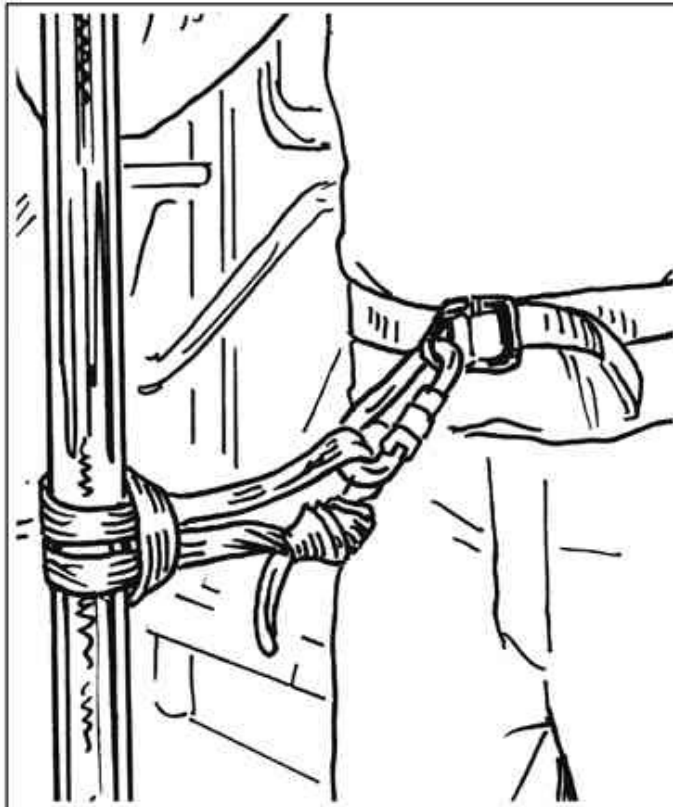
ПД 1: предметы, которые можно использовать в качестве ремней безопасности



ПД 2: используйте выбленочный узел



ПД 3: Прикрепление в одной точке (к стойке)



ПД 4: одиночная точка крепления
(бедренный ремень безопасности)



ПД 5: две точки крепления (нагрудный ремень)



ГВ: ремни безопасности не дадут пассажиру вылететь из сиденья при остановке на скорости около 150 км/ч

081 Покидание загоревшегося небоскреба

Работники офисов, как правило, с пренебрежением относятся к учебным тренировкам по эвакуации в случае пожара и хотят как можно скорее вернуться за свои рабочие столы, чтобы продолжать заниматься повседневными обязанностями. Однако реалии таковы, что эти тренировки, хотя и воспринимаются большинством их участников как досадная необходимость, представляют собой лишь часть той подготовки, которую обязательно нужно проходить всем. Каждому человеку следует знать гораздо больше: и о составе аварийного комплекта, и о путях эвакуации при пожаре, и о тех действиях, которые нужно выполнять при возникновении чрезвычайной ситуации.

Соберите аварийный комплект. Считается, что на каждых пяти сотрудников должен быть один аварийный комплект, хотя на самом деле это требование выполняется лишь в очень немногих офисах. В такой комплект должны входить продукты питания и вода, а также все необходимое для повышения видимости в условиях задымления и для подачи сигналов, в частности фонарик, нестираемые или несмываемые канцелярские маркеры Sharpies, химические источники света, свистки, а также маски от пыли.

Изучите маршруты эвакуации. Постарайтесь хорошо запомнить расположение основного и запасного пожарных выходов на вашем этаже. Обычные лестницы, хотя и предпочтительнее лифтов, не строятся в соответствии с правилами обеспечения безопасности, да и к тому же там могут быть легковоспламеняющиеся материалы. Лифты же, как правило, проектируются так, что при пожаре они спускаются на первый этаж и при срабатывании датчика или системы противопожарной сигнализации перестают работать. В любом случае, как бы ни складывалась ситуация, пользоваться ими нельзя. Горячие металлические кабины во время пожара могут стать смертельными ловушками независимо от того, застряли ли они где-то между этажами, где их пассажиры будут медленно поджариваться, или привезли пассажиров на самый нижний уровень, где полыхает сильнейший огонь. При отсутствии легковоспламеняющихся материалов лестницы более безопасны, так как вентилируются и оттуда уходит задымленный воздух.

Внимательно изучите пути эвакуации и даже сфотографируйте их: пусть эти фотографии будут у вас в телефоне. В случае возникновения

чрезвычайной ситуации исходите из того, что вам, возможно, придется действовать гибко. Если огонь преграждает путь к выходу, вам придется пробираться к нему через другие двери или спуститься на нижние этажи, откуда еще можно добраться до безопасных мест.

Действуйте решительно, без паники и совместно с другими. Во время эвакуации объединитесь с другими людьми. Чем больше в команде спасающихся будет глаз, ушей и мозгов, тем лучше.

Во время отхода помечайте ваш путь, чтобы первые прибывшие на место ликвидаторы аварии или другие люди, покидающие горящее здание, могли следовать по нему. Поручите одному или двум членам вашей команды отмечать путь маркерами Sharpies, химическими источниками света или самоклеющимися листочками. Исходите из того, что другим людям придется, возможно, пробираться к выходу ползком, и поэтому оставляйте маркировочные сигналы на уровне колен или даже еще ниже.

И всегда помните: спокойствие так же заразительно, как и паника. Поэтому показывайте другим пример того, как надо действовать.

Пользуйтесь подручными средствами. Если у вас нет выбора и нужно пробираться через участки, где уже бушует огонь, воспользуйтесь любым источником водопроводной воды, который сможете отыскать в здании. Если вам удастся добраться до одного из противопожарных шлангов, имеющихся на этаже, затушите огонь там, где начинается путь эвакуации. Можно заскочить в ближайший туалет, снять с себя проводящие тепло ювелирные украшения, аксессуары и электронику и как можно сильнее намочить водой одежду и волосы. Опустите рукава рубашки, если они были закатаны, и застегните доверху все пуговицы, чтобы максимально защитить от прямого воздействия огня тело. Накройте голову, лицо и волосы влажной тканью и наденьте респиратор или маску от пыли.

Всякий раз перед открытием очередной двери оценивайте ситуацию. Если сама дверь очень горяча, то, скорее всего, помещение за ней охвачено пламенем.

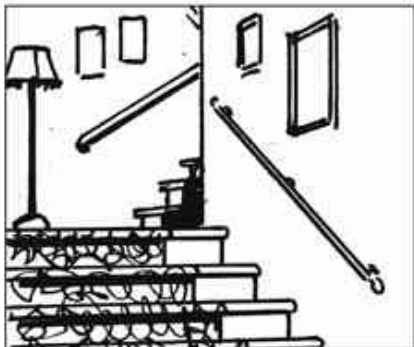
№. 081: Покидание загоревшегося небоскреба

ОП: как выжить и покинуть высотное здание в случае возникновения в нем пожара

ПД 1: соберите аварийный комплект



ПД 2: знайте места расположения эвакуационных выходов



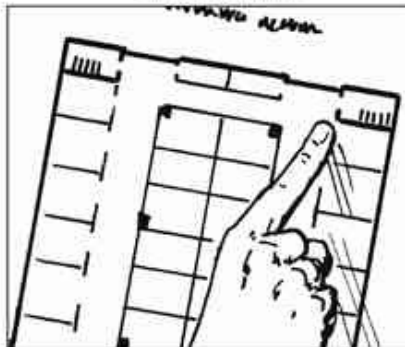
НЕТ! Как бы заманчиво ни выглядела эта лестница, она едва ли может служить выходом при пожаре



НЕТ! Лифты могут стать для вас смертельно опасной ловушкой: большинство из них запрограммированы на то, чтобы при пожаре спускаться на самый нижний уровень, который может быть охвачен огнем



ДА! Противопожарные лестничные клетки сделаны из бетона и оборудованы противопожарными дверями, противопожарными шлангами и/или настенными гидрантами



ДА! Если первый маршрут в огне, немедленно отправляйтесь ко второму. Заранее сфотографируйте эти маршруты и храните их снимки у себя в телефоне

ПД 3: зовите на помощь и подавайте сигналы



Позвоните в службу 911. Не рассчитывайте, что это сделает кто-то другой



Возьмите с собой аварийный комплект



Объединитесь с другими людьми и действуйте с ними вместе до конца



Если вы разделились, пометьте свой маршрут на стенах и оставляйте на полу по ходу вашего движения химические источники света

ПД 4: проход через огонь или рядом с ним



Снимите с себя все предметы, которые хорошо проводят тепло:
часы
кольца
поясные ремни с металлическими пряжками
ожерелья



Зайдите в туалет или подойдите к фонтанчику для питья. Хорошо намочите себя водой с головы до ног. Опустите рукава рубашки, застегните доверху все пуговицы. Закройте чем-нибудь все открытые участки кожи. Маску от лыжи не мочите



Прежде чем открыть дверь, проверьте обстановку. Притроньтесь к двери тыльной стороной ладони, ощупайте ее сверху донизу. Осторожно нажимайте на кнопки на дверях. Открывайте дверь медленно и загляните внутрь: нет ли там дыма или огня?

ГВ: огонь может распространяться в любом направлении, и поэтому в вашем плане должны быть предусмотрены разные варианты действий

082 Действия во время общественных беспорядков

Протесты, пресекаемые органами власти несмотря на то, что считаются одним из столпов демократии, могут превратиться в общественные беспорядки, даже если начинались как совершенно мирные. Конечно, маленькая группа пикетчиков не должна становиться причиной для беспокойства, но, когда собираются большие толпы эмоционально заряженных людей, это может привести к вспышкам насилия. Независимо от того, в каком качестве вы оказались в этом месте — как добровольный участник, сторонний наблюдатель или случайный прохожий, — постоянно внимательно отслеживайте действия окружающих. Внешне мирная акция протеста может таить в себе очаги потенциального насилия.

Если оно начнется, остановить его будет очень трудно, так как агрессия по своей природе заразительна и имеет тенденцию к распространению, особенно если толпа уже взвинчена. Самый безопасный вариант действий в этом случае — вовсе обойти такую толпу стороной и заблаговременно замечать очаги потенциальной опасности. Постарайтесь не оказываться между группами людей с противоположными убеждениями, на первой линии протестующих, а также в местах, где люди скапливаются возле баррикад, и между демонстрантами и правоохранительными органами.

Если вы невольно оказались участником происходящего, дважды подумайте, прежде чем обратиться к представителям правоохранительных органов за помощью. Эти люди могут быть настроены решительно и готовы без долгих разбирательств, можно сказать рефлекторно, наброситься на любого, кто к ним приблизится. Вместо этого постарайтесь держаться подальше от гущи событий и укрыться внутри ближайшего здания или за ним. Поднимитесь, если это возможно, на более высокое место. Если толпа большая, лучше обойдите, а не идите сквозь нее.

Журналисты, которые готовят репортажи о протестах, должны постараться слиться с толпой, но при этом выбирать такие места, где сосредоточено больше женщин и мирных протестующих, что помогает этим группам совместно обеспечивать безопасность. При перемещении в толпе нужно следовать общему движению, а не пытаться идти «против потока». Избегайте центра толпы, где обычно нарастает состояние хаоса, а насильственные действия могут остаться незамеченными.

Соблюдайте осторожность при любом скоплении множества людей, так как большие толпы все чаще становятся излюбленной мишенью террористов и преступников-одиночек.

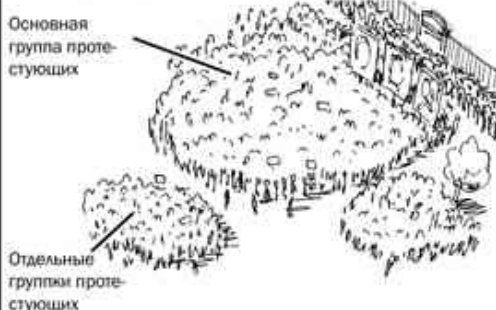
№. 082: Действия во время общественных беспорядков

ОП: чтобы не пострадать, оказавшись в толпе агрессивно настроенных людей, нужно действовать правильно

ПД 1: виды протестов



ПД 2: разберитесь со структурой толпы



ПД 3: определите основные опасные места



ПД 4: поведение при возникновении общественных беспорядков



ГВ: эмоционально настроенная толпа может стать очень опасна

083 Выживание при возникновении пандемии

Постепенно к нам приходит осознание того, что достижения медицины последних столетий породили в нас ложное чувство безопасности относительно инфекционных заболеваний. На деле никаких оснований для успокоенности нет. Широкое распространение антибиотиков и прозрачность границ в современном мире привели к тому, что вирусы и патогенные микроорганизмы стали сильнее и устойчивее. К тому же они могут распространяться стремительно, и медики не успевают остановить этот процесс. Нам может казаться, что в наше время нельзя умереть от острого респираторного заболевания, но недавние события показали, что это заблуждение.

Конечно, сейчас почти невозможно представить эпидемию, сопоставимую по своим масштабам с трагедиями прошлого, — например «испанка», испанский грипп, унесла в 1918 году жизни 40 млн человек. Для сравнения, одна из последних известных вспышек инфекционного заболевания, вызываемого вирусом Эбола, погубила около 10 000 человек. Однако все время появляются новые, пока не известные вирусы, и фармацевтические компании не успевают создавать вакцины против них, а значит, даже самые современные медицинские учреждения, оснащенные, казалось бы, новейшим оборудованием, не всегда могут справиться с инфекционными заболеваниями.

В случае пандемии избегайте мест скопления людей. Это лучший способ избежать воздействия болезнетворных вирусов. В первые дни вспышки информация о распространении болезни обычно оказывается неточной и даже попросту неверной.

Сразу же запаситесь едой и водой, не дожидайтесь того момента, когда полки в вашей кладовке опустеют. Очень тщательно, как при совершении религиозных обрядов, мойте руки перед едой, а также после выхода из дома или контакта с другими людьми, не членами вашей семьи.

Держитесь подальше от общественных туалетов, особенно тех, которые оборудованы сушилками для рук: эти устройства, которые вроде бы создавались для соблюдения гигиены, на самом деле распространяют воздушным путем болезнетворные микробы.

Если через несколько часов после объявления о начале пандемии из аптек исчезнут хирургические и противопыльные маски, их можно заменить шелковыми галстуками и шарфами. Тканевый материал плотного

плетения обладает способностью фильтровать посторонние частицы, а в крайнем случае можно воспользоваться куском любой ткани, пропитанной чистой отфильтрованной водой.

№. 083: Выживание при возникновении пандемии

ОП: подготовьтесь к глобальной вспышке эпидемии, чтобы не стать ее жертвой

ПД 1: до пандемии: запаситесь продуктами и водой на две недели

Исходите из того, что каждому человеку в семье в день требуется 800 калорий, которые он должен получить с сухой, непортящейся пищей



Исходите из того, что каждому человеку в семье в день требуется около 4 л воды

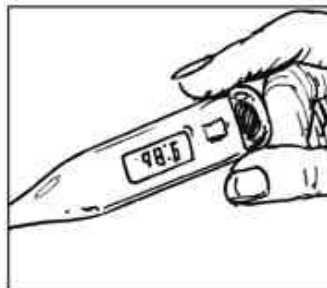
ПД 2: во время пандемии



Избегайте контактов с другими людьми



Оставайтесь дома



Измеряйте температуру



При кашле и чихании прикрывайте рот



Тщательно мойте руки



Следите за новостями

ГВ: в запасе у матери-природы, к сожалению, имеется много неприятных сюрпризов

084 Действия при возникновении массовой паники

Массовая давка может случиться в любом месте. Вызывают ее самые разные события — от спортивных мероприятий, где эмоции зашкаливают, до вроде бы мирных религиозных шествий. Когда действия толпы выходят из-под контроля, это грозит оказавшемуся в ней тяжелыми травмами, а в худшем случае и смертельным удушьем.

Если вы находитесь в толпе, где усиливается давка, не поддавайтесь панике, чтобы не утратить контроль над происходящим вокруг. Постарайтесь расширить пространство вокруг себя, а чтобы ваше положение было более устойчивым, слегка согните ноги в коленях. Перемещайтесь, не отрывая ног от земли, перенося тяжесть с одной ноги на другую и стараясь минимизировать время, в течение которого ваш вес приходится на одну ногу. Любой ценой старайтесь не упасть на землю: вам будет очень трудно снова подняться, так как вокруг вас и даже над вами будет множество охваченных паникой людей. Держите руки в таком положении, словно вы готовы к драке, но не для того, чтобы наброситься на кого-то, а чтобы иметь перед собой своего рода щит. Такая оборонительная позиция защитит вашу голову и грудь от травм, возникающих при сдавливании, а также позволит вам сохранить вокруг себя жизненное пространство, достаточное, чтобы вы могли нормально дышать.

В то время как все остальные прорываются к выходу, посмотрите, есть ли в толпе места, где скопление людей меньше. Многие в такой ситуации настолько заикливаются на одной идее — нужно как можно быстрее выбраться, — что не видят более-менее разреженных зон, имеющихсья вокруг них, и потому остаются в плотной толпе. Перемещайтесь от одной такой зоны к другой. Все время двигайтесь. Не пытайтесь оставаться на одном месте — когда все вокруг находится в движении, очень трудно устоять на ногах, если не перемещаться вместе со всеми.

Держитесь подальше от баррикад, стен и других твердых поверхностей, где нет проходов. Лучше, если вас прижмут к другим людям, чем к чему-то твердому.

Если, несмотря на все ваши усилия сохранить вертикальное положение, вас повалили на землю, сразу же примите ту же позицию, что и при встрече с торнадо: согните колени, наклонитесь, руки прикрывают

шею, локти прижаты к телу. таким образом ваши голова и шея будут защищены, и вы обеспечите себе пространство, необходимое для дыхания. Если же вы окажетесь распластаны на земле, на вас будут наступать.

№. 084: Действия при возникновении массовой паники

ОП: чтобы выжить при возникновении массовой паники, наблюдайте за действиями толпы и предпринимайте соответствующие меры защиты

ПД 1: примите боевую стойку



ПД 2: отслеживайте появление разреженных мест и не останавливайтесь



ПД 3: держитесь подальше от баррикад и стен



ПД 4: при падении примите позицию «торнадо»



ГВ: оставайтесь на ногах; любой ценой старайтесь не упасть!

085 Выживание при стрельбе на стадионе или в театре

Стрельба в многолюдных закрытых общественных местах обычно приводит к большому числу жертв и пострадавших. События при этом развиваются очень динамично и по максимально опасному сценарию. Плотное скопление людей, которые не могут быстро выбраться через узкие проходы, и отсутствие у большинства четкого представления о том, как нужно действовать в подобных ситуациях, — все это играет на руку вооруженному преступнику. Как и во всех прочих кризисных ситуациях, выживание зависит в какой-то мере от вашей подготовленности и того, как вы будете действовать, а в какой-то — от слепой удачи. Конечно, вы не можете контролировать уровень безопасности в общественных местах, но за свою подготовку и действия ответственность несете вы и только вы.

Обратите внимание на выходы и узкие проходы

Оказавшись в любом общественном месте, обратите внимание на имеющиеся там обычные и аварийные выходы. Также можно продумать нестандартные пути отхода, к примеру через балконы. Спрыгнув вниз, в партер или в проход, можно травмироваться, однако, если другие пути эвакуации оказались под прицелом у нападающего, вероятно, стоит рискнуть.

Вместо того чтобы инстинктивно следовать за толпой, посмотрите, нет ли других возможных вариантов, причем продумать их следует заранее, еще до развития событий по кризисному сценарию. Тогда вы сможете быстро воспользоваться планом действий в чрезвычайной ситуации, а не разрабатывать его уже после начала событий. Однако перед совершением прыжка внимательно оглядитесь: не пытайтесь покидать таким образом стадион, если находитесь на верхних трибунах. До того как начнете перемещаться, при первых же выстрелах упадите на пол и прижмитесь к нему как можно плотнее, и только после того, как станет ясно, в каком направлении двигается стрелок, действуйте дальше. Инстинкт «беги или сражайся» может заставить окружающих вас людей при начале стрельбы сразу же бежать, не разобравшись в том, что происходит, однако правильный вариант действий — как можно быстрее упасть на пол.

Найдите безопасное укрытие и ползком доберитесь до него

Прежде чем вы попытаетесь бежать в безопасное место, определите местонахождение стрелка в помещении или на стадионе. Вы ведь не хотите случайно направиться именно в ту сторону, где столкнетесь с преступником. Поэтому не стоит необдуманно бежать в сторону запасных выходов. Нередко случается, что стрелки попадают в театр именно через них, если они были ненадежно заперты.

Используйте для защиты все доступные предметы, мебель и элементы конструкции здания. Благодаря тому, что основа, на которую устанавливаются кресла или сиденья в кинотеатрах и на стадионах, изготовлена из бетона, под такими креслами и сиденьями можно не просто спрятаться — они надежно защитят вас, но все зависит от того, под каким углом к вам находится стрелок. Когда будете ползти между рядами сидений, старайтесь как можно теснее прижиматься к полу. При этом все время следите за действиями и местонахождением стрелка и соответственно корректируйте свои действия.

Слушайте и смотрите

Пользуйтесь временными затишьями, когда стрельба не ведется, чтобы приблизиться к выходу. Такие моменты случаются, когда нападающий перезаряжает оружие. Если в это время стрелок оказался на расстоянии вытянутой руки, воспользуйтесь этим, чтобы напасть на него (см. раздел 061).

Не прячьтесь в местах, откуда нет выхода, вроде туалетных кабинок, если доступ в них не перекрыт. А вот место с очень прочной дверью, которую к тому же можно забаррикадировать, — то, что надо (см. разделы 057, 058, 059).

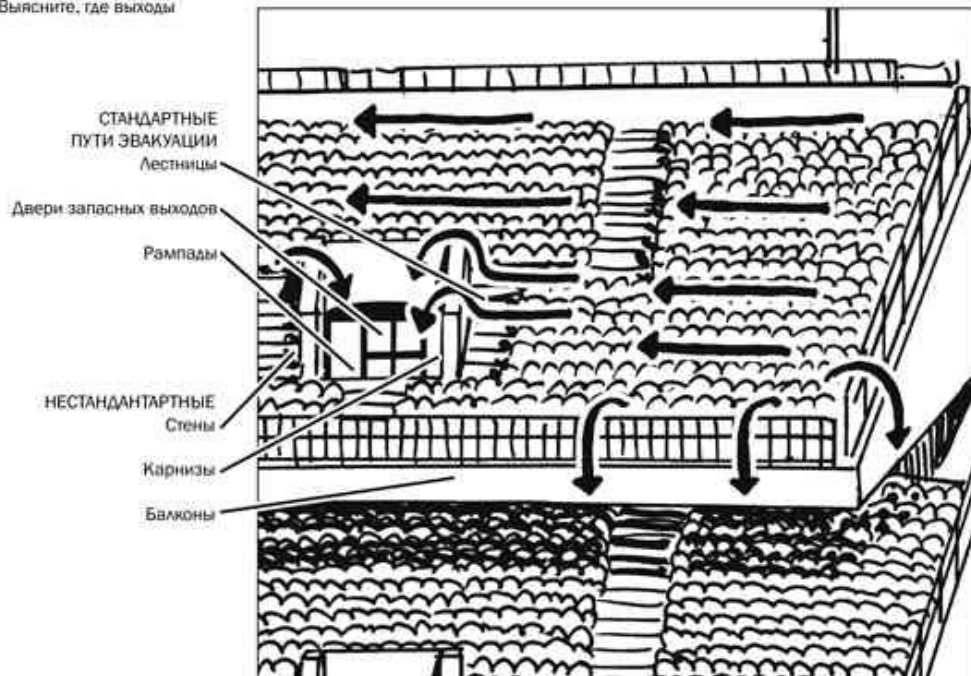
Вариант, при котором вы притворяетесь убитым, может сработать, но не всегда — все зависит от конкретной ситуации. В любом случае лучше попытаться бежать или активно противодействовать стрелку, чем сдать ему на милость. Ведите себя смело и решительно. Сами прибегайте к насилию по отношению к преступнику.

№. 085: Выживание при стрельбе на стадионе или в театре

ОП: действуйте так, чтобы выжить при стрельбе в закрытом помещении в присутствии большого количества людей

ПД 1: подготовка

Выясните, где выходы



ОПРЕДЕЛИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ УЗКИЕ МЕСТА



ПРОВЕРЬТЕ ЗАПАСНЫЕ ВЫХОДЫ



ПД 2: ваши действия при начале стрельбы

ОПРЕДЕЛИТЕ, КТО И ОТКУДА СТРЕЛЯЕТ



Стрельба ведется выше вас / сбоку



Ниже вас / прямо перед вами

УПАДИТЕ НА ПОЛ!



Спрячьтесь за сиденьями

ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПОЛЗКОМ!



Двигайтесь в сторону укрытия и нестандартных путей эвакуации

НЕ СВОДИТЕ ГЛАЗ СО СТРЕЛКА



Пригибайтесь как можно ниже, чтобы использовать бетонные уступы основания в качестве укрытия

ГВ:

исчезните из поля зрения стрелка и ползком двигайтесь к укрытию и выходам

086 Выживание при террористической атаке

Если судить по масштабам и динамике происходящих в мире событий, можно утверждать, что в ближайшие годы избавиться от терроризма не удастся. Причем, независимо от того, совершается ли попытка массового расстрела под воздействием пропагандистских заявлений одной из организованных группировок или становится результатом болезненных фантазий неуравновешенного человека, последствия ее, как правило, выглядят примерно одинаково. По крайней мере на территории США такие акты насилия по-прежнему чаще всего происходят с применением огнестрельного оружия, а не взрывных устройств, которые смертники прячут в жилет или другую одежду.

При первых же звуках стрельбы необходимо упасть на пол. Порядок действий любого гражданского человека, оказавшегося на линии огня, должен быть таким: «Убеги, спрячься, противодействуй», то есть первым вариантом является бегство, а вступление в схватку со стрелком — последним. Однако до побега сперва нужно броситься на пол, спрятаться за укрытие и оглядеться. Причем в данном случае не нужно распластываться на полу. Лучше присесть пониже или встать на руки и колени, так как большинство рикошетищих пуль летят низко над полом. А чтобы случайно не броситься в ту сторону, откуда стрелок ведет огонь, нужно вначале определить его местонахождение.

Пытаясь покинуть помещение, перемещайтесь от одного укрытия к другому. Если можно, выбирайте места и предметы, которые не просто скрывают, но и защищают вас. Если говорить о материалах, которые либо полностью останавливают пули, либо замедляют скорость их полета, то в этом отношении предпочтительны бетон, сталь, плотная древесина и гранит. А вот шторы, стены из гипсокартона или мусорные баки из алюминия от пуль не спасут, хотя также могут оказаться полезны при бегстве, так как за ними можно на какое-то время спрятаться от убийцы, у которого зашкаливает адреналин или в голове носятся бредовые идеи. Преодолевая открытые участки, бегите зигзагом, чтобы не дать преступнику, который, вполне вероятно, не является профессиональным стрелком, прицелиться и попасть в вас.

Если вы прячетесь в замкнутом помещении, закройте двери на замок и забаррикадируйте их (см. разделы 058 и 059). Держитесь подальше от центра дверного проема, через который преступник наверняка будет

стрелять.

Если все предпринятые вами меры оказались безрезультатными, вступайте в схватку со стрелком. Объединитесь с другими присутствующими, схватите предметы, которые могут служить импровизированным оружием, и распределите задачи. При нападении на преступника действуйте предельно жестко и агрессивно. От этого зависит ваша жизнь.

№. 086: Выживание при террористической атаке

ОП: чтобы выжить при нападении террориста, нужно действовать активно

ПД 1: упадите на пол! Спрячьтесь за укрытие



ПД 2: определите местонахождение стрелка



ПД 3: убегите от стрелка



ПД 4: воспользуйтесь укрытием, которое может защитить от пуль или хотя бы спрятать вас от стрелка



ПД 5: если вы оказались в замкнутом пространстве, забаррикадируйте дверь



ПД 6: Если все предпринятые меры оказались безрезультатными, вступайте в схватку со стрелком



ГВ: только в США за год происходит около 20 массовых расстрелов

087 Выживание при долгосрочном пленении

Нахождение в течение длительного времени в одиночной камере без окон, устроенной под землей, где не приходится рассчитывать на помощь или планировать побег, может сломить волю большинства людей. Однако некоторым удается спастись после долгого пребывания в неволе. Эти пленники рассказывают, что они прилагали огромные усилия и иногда прибегали к самым неожиданным действиям, которые в конечном счете приводили к успеху, чтобы даже в самых немыслимых условиях сохранить умственное и психологическое равновесие. Хотя большинство пленников считают, что они совершенно беспомощны в тех условиях, в которых оказались, определенные привычки и навыки поведения могут повысить шансы и на выживание, и на совершение побега.

Несмотря на сложную гамму чувств, которые испытывают похитители, так или иначе им приходится общаться с пленным. Умные пленники могут научиться развивать эти отношения и даже в какой-то мере манипулировать теми, кто держит их в заключении. Поэтому, если вы окажетесь в таком положении, постарайтесь установить контакт с похитителями и строить отношения с самыми человечными из них. Для получения информации о том, что происходит за пределами вашей камеры, используйте разговоры на самые разные общие темы и, если удастся, заставьте похитителей увидеть в вас личность. К тому же в условиях, когда вы ограничены в социальных контактах, даже такое общение помогает сохранять психологическую устойчивость. И помните: ваш похититель — тоже человек. Вы оба прошли через одно и то же тяжелое испытание, хотя, конечно, в ходе него находились по разные стороны. Чем быстрее ваш охранник начнет видеть в вас человека, тем больше у вас будет шансов на то, чтобы удовлетворять свои основные потребности и повысить качество жизни в неволе. Однако нужно очень умело выбирать время, когда охранников можно просить о каких-то одолжениях. Нужно продумывать каждый ход, как в игре в шахматы, и использовать свою зависимость от этих людей, чтобы сформировать у них что-то вроде чувства ответственности по отношению к вам, не вызывая при этом подозрения или ощущения, что вы манипулируете ими.

Представители других культур могут иметь укоренившееся представление, будто пленники являются неполноценными людьми, и поэтому к ним можно относиться как к собакам или недочеловекам. Если

вы будете вести себя агрессивно или непредсказуемо, эти предрассудки похитителей лишь усилятся. Несмотря на плохое обращение с вами, старайтесь быть вежливы и стремитесь к тому, чтобы ваше поведение выглядело понятным и предсказуемым. Плачущий, скулящий, хныкающий или открыто демонстрирующий свою злость пленник дает похитителям все основания не обращать на него внимания или даже вовсе «забыть» о нем на какое-то время, а пленный, который с благодарностью принимает еду, имеет больше шансов на то, чтобы получать регулярное питание.

Не исходите из того, что ваше пленение закончится либо гибелью, либо тем, что вас спасут. Это настраивает на пассивное поведение и «оставляет за скобками» третий вариант — побег. Если вам удастся оставаться физически и умственно активным человеком, это не только повысит ваши шансы на выживание, но и позволит при удобном случае бежать.

А такой случай вполне может представиться. Со временем ваши похитители начнут считать, что вы от них никуда не денетесь. На сороковой день вашего плена они не будут такими же бдительными, как в первый день. В отличие от охранников ультрасовременных тюрем, функционирование которых хорошо продумано и организовано, похитители, как правило, не являются профессиональными тюремщиками, умеющими хорошо выполнять свои обязанности. Поэтому в их повседневных действиях будут слабые места. Может быть, вы обнаружите и другие уязвимые составляющие в системе вашего содержания. Наблюдательный пленный на протяжении длительного времени подмечает такие возможности, анализирует их и при удобном случае использует. К тому же постоянный целенаправленный сбор полезной информации не позволяет вашему уму коснуться в бездействии.

Поэтому наблюдайте, ожидайте и планируйте. Собирайте не только идеи, но и инструменты. Пустое помещение на самом деле не настолько пусто, как вы думаете. Можно воспользоваться гвоздями и щепками от мебели, отковырнуть кусочки краски от стены, отломать металлические фрагменты от вентиляционных решеток.

Никто вам не расскажет, как именно может выглядеть путь к спасению из плена, но в любом случае нужно, чтобы вас на какое-то время вывели из места заточения, чтобы вы могли оглядеть окрестности и получить другую полезную информацию или понять, где ее можно получить. Используйте любые, даже самые кратковременные, возможности для сбора информации и ее анализа. Где располагаются выходы? Где находятся охранники? Когда они уходят поесть?

Обычно закрытую дверь, если ее на время откроют, можно подготовить для будущего побега. Для этого нужно поработать с той частью замка, в которую входит ригель. Каждый раз, когда вы выходите через дверной проем, незаметно заталкивайте в это место маленький комочек, слепленный из краски, которую вы соскребли со стены. В конце концов ригель не сможет полностью входить в планку, после чего его можно будет легко отодвинуть при помощи гвоздя или другой тонкого металлического предмета.

№. 087: Выживание при долгосрочном пленении

ОП: чтобы повесить шансы на выживание, находясь в плену, воспользуйтесь рядом полезных советов

ПД 1: установите отношения с охранниками

Говорите о семье

Попросите еду и воду

Спросите, о чем говорят в новостях

Спросите, какая погода



ПД 2: создайте ситуацию зависимости

Ведите себя вежливо, когда вам дают еду и воду, благодарите за это

Будьте внимательным слушателем. Пусть похитители выскажутся, постарайтесь понять их доводы

Сохраняйте достоинство: не попрошайничайте, не плачьте



ПД 3: настройтесь на то, что сумеете выжить



Внимательно наблюдайте за привычками охранников, постарайтесь отыскать их слабые места

Поддерживайте физическую форму. Делайте растяжки, выполняйте другие физические упражнения

Не давайте уму бездействовать. Составляйте план побега, вспоминайте свою биографию

В течение дня практикуйте только один вид умственной деятельности

ПД 4: готовьте инструменты, которые могут потребоваться для побега



Куски разбитого стекла

Гвозди

Обрезки бумаги

Скрепки

ГВ: чем больше похитители видят в вас человека, тем сложнее им проявить по отношению к вам насилие или убить вас

Часть VIII

Подача сигналов бедствия

088 Подача сигнала бедствия днем

Может показаться, что написанные на песке или нацарапанные на скалах сигналы бедствия — это что-то устаревшее, из приключенческих романов о необитаемых островах. Однако, когда современные технологии не срабатывают и возможности ограничены, такие приемы подачи сигналов могут оказаться единственным способом сообщить о себе поисковикам или спасателям.

Независимо от того, подаете ли вы сигнал в городе или в пустынной сельской местности, ваши действия в первую очередь будут зависеть от того, как вас можно отыскать. Если вы отстали от группы или знаете, что наиболее вероятным вариантом поисков будет отправка поисково-спасательной команды, для подачи сигнала о себе используйте текст или символы, то есть оставляйте физические следы, по которым можно определить направление вашего движения. Если возможно, указывайте также дату и время написания сообщений. В каждом экспедиционном рюкзаке должны быть стойкие канцелярские маркеры Sharpies и клейкая лента яркого цвета, заметная в природных условиях, но если вы путешествуете налегке или оказались в затруднительном положении неожиданно, то можете сделать маркирующие предметы из подручных средств или взять что-то из своей одежды, помочиться на нее и оставить, чтобы поисковые собаки могли ее найти.

Независимо от того, к каким средствам вы прибегнете — дыму, яркому свету или сообщениям, — сигналы бедствия, предназначенные для привлечения внимания экипажей воздушных или морских судов, должны быть достаточно заметными. Большой костер, горящий днем, быстрее привлечет внимание, если в него добавить сосновые шишки, резину или продукты, изготовленные на основе нефти либо пластика. Благодаря им шлейфы дыма будут черными, что особенно полезно на фоне снега, на котором белый или серый дым может быть виден гораздо хуже. Для подачи сообщений о себе можно также использовать отражатели, сделанные из того, что окажется под рукой. Так, ламинированную идентификационную карту, дно металлической банки или осколок стекла можно навести на солнце и направить «зайчик» в сторону пролетающего самолета, чтобы привлечь к себе внимание его экипажа.

Сигналы бедствия SOS в виде очень больших букв, написанных на песке или на снегу, должны контрастировать с окружающей средой. Чтобы

повысить контрастность, углубления букв можно заполнить листьями и травой, камнями или другими материалами.

№. 088: Подача сигнала бедствия днем

0П: знайте, как можно сообщать о себе и подавать сигнал бедствия в дневное время

ПД 1: другим людям



При помощи маркеров (на камнях, стенах)

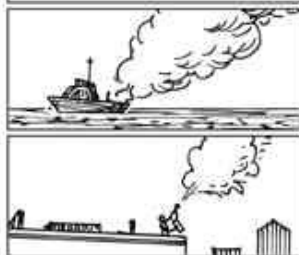
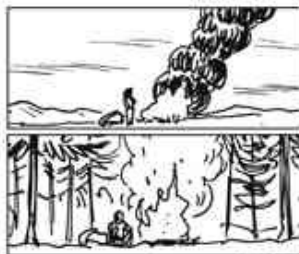


При помощи клейкой ленты (на больших ветках, стенах, окнах)



При помощи оставляемых по пути движения знаков (собранных в кучу камней, составленных из палок стрел)

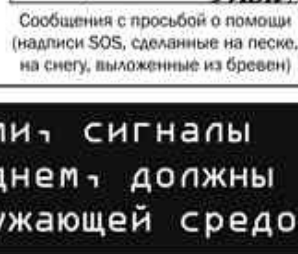
ПД 2: с земли в воздух



Дым (костра), сигнальные ракеты, работающий огнетушитель



Солнечный «зайчик» (при помощи ламинированной идентификационной карты, дна металлической банки или осколка стекла)



Сообщения с просьбой о помощи (надписи SOS, сделанные на песке, на снегу, выложенные из бревен)

ГВ: чтобы быть эффективными, сигналы бедствия, подаваемые днем, должны контрастировать с окружающей средой

089 Подача сигнала бедствия ночью

Необходимость подать сигнал бедствия ночью может возникнуть в целом ряде случаев. И хотя чрезвычайная ситуация ночью воспринимается тревожнее, чем днем, у ночи есть одно преимущество: вариантов подачи таких сигналов множество.

Чтобы подать сигнал от одного человека другому, можно посветить фонариком проезжающей мимо машине, направить его луч в окна соседей или в сторону прибывшей на место аварийно-спасательной команды. Будет лучше, если вы выберете автоматический режим мигания, который будет восприниматься как сигнал SOS, а если конструкция фонарика не предполагает такой возможности, сами включайте и выключайте его.

Нажатие кнопки аварийного сигнала в вашей машине активирует не только сигнал тревоги, но и наружные осветительные приборы автомобиля. Если вы оказались заблокированы в общественном здании во время отключения электроэнергии, можно открутить от стены прибор аварийного освещения, работающий от аккумулятора или батарейки, и использовать его для подачи сигнала через окно. Чтобы свет воспринимался как мигающий сигнал SOS, закрывайте его на короткое время рукой или листом бумаги.

Подавая сигнал с земли вверх, позаботьтесь о том, чтобы его можно было заметить с большого расстояния. Для этого, например, можно крутить включенным фонариком над головой или направлять его свет в сторону пролетающего над головой самолета. В последнем варианте сначала направьте луч на самолет, затем покажите свое местонахождение, направив луч себе под ноги (если фонарик это позволяет, сделайте луч шире, и тогда площадь освещения увеличится), после чего снова посветите в сторону самолета. При таком чередовании направлений луча летчик может обратить на вас внимание даже в том случае, если он специально вас не ищет.

И источники света, и костры можно располагать в виде треугольника. Это считается общепринятым сигналом бедствия. При этом можно использовать химические источники света или фонарики, установленные так, чтобы их лучи были направлены вверх. Костры могут быть особенно полезны в джунглях, где густая растительность мешает увидеть сверху свет включенных приборов. Так как в этих местах единственными участками, небо над которыми не закрыто деревьями или кустами, являются водные пути, лучше всего для подачи сигналов бедствия в ночное время

использовать плоты, к которым лианой или веревкой привязать включенные источники света.

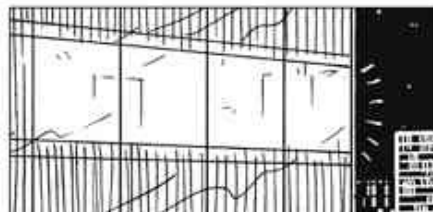
№. 089: Подача сигнала бедствия ночью

ОП: знайте, как можно сообщать о себе и подавать сигнал бедствия в ночное время

ПА 1: другим людям



Фонариком (направляя луч прямо на проезжающие мимо автомобили, подавая сигнал SOS при помощи сотового телефона)



Использование света в жилом/офисном здании (мигающий сигнал SOS)



Световыми приборами автомобиля (их включение и выключение при помощи дистанционного устройства)



При помощи химических источников света (оставляя их по ходу движения)

ПА 2: с земли в воздух

ИСТОЧНИК СВЕТА



Крутить над головой



Круговые движения



Сигнал бедствия

КОСТЕР



Факел из дерева



Факел из лавы для волос



Сигнал бедствия

СИГНАЛЬНАЯ РАКЕТА



Держать в руке



Бросить вверх

ГВ:

чтобы быть эффективными, сигналы бедствия, подаваемые в ночное время, должны отличаться от других источников света, не имеющих отношения к бедствию

090 Подача сигнала бедствия при помощи смартфона

Современные средства связи позволяют не только получить доступ к неисчерпаемому источнику развлечений, но и иметь в своем распоряжении современное персональное устройство обеспечения безопасности. Всего одним нажатием на кнопку вы можете и занять маленького ребенка на несколько часов, и немедленно вызвать спасательную команду быстрого реагирования. Однако эта возможность будет упущена, если до того, как вы сделаете срочный вызов, ваш аккумулятор разрядится.

Чтобы во время чрезвычайной ситуации аккумулятор продержался как можно дольше, поставьте звонок в состояние «выключен», отключите Wi-Fi и Bluetooth, настройте самый низкий уровень освещенности и отключите все не важные приложения. В общих настройках включите режим возможности определения вашего местоположения, чтобы правоохранительные органы могли отслеживать вас при помощи телефона.

При общении с диспетчерами службы спасения говорите конкретно, спокойно и четко. Хотя операторы службы 911 не будут торопить вас, чтобы побыстрее закончить разговор, передав информацию и ответив на их вопросы, спокойно объясните, что вам нужно беречь заряд аккумулятора и потому вы хотели бы завершить разговор. Если вы не знаете своих координат или, к примеру, названий улиц, при описании места сообщите видимые ориентиры, в том числе названия магазинов или офисов, чтобы диспетчер мог точнее определить, где вы находитесь.

Если сигнал слишком слаб, чтобы сделать звонок, отправьте текстовое сообщение. Связаться таким образом со службой 911 можно не везде, поэтому, предприняв такую попытку, отправьте тот же самый текст всем вашим близким и знакомым, которые, как вы знаете, могут находиться относительно недалеко от вашего местонахождения.

Воспользуйтесь приведенным общим форматом (см. рис.) и обязательно попросите прислать текстовое подтверждение о получении (не позвонить!).

Если сигнал не проходит совсем, используйте телефон для отправки сигнала бедствия при помощи «зайчика» в дневное время или подачи световых сигналов в ночное. В самом крайнем случае неработающий телефон можно использовать для разжигания костра (см. раздел 028).

№. 090: Подача сигнала бедствия при помощи смартфона

0П: чтобы повысить шансы на выживание и спасение, воспользуйтесь своим смартфоном

ПД 1: при наличии связи

Позвоните в службу 911
Информация для сообщения. Я в затруднительном положении. Я / я не пострадал. Низкий заряд у аккумулятора. Мое местоположение _____. Местонахождение _____. Моя проблема заключается в том, что _____. Меня зовут _____. Мой номер _____. Ближайший родственник _____. Номер его телефона _____

Текст для массовой рассылки. Это не шутка. Я в затруднительном положении. Я / я не пострадал. Низкий заряд аккумулятора, Мое местоположение _____. Местонахождение отмечено _____. Моя проблема заключается в том, что _____. Меня зовут _____. Мой номер _____.



ПД 2: при невозможности использовать смартфон по прямому назначению

Использовать как отражающее и подсвечивающее устройство



В дневное время



В ночное время

Использовать для разжигания огня



Закоротить клеммы аккумулятора

ГВ: с помощью мобильных устройств сигнал о помощи можно подать и когда они работают, и когда они находятся в нерабочем состоянии

091 Оставьте следы своей ДНК

Если вы оказались в неволе, пользу принесет не только составление плана побега и сочинение мемуаров. При помощи простых и незаметных действий вы также можете оставить в месте вашего содержания следы своей ДНК, а также собирать образцы крови, кожи и волос похитителей. Если вы оставите после себя достаточно много генетического материала, то дадите правоохранительным органам возможность проследить путь вашего перемещения в другое место, если такое произойдет. А собранный вами генетический материал похитителей, несомненно, пригодится и следователям, и прокурору.

В худшем случае, если вы не переживете выпавшее на вашу долю тяжкое испытание, оставленные вами следы ДНК помогут в будущем свершиться правосудию. Ваши действия принесут пользу и станут невидимым, но важным сообщением, которое вы оставите на стене: «Ябыл здесь».

Оставьте кожу, волосы, пот, мочу и кровь в тех местах, которые трудно полностью очистить от следов вашего пребывания и которые преступники, старающиеся торопливо скрыть ваше присутствие, могут в спешке проглядеть. Для этого хорошо подходят углы комнаты, стены, вентиляционные отверстия и дверные петли. Представители правоохранительных органов обязательно найдут эти улики, свидетельствующие о вашем принудительном содержании в этом месте.

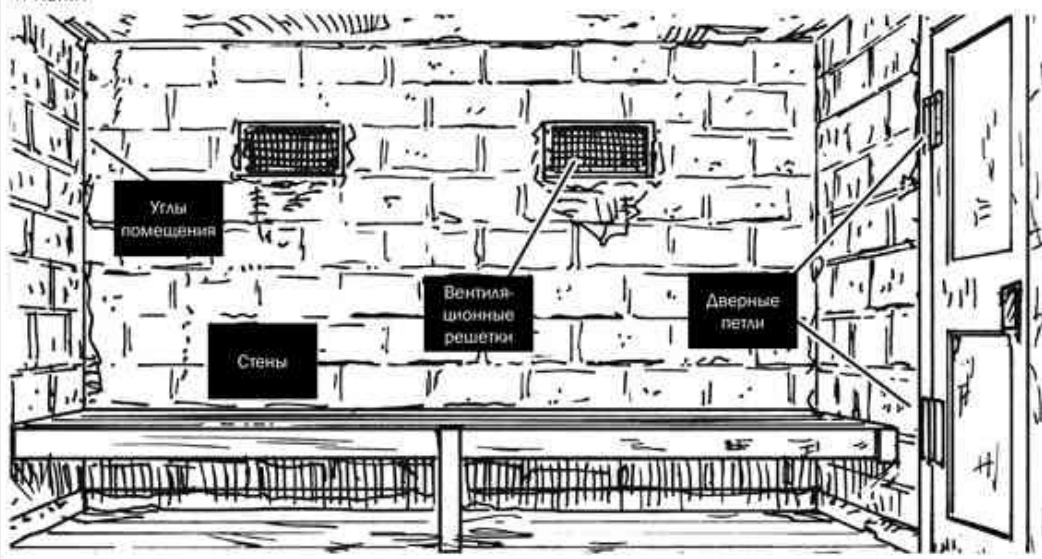
чтобы собрать генетический материал похитителей, который затем вы будете прятать у себя на теле, прибегайте к насильственным или ненасильственным контактам с ними. К примеру, клетки кожи и крови, попавшие вам под ногти, обычно остаются там в сохранности. Нанесите биологические жидкости своих тюремщиков на кожу у корней своих волос или под мышки, чтобы обеспечить их длительную сохранность и не стереть при повторных контактах или не смыть, если похититель заставит вас принять душ. Если вам придется пойти мыться, постарайтесь не затронуть те участки тела, где вы храните собранный генетический материал ваших противников.

Прибегайте к этим мерам и в том случае, если вы временно оказались в заточении, даже в багажнике автомобиля. Ведь заранее никогда не известно, как будут развиваться события.

№. 091: Оставьте следы своей ДНК

0П: при содержании под стражей оставляйте свидетельства вашего задержания и следы своей ДНК, чтобы сотрудники правоохранительных органов могли найти их

ПА 1: в месте задержания: оставьте после себя свою кровь, мочу, волосы, фрагменты ногтей и кожи



ПА 2: на вашем теле: собирайте и храните кровь, сперму, волосы, кожу похитителей и волокна от их одежды



ГВ: даже если след ДНК не приведет к вашему спасению, он поможет уличить ваших похитителей в совершении преступления

Часть IX

Неотложная медицинская помощь

092 Первичная оценка состояния пострадавших

Столкнувшись с большим количеством пострадавших в результате природной либо техногенной катастрофы или массового насилия, неподготовленный человек, как правило, не знает, что делать. Даже люди, обученные основам оказания первой медицинской помощи, могут растеряться, когда надо выполнять конкретные действия. Если вам повезло уцелеть в катастрофе или вы оказались на месте сразу после произошедших событий, первым делом позвоните в службу 911, а затем установите очередность оказания помощи раненым или пострадавшим.

Определите степень сознания пострадавших

Начните с определения уровня сознания у пострадавших. Назовите свое имя, а затем скажите: «Я здесь, чтобы вам помочь. Если можете, встаньте и подойдите ко мне. Если не можете, поднимите руку или крикните».

Конечно, при установлении очередности оказания помощи незыблемых правил не существует, но раненые, лечение которых может быть проведено амбулаторно, должны получать помощь после тех, кто находится в сознании, но не может передвигаться самостоятельно. В последнюю очередь в такой ситуации надо заниматься теми, кто находится без сознания или никак не реагирует на ваши попытки установить с ними контакт.

Если один из раненых истекает кровью, а другой находится в бессознательном состоянии, нужно сначала остановить кровотечение: эта последовательность действий является наиболее эффективной.

Но, хотя первым инстинктивным побуждением может быть стремление броситься к пострадавшему, который громко кричит и просит о помощи, и заняться им, нужно исходить из того, что, если человек кричит, значит, он может дышать. А рядом с ним может находиться другой пострадавший, которому в горло попал кусок инородного тела, из-за чего его мозг страдает от острой гипоксии.

Используйте метод ABC

Проверьте, может ли пострадавший, который не просит о помощи, реагировать на звук вашего голоса. Если нет, уколите этого человека, чтобы увидеть, может ли он реагировать на сенсорные стимулы. Если реакции на ваши действия нет, пострадавший находится в бессознательном состоянии.

Когда принять решение относительно очередности оказания помощи сложно, спасатели прибегают к так называемому методу ABC^[6]. При его применении следует сразу же после определения уровня сознания проверить дыхательные пути, затем дыхание и, наконец, кровообращение.

Оценка состояния дыхательных путей. Оцените состояние дыхательных путей пострадавшего, слушая его дыхание. Если дыхания не слышно, раскройте рот раненого и посмотрите, не видно ли чего-то, что может мешать прохождению потока воздуха. Если обнаружите посторонние предметы, попытайтесь аккуратно их удалить; если ничего не видно, попробуйте указательным пальцем залезть достаточно глубоко в гортань пострадавшему, чтобы вызвать рвотный рефлекс.

Оценка дыхания. Оцените дыхание, наблюдая за тем, как двигаются легкие. Происходит ли это синхронно, или одна сторона грудной клетки «отстает»? Приложите ухо к груди пострадавшего и послушайте звуки вдыхания и выдыхания воздуха из полости грудной клетки. Одновременно вы можете проверить пульс, положив указательный и средний пальцы справа и слева от выступа гортани раненого. Прощупывание пульса в области шеи свидетельствует о хорошем кровообращении, пульс на запястье — об очень хорошем, а пульс с обратной стороны колени — о превосходном.

Оценка кровообращения и контроль кровотечения. Оценив состояние дыхательных путей и легких, займитесь оценкой кровообращения. Затем определите, есть ли у пострадавшего серьезные раны, а для остановки кровотечения прибегните к надавливаниям или жгуту (см. раздел 093).

Для реанимации пострадавшего можно прибегнуть к дыханию рот в рот и искусственному дыханию, однако, если раненых много, следует руководствоваться правилами установления очередности оказания помощи. Поэтому людям, прибывшим на место катастрофы первыми, не следует вначале оказывать помощь тем, кто меньше других реагирует на их сигналы. Если действовать по протоколу, можно оказать помощь большему количеству людей, а также предоставить ценную информацию первым спасателям, когда они прибудут на место трагедии.

№. 092: Первичная оценка состояния пострадавших

0П: правильно оцените состояние травмированного или потерявшего сознание человека

ПД 1: позвоните в службу 911. Убедитесь, что теперь ситуация безопасна. Засеките точное время вашего прибытия



БЕЗОПАСНО



НЕБЕЗОПАСНО

ПД 2: определите уровень сознания

НАХОДИТСЯ В СОЗНАНИИ



Ранен, находится в сознании

РЕАГИРУЕТ НА ЗВУКИ



Ранен, реагирует на звуки голоса

РЕАГИРУЕТ НА БОЛЬ



Находится без сознания, реагирует на боль

НИКАКИХ РЕАКЦИЙ



Бессознательное состояние, не реагирует ни на что

ПД 3: оцените состояние дыхательных путей



А. Послушайте дыхание в течение 5-10 секунд



Б. Откройте шире рот для прохода воздуха



В. Проверьте, нет ли в гортани предметов, мешающих проходу воздуха. При их наличии удалите

ПД 4: оцените дыхание



А. Понаблюдайте, поднимается ли и опускается ли грудная клетка



Б. Закройте входное отверстие раны на груди

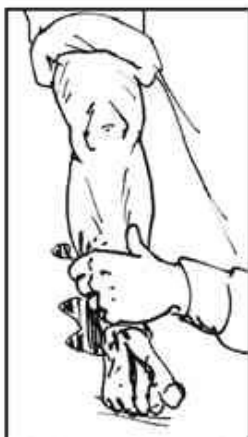


В. Закройте выходное отверстие раны на груди

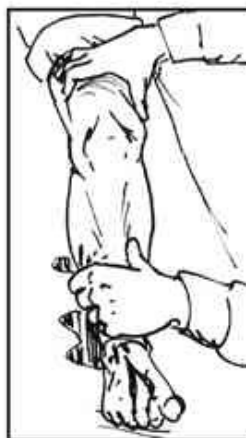
ПД 5: оцените кровообращение



А. Определите, где находятся основные места кровотечения, и контролируйте их



Б. Осуществите прямой нажим на рану



В. Осуществите прямой нажим на болевые точки



Г. Примените жгут

ГВ:

прежде чем вы приступите к спасению жизни пострадавших, убедитесь, что место, где произошла трагедия, безопасно для вас

093 Остановка кровотечения

Вид истекающего кровью человека может вызвать панику, однако ваша задача — не допустить этого: часто от того, насколько быстро вы окажете помощь, зависит жизнь пострадавшего. Любой человек в такой ситуации в состоянии остановить потерю крови, и сделать это можно при помощи одних только рук.

Первый способ — это прямое надавливание. Действуйте быстро, особенно если кровь ярко-красного цвета: потеря артериальной крови может очень скоро привести к функциональной недостаточности поврежденного органа. Немедленно положите руку ладонью или тыльной стороной прямо на рану и достаточно сильно на нее надавите. Используйте вес своего тела. Это нужно для того, чтобы прижать артерию к кости. Если потерпевший еще не лежит на земле, помогите ему опуститься и лечь, так как в этом положении вам не придется преодолевать силу тяжести.

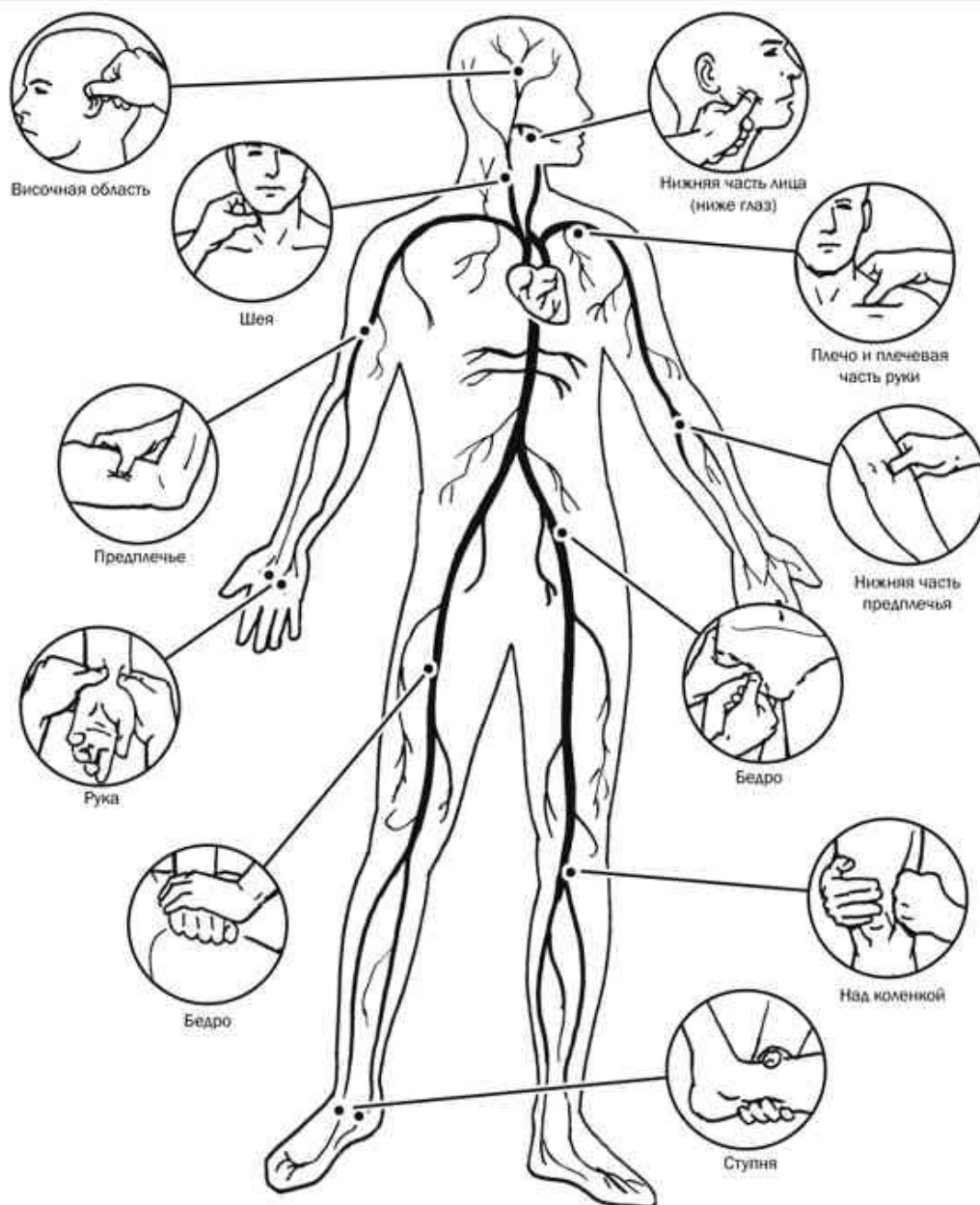
Если вы не можете остановить потерю крови при помощи прямого давления, попробуйте применить такое же усилие к одной из точек пережатия артерии (см. рис.). Выберите точку, расположенную чуть выше места повреждения. Если вы не видите места с резким замедлением потока крови, попробуйте надавливать на точки, которые располагаются недалеко от поврежденного сосуда. Если такая точка находится на участке тела с большой мышечной массой или если у потерпевшего избыточный вес, для давления на нее используйте ладонь или тыльную сторону руки.

Если ни один из этих способов не приводит к остановке кровотечения, прибегните к жгуту, в качестве которого можно использовать рубашку, брюки или поясной ремень. Перевяжите конечность выше раны как можно ближе к ней и как можно быстрее передайте пострадавшего медикам, чтобы они занялись им. Жгут, оставленный слишком надолго, может привести к отмиранию тканей, а это чревато ампутацией конечности.

После того как потерю крови удалось остановить, перевяжите рану и, если это возможно, положите пострадавшего так, чтобы поврежденная область находилась выше сердца. Постарайтесь немедленно обеспечить ему помощь медиков.

№. 093: Остановка кровотечения

ОП: для остановки кровотечения используйте точки пережатия артерии



ГВ:

если прямое давление на рану не привело к остановке кровотечения, попробуйте нажимать на точки пережатия артерии

094 Первая помощь при огнестрельных ранениях

Каждый год только в Соединенных Штатах огнестрельные ранения получают более 70 000 человек, и при этом большинство гражданских лиц не знают, как помочь пострадавшему до прибытия медиков или спасателей. Если выстрелом повреждены жизненно важные органы, такие как мозг, сердце или легкие, смертельный исход может наступить еще до попыток медицинского вмешательства. А вот потерю крови из-за других ранений можно предотвратить, воспользовавшись для этого приемом прямого давления, косвенного давления или жгутом (см. раздел 093).

В крайнем случае прямое давление можно совместить с использованием рубашки, медицинского тампона или гигиенической прокладки, чтобы замедлить кровотечение. Женские гигиенические средства создаются так, чтобы они могли впитывать большое количество крови, и если вам удастся вставить такой тампон в рану, это, может быть, приведет к образованию сгустка крови в месте ее вытекания из раны.

Область внутреннего повреждения может быть обширной, особенно если пуля задела органы или артерии. В этом случае оказавшийся рядом с пострадавшим человек мало что может сделать, но кое-что все-таки может. Постарайтесь найти выходное отверстие пули, и тогда вы сможете контролировать кровотечение и в месте входа пули в тело, и на ее выходе из него. Будьте внимательны, так как выходные отверстия могут оказаться вовсе не там, где вы ожидаете их обнаружить. Проходя сквозь тело, пуля может ricochetить, изменять свой путь во внутренних полостях и двигаться вдоль кости, из-за чего при ранении в колено выходное отверстие может оказаться в области таза.

Не делайте неверных выводов о степени серьезности ранения, если рана кажется небольшой. Хотя пуля диаметром 9 мм вызывает не столь обширные поражения, как порция картечи, но у картечи скорость полета меньше, что несколько снижает вероятность летального исхода: в конечном счете все зависит от места попадания и расстояния между стрелком и жертвой.

Попытайтесь успокоить пострадавшего. Раненые часто пребывают в шоковом состоянии, у них резко падает кровяное давление, так как организм переходит в режим сбережения энергии. Накройте раненого одеялом, чтобы снизить потерю тепла. Если есть хотя бы малейшая вероятность травмы позвоночника, не пытайтесь перемещать

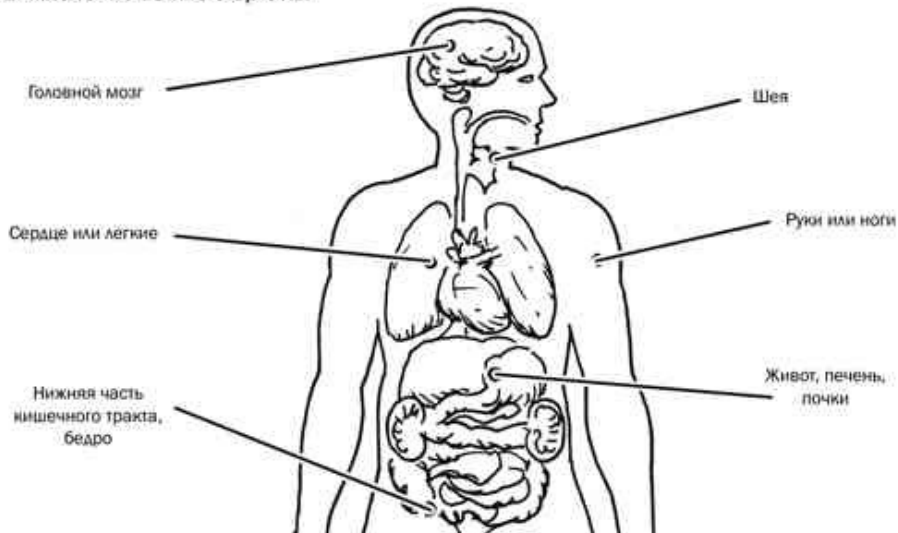
пострадавшего на другое место.

О том, как действовать при ранениях в грудь, см. раздел 095.

№. 094: Первая помощь при огнестрельных ранениях

ОП: разберитесь в том, как нужно действовать при огнестрельных ранениях

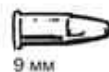
ПД 1: жизненно важные органы



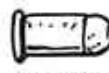
ПД 2: воспользуйтесь тампоном



ПД 3: степень разрыва тканей в зависимости от вида пули



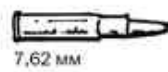
9 мм



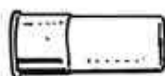
0,45 дюйма



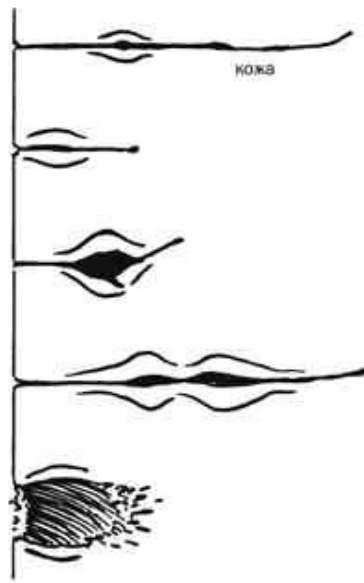
5,56 мм / 0,223 дюйма



7,62 мм



Патрон 12-го калибра с картечью



ГВ: путь пули после попадания в тело непредсказуем, поэтому выходное отверстие может оказаться где угодно

095 Остановка кровотечения при ранении в грудь

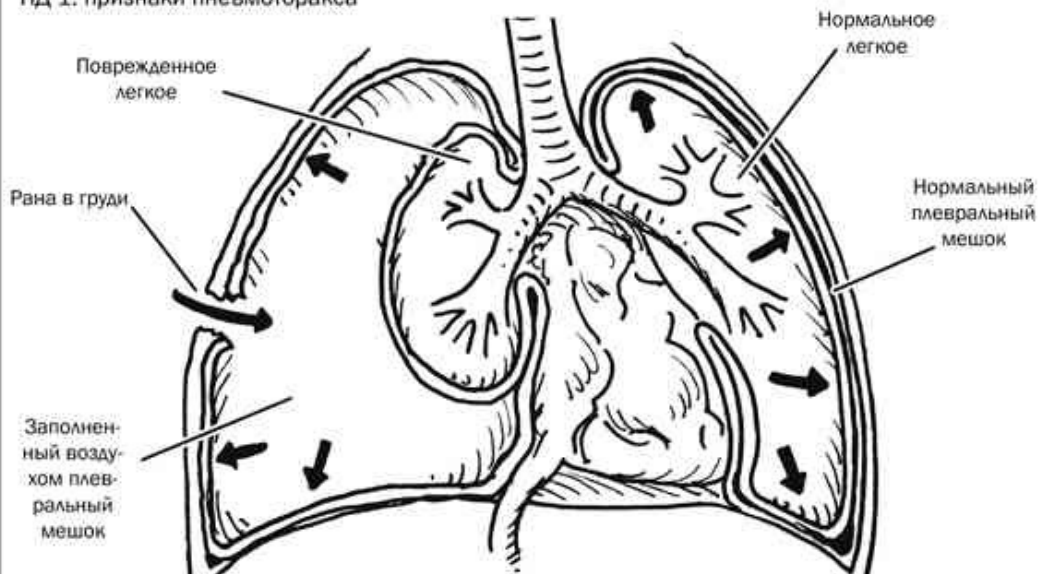
Независимо от того, как было получено ранение в грудь — в результате контакта с острым фрагментом механического оборудования, от ножа или пули, — повреждение в области грудной клетки чрезвычайно опасно. При ранении в область сердца обычный человек мало чем может помочь пострадавшему, разве что сделать ему искусственное дыхание и вызвать помощь. Хотя подобные ранения не обязательно приводят к летальному исходу, они, конечно же, требуют профессиональных действий команды хирургов. А вот с раной в груди, из-за которой под угрозой оказываются легкие, временно, до прибытия врачей, часто может справиться и неспециалист.

При проникающем ранении в грудь первым делом нужно заняться не остановкой кровотечения, а закрытием раны, чтобы не допустить пневмоторакса — скопления воздуха в плевральной полости. Легкие окружены плевральными мешками — тонкими мембранами, которые защищают эти органы от окружающих тканей и костей. Если плевра повреждена, через рану в плевральный мешок может попасть воздух, который будет оказывать давление на легкие. С каждым сделанным вдохом через рану будет проходить все больше воздуха, из-за чего легким все сложнее будет выполнять свою работу. Для закрытия раны используйте плоские и не пропускающие воздух материалы. Подойдут кредитные карты или полиэтиленовая пленка. Прикрепите их к телу клейкой лентой с трех сторон, оставив с четвертой своего рода клапан, через который может выйти воздух, уже оказавшийся внутри плеврального мешка. Когда пострадавший делает вдох, расширение грудной клетки оказывает давление на закрывающий материал, тем самым предотвращая попадание воздуха в месте проникающего ранения.

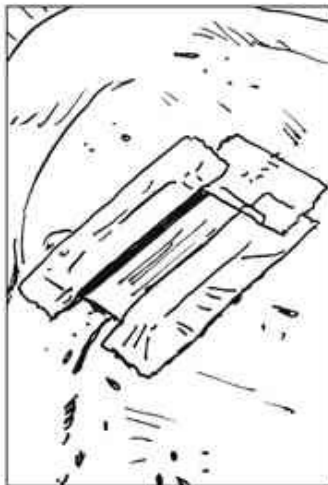
№. 095: Остановка кровотечения при ранении в грудь

ОП: первичные действия при проникающем ранении груди, чтобы не допустить возникновения пневмоторакса

ПД 1: признаки пневмоторакса



ПД 2: не допускайте попадания воздуха в грудную полость



Положите кредитную карту на отверстие и прикрепите ее к телу клейкой лентой с трех сторон



Закройте отверстие пластиковой пленкой и прикрепите ее к телу клейкой лентой с трех сторон



Положите на отверстие сотовый телефон и прикрепите его к телу клейкой лентой с трех сторон

ГВ: все травмы грудной клетки требуют немедленного оказания медицинской помощи

096 Действия при проникающем ранении инородным предметом

Никогда и ни при каких обстоятельствах не пытайтесь удалить из тела крупный инородный предмет, который проник внутрь на достаточно большую глубину и, возможно, оказался рядом с основными артериями, сосудами или органами. Такая попытка может привести к еще более серьезному повреждению тканей и лишь ухудшить состояние пострадавшего. Если инородный предмет нарушил целостность сосуда или артерии, его удаление может вызвать внезапное и обильное кровотечение. Даже если нож или другой острый предмет воткнулся в ногу, что может случиться, например, на кухне, никогда не нужно тут же, на месте, выдергивать его из раны. Это можно делать только с помощью медицинских инструментов и точно зная, как действовать.

Если человек наткнулся на что-то крупное или на зафиксированный на месте предмет и если имеются необходимые инструменты, его можно освободить. У спасателей есть электрические пилы, и поэтому, если вы не можете безопасно освободить пострадавшего, дождитесь прибытия помощи.

Если инородный предмет находится поблизости от грудной полости, лучшее, что можно сделать, — это позвонить в службу спасения 911 и закрыть рану, чтобы в нее не попадал воздух. При повреждении груди существует риск прокола легкого и возникновения пневмоторакса, что опасно для жизни пострадавшего. Воздух, поступающий в полость грудной клетки через рану, давит на легкие, из-за чего раненый не может нормально дышать. С каждым вдохом такого воздуха становится больше, что в конечном итоге приводит к снижению жизненной емкости легких. Чтобы предотвратить попадание воздуха в область раны, можно закрыть ее подручными средствами, в частности кредитной картой, которую следует закрепить на теле при помощи клейкой ленты (см. раздел 095).

Закрыв рану, следует зафиксировать воткнувшийся в тело предмет, чтобы он не двигался и не проникал внутрь еще глубже. Для этого надо обложить его выступающий конец валиками из скрученных кусков марли или носков, которые следует класть друг на друга в виде пирамиды, после чего получившуюся конструкцию закрепить клейкой лентой.

№. 096: Действия при проникающем ранении инородным предметом

0П: правильно действуйте при проникающих ранениях инородным предметом

ПД 1: виды проникающих ранений

1: предмет неподвижен, тело движется



2: предмет движется, тело неподвижно



Никогда не пытайтесь удалить из тела инородный предмет! Это может привести к еще более серьезным повреждениям и вызвать обильное кровотечение, в результате которого наступит летальный исход

ПД 2: при проникновении инородного предмета в грудь нужно «запечатать» края — там, где друг с другом соприкасаются предмет и кожа



Чтобы не допустить образования пневмоторакса, можно воспользоваться кредитными картами

Сотрите с соседних с раной участков кожи кровь, чтобы можно было закрепить кредитные карты клейкой лентой

ПД 3: инородный предмет нужно зафиксировать, чтобы он не проникал в тело еще глубже и не двигался



ГВ: при проникающих ранениях никогда не пытайтесь удалить из тела инородный предмет!

097 Зашивание раны

Если пострадавшего можно доставить в больницу в течение нескольких часов, то достаточно очистить рану и плотно забинтовать ее, чтобы не допустить возникновения инфекции. Но если до ближайшего медучреждения нужно добираться больше суток, при наличии необходимых материалов лучше закрыть рану длиннее 7 мм временным швом. Однако даже не надо пытаться делать это, если рана загрязнена, искривлена, имеет вид кратера или очень глубока. Такие сложные раны требуют глубокого очищения и, возможно, даже пересадки кожи. Не зашивайте рану, если не можете как следует промыть ее кипяченой охлажденной водой и/или спиртом: закрытая грязная рана загноится скорее, чем открытая.

Чтобы определить, какой вид стежка следует использовать, нужно учесть место разреза и его форму (см. рис.). Чтобы сделать узловый шов, потребуется довольно много времени. Но зато такой вид шва обеспечивает герметичное уплотнение и может быть использован и для зашивания рваных ран. Самый быстрый и простой вариант — непрерывный шов, но при его использовании некоторые участки раны могут оказаться не закрыты, да и сам этот шов через какое-то время ослабнет. При шве в виде нераспускающегося петельного ряда после каждой горизонтальной петли игла проходит через предыдущую петлю. Этот шов более надежен, чем непрерывные швы, но, как правило, после него остается рубец.

Поскольку кожа головы тонкая и плотно обтягивает череп, делать на ней швы трудно, а иногда и невозможно. Вместо шва можно прибегнуть к другому варианту: связать в пучки волосы и приклеить эти пучки к ране.

Можно также обойтись без иглы, если воспользоваться медицинской лентой. Закрепите ее в форме бабочки, сжимая в центре, чтобы лучше защитить ту часть раны, откуда сочится кровь. «Крылья бабочки» следует прижать к коже и закрепить.

№. 097: Зашивание раны

0П: для зашивания раны можно воспользоваться самыми обычными, используемыми повседневно предметами

ПД 1: виды шовных узлов



Узловой шов

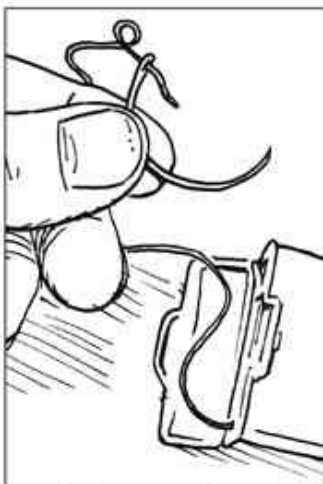


Непрерывный шов



Шов в виде нераспускающегося
петельного ряда

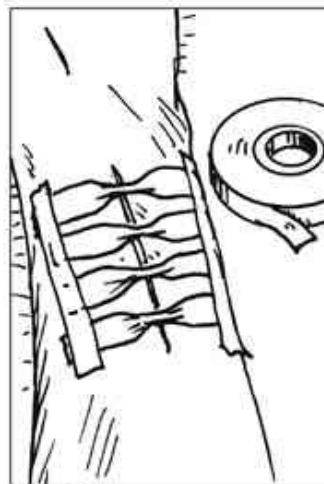
ПД 2: Самодельный шовный материал



Зубная нить (флосс)
и согнутая швейная игла



Суперклей



Медицинская лента

ГВ: любое кровотечение рано или поздно останавливается

098 Лечение ожогов

Если вы когда-нибудь прикладывали к месту ожога лед, думая, что это поможет, значит, вам нужно заново изучить правила на этот счет: лед может привести к обморожению участка недавно обгоревшей кожи, что сильно помешает дальнейшему ее заживлению. В целом для разных видов ожогов — термических, химических или электрических — действуют одни и те же правила. Ожоги второй или третьей степени любого вида должны быть обработаны немедленно: при ожогах второй степени поражаются более глубокие слои кожи, а ожоги третьей степени могут привести к серьезным, необратимым повреждениям связок, сухожилий, костей и внутренних органов. В обоих случаях высока вероятность, что у пострадавших возникнет серьезная инфекция. Ожогами внутренних органов (легких, пищеварительной системы) должны заниматься медики. В любой ситуации, когда в организм человека попадает едкое вещество, нужно как можно скорее доставить его в больницу или токсикологический центр. Также немедленно следует обрабатывать химические ожоги кожи, хотя их симптомы могут начать проявлять себя лишь спустя несколько часов после воздействия вещества на человека.

В домашних условиях безопасно лечить можно только ожоги первой степени. Подставьте обожженное место под холодную воду, затем намажьте его обезболивающей мазью с антибиотиком либо проверенными временем домашними средствами — желтой горчицей или соевым соусом. чтобы избежать инфекции, обожженное место надо сохранять чистым и сухим.

О том, что делать при вдыхании дыма и как покинуть горящее здание, см. раздел 081.

№. 098: Лечение ожогов

ОП: научитесь разбираться в видах ожогов и знаете, как действовать при их получении

ПД 1: виды ожогов



1. Термический



2. Под воздействием горячей жидкости или пара

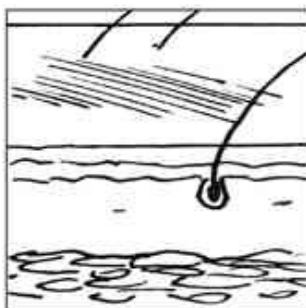


3. Химический

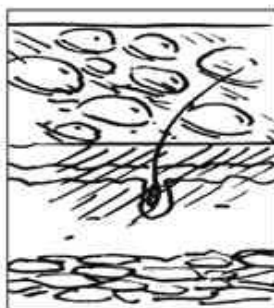


4. Электрический

ПД 2: степени ожогов



1. Первая степень



2. Вторая степень



3. Третья степень

ПД 3: действия при получении ожогов



1. Погасить огонь



2. Не допустить возникновения пузыря



3. Обезболить

ГВ: обрабатывать ожоги следует холодной водой, а не льдом

099 Наложение шины при переломе

В детстве многие получают переломы, и хотя они болезненны и медленно заживают, но угрозы для жизни, как правило, не представляют. Однако перелом, полученный вдали от цивилизации или медицинских учреждений, чреват фатальными последствиями.

Если от того места, где вы находитесь, нужно самостоятельно добираться до больницы, до прибытия туда можно ослабить боль. Для этого необходимо наложить на сломанную конечность шину. Есть и более веская причина для того, чтобы сделать это: при фиксации поврежденной конечности неровный край сломанной кости не будет воздействовать на внутренние ткани и кровеносные сосуды. Нарушение целостности самой кости уже может привести к значительной кровопотере, а в сочетании с повреждением сосудов грозит опасным для жизни внутренним кровотечением. По этой причине при любом переломе должна быть как можно скорее оказана медицинская помощь. Место перелома не должно подвергаться давлению.

Наложение шины необходимо для временного обездвиживания сломанной кости. К конечности пластырем приклеивают или прибинтовывают жесткий предмет, обеспечивающий неподвижность, — «шину». Кость необходимо зафиксировать выше и ниже места перелома, от сустава до сустава. При повреждении голени наложите шину от лодыжки до колена.

В качестве временной шины можно использовать самые разные подручные средства, в том числе сложенные несколько раз газеты, лыжи, походные и обычные палки и даже подушки. После того как вы при помощи шины выровняете конечность, дополнительно зафиксируйте место повреждения пластырем или привяжите конечность к телу: руки должны быть прижаты к туловищу, ноги — друг к другу.

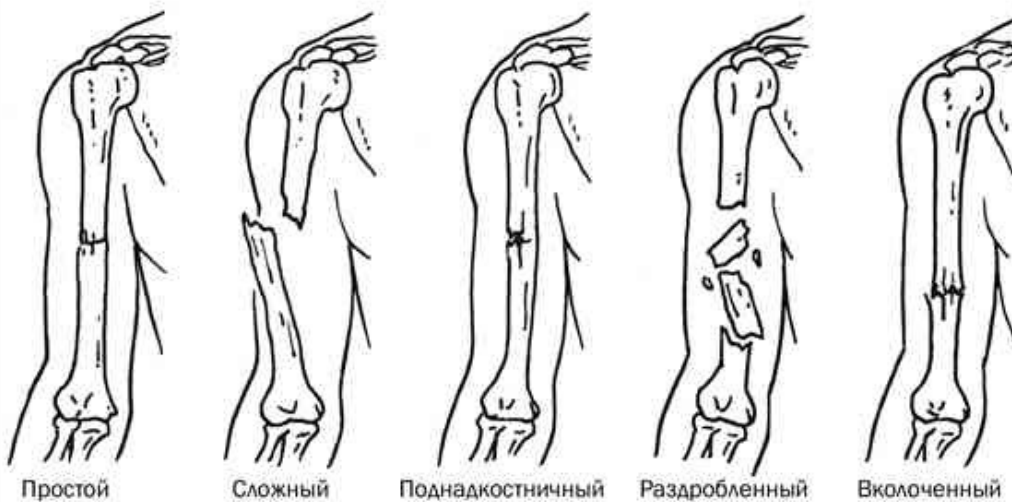
При переломах бедренной кости соедините ноги вместе, обмотав бедра клейкой лентой или пластырем.

При переломах ребер осторожно прижмите руку пострадавшего к телу с той стороны, где находится перелом, и не допускайте, чтобы больной двигался, так как в этом случае сломанное ребро может проколоть легкое.

№. 099: Наложение шины при переломе

ОП: для наложения шины на сломанную кость воспользуйтесь предметами повседневного пользования

ПД 1: виды переломов



ПД 2: наложение шины на треснувшую кость



ГВ: всегда накладывайте шину выше и ниже места перелома, от сустава до сустава

100 Выполнение коникотомии

Как и в случае со многими другими видами экстренной медицинской помощи, не имеющий профессиональной подготовки человек должен прибегать к коникотомии, чтобы оказать помощь пострадавшему, только в самом крайнем случае. Попытку сделать альтернативные дыхательные пути, для чего надо проделать отверстие в эластическом конусе гортани, следует предпринимать только тогда, когда из-за серьезной травмы, полученной, например, в результате автомобильной аварии, у пострадавшего повреждены дыхательные пути или если в эти пути попал посторонний предмет, который не удастся извлечь, прием Хеймлиха^[7] не сработал, с аварийной службой удалось проконсультироваться и из-за нехватки поступающего в организм воздуха пострадавший потерял сознание. Продолжайте применять прием Хеймлиха до тех пор, пока жертва задыхается, испытывает удушье, издает хрипы или демонстрирует другие попытки дыхания. При звонке в службу 911 опишите оператору симптомы, наблюдаемые у пострадавшего, и переходите к выполнению коникотомии только в том случае, если диспетчер службы спасения соглашается с тем, что она необходима.

При тестировании эффективности проведения коникотомии посторонним человеком, оказавшимся на месте, где произошла авария, 57 % младшего медперсонала и студентов-медиков второго курса, не имевших до этого опыта совершения операции на воздушных путях, смогли успешно осуществить на модели необходимое вмешательство, используя только скальпель и шариковую ручку. Это исследование, дополненное результатами небольшого числа задокументированных фактических вмешательств такого рода, позволяет предположить, что, хотя вероятность успеха при выполнении этих же действий по спасению пострадавшего случайными прохожими будет, скорее всего, значительно ниже, чем у медиков, использование указанных инструментов действительно дает некоторую надежду в ситуациях, когда альтернативными исходами являются только необратимое повреждение мозга или смерть. Серьезные повреждения головного мозга и/или его полная смерть могут наступить всего лишь через три — семь минут нахождения пострадавшего без кислорода, и поэтому при нарушении дыхательных путей самым критическим фактором является время.

Начните с оперативной подготовки инструментов. Вам понадобится

острый нож, чтобы сделать надрез, и прочная трубка, похожая на соломинку, или корпус ручки. Чем толще ручка, тем выше вероятность того, что ее корпус сможет выступить в качестве функционирующего дыхательного пути. По результатам специальных исследований было установлено, что наилучшим вариантом в данном случае являются прочные соломинки большого диаметра для бутылок, которыми пользуются спортсмены. Однако у большинства из нас с собой скорее окажется ручка, лежащая в кошельке или заднем кармане, а ситуация, при которой потерпевший может в скором времени погибнуть, требует использования наиболее подходящего из того, что есть под рукой. Если вдруг окажется, что в наборе первой медицинской помощи имеются эндотрахеальные трубки, то, конечно, нужно воспользоваться ими. Если же придется обойтись ручкой, выньте и выбросьте картридж и верхнюю и нижнюю части ручки, так как вам нужен только ее корпус.

Пропальпируйте шею пострадавшего, чтобы найти кадык — комок, образованный изгибом щитовидного хряща, когда он обходит гортань. Если он визуально не заметен, скользите пальцами вниз, по шее пострадавшего. Первым твердым выступом и будет кадык. Но на самом деле вам нужен не он, а место сразу же ниже его — эластический конус гортани, который соединяет щитовидный хрящ с перстневидным хрящом. После первоначального прорезания кожи вам нужно будет проколоть этот конус, чтобы расчистить путь к трахее.

Кожа на шее очень тонкая, а это значит, что при выполнении первоначального разреза вам нужно быть предельно внимательным. Если разрез окажется слишком глубоким, вы можете повредить более глубокие слои ткани и хряща. Рядом с шейными позвонками проходят яремные вены и сонные артерии, и поэтому разрез должен проходить по центру. Если вы сделаете его слишком низко, то затронете щитовидную железу. Чтобы убедиться, что надрез проходит только через кожу, зажмите ее чуть ниже кадыка и оттяните вбок от горла. Сделайте в оттянутой коже разрез длиной около 7 мм.

Теперь через него можно увидеть эластический конус гортани. Целясь в углубление, находящееся между двумя кольцами хряща (щитовидной и перстневидной железами), для прокола этого конуса воспользуйтесь кончиком ножа. Все, что вам нужно сделать, — маленький, неглубокий надрез; система будет работать более эффективно, если вокруг дыхательной трубки создастся надежное уплотнение. Хотя появится какое-то, обычно небольшое, количество крови, как правило, этот прием к обильному кровотечению не приводит.

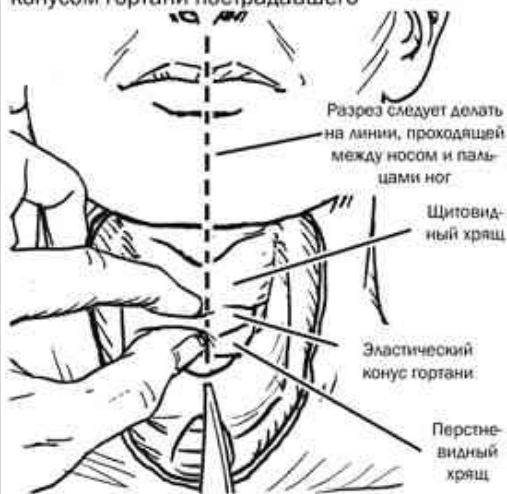
Вставьте в разрез ствол ручки или эндотрахеальную трубку. Чтобы быстро проверить дыхательные пути, посмотрите, есть ли запотевание, поднесите руку, чтобы ощутить, идет ли поток воздуха, или втяните воздух из трубки своим ртом, чтобы запустить процесс. Помогите пострадавшему сделать через трубку два-три вдоха. Если ваше вмешательство оказалось успешным, раненый должен начать дышать самостоятельно через созданные дыхательные пути.

Если дыхание не возобновляется и пульс не прощупывается, начинайте выполнять искусственное дыхание.

№. 100: Выполнение коникотомии

0П: если необходимо создать альтернативный путь для воздуха, выполните коникотомию

ПД 1: захватите пальцами кожу, которая находится непосредственно над эластическим конусом гортани пострадавшего



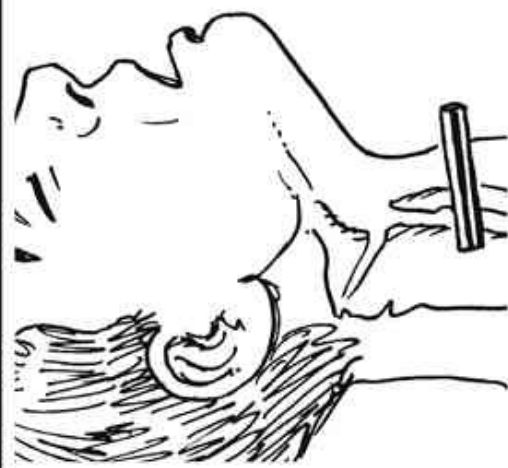
ПД 2: ножом разрежьте оттянутую кожу по направлению к шее



ПД 3: проколите эластический конус кончиком ножа



ПД 4: выкиньте картридж и оба конца шариковой ручки, а оставшуюся центральную часть, корпус, вставьте между щитовидным хрящом и эластическим конусом гортани



ГВ: к коникотомии следует прибегать только тогда, когда ничто другое не помогло

Об авторе

Клинт Эмерсон — отставной офицер спецназа ВМС США, на протяжении 20 лет участвовал в спецоперациях по всему миру в составе особых подразделений (3-го и элитного 6-го батальонов сил особого назначения Агентства национальной безопасности). Выпускник Военной академии, специалист в области управления системами безопасности. Принимал участие в разработке специальных операций. Эксперт по борьбе с терроризмом. Имеет многочисленные награды. Автор бестселлера «Выживание по методике спецслужб. 100 ключевых навыков». В настоящее время продолжает обобщать навыки самозащиты и разрабатывать уникальные и надежные инструменты обеспечения личной безопасности.

notes

СНОСКИ

Эмерсон К. Выживание по методике спецслужб. 100 ключевых навыков. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

Рассечение гортани между двумя хрящами — перстневидным и щитовидным (рассечение конической связки). — *Прим. пер.*

Кайдекс — термопластичный материал на основе акрилполивинилхлоридного соединения, используемый для изготовления ножен путем нагревания, формования и охлаждения. — Прим. пер.

4

Некротизация кожи и пальцев стоп. — Прим. пер.

Рейс 93 United Airlines — лайнер, выполнявший этот внутренний пассажирский авиарейс, был захвачен в процессе совершения терактов 11 сентября 2001 г. Это был четвертый самолет, задействованный в теракте, и единственный, не достигший намеченной террористами цели. Считается, что целью был Капитолий или Белый дом. Лайнер разбился возле города Шанксвилл (штат Пенсильвания) в ходе попытки пассажиров вернуть управление самолетом. В результате катастрофы погибли все 44 человека, находившиеся на борту, но жертв на земле не было. — Прим. ред.

Назван так по первым буквам слов *airways*, *breathing*, *circulation*, что переводится как дыхательные пути, дыхание, кровообращение. — Прим. пер.

Применяется для удаления инородных тел из верхних дыхательных путей и особенно эффективен при их полной обструкции (закупорке). Этот способ считается самым эффективным, поскольку при резком ударе, направленном под диафрагму, из нижних долей легких с силой выталкивается запас воздуха, который никогда не используется при дыхании. — Прим. пер.