

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ



30/05/2016

«Художественное отражение партизанского движения Великой Отечественной войны в творческих работах художников военного поколения и последующих»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

«ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОТРАЖЕНИЕ ПАРТИЗАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ В ТВОРЧЕСКИХ РАБОТАХ ХУДОЖНИКОВ ВОЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ И ПОСЛЕДУЮЩИХ»

## ОДИН В ЛЕСУ: ТЕХНИКА ВЫЖИВАНИЯ

Выживание в лесу подразумевает комплекс мер направленных на поддержание жизнедеятельности в условиях закрытой местности естественного происхождения, основной опасностью которой являются: потеря ориентации, хищники и дикая природа. Если вы заблудились в лесу, первым делом следует успокоиться. Помните, что выживание в лесу зависит от вашего психологического состояния, в той же степени, что и от физического.

### Страх

Страх – естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую его жизни или здоровью.

Страх не только сопутствует аварийной ситуации, но зачастую предвосхищает её. Возникшее состояние покоя пропадает, а на смену ему приходит прогнозирование развией событий. И тогда беспокойство может перерасти в устойчивое чувство страха. Чувство страха как бы ни казалось, может пригодиться в аварийной ситуации, как чувство самосохранения, очень нужного во время аварии. В любой сложившейся опасной ситуации человек должен реально оценить обстановку, и действовать согласно окружающим его условиям выживания и спасения. Например, если с крутого склона летит камень, человек должен идти не от склона, а наоборот к нему, так как камень обязательно оттолкнется от склона и полетит от него. Но в другом случае если человек находится далеко от склона, то не обязательно бежать к нему... Во всех таких ситуациях нужно отлично ориентироваться и выбирать правильное решение.

Чувство страха – надежный контролер опасности. Самое главное как этот контролер использовать...

### Переутомление

Переутомление – неизбежный спутник выживания в лесу, являющийся следствием постоянного физического и психического перенапряжения.

Человек вынужден строить убежища, добывать огонь, пищу, заготавливать дрова для костров и производить множество других работ. При отсутствии специального инструмента и навыков любое из этих занятий требует огромных трудозатрат.

Одновременно с этим человек испытывает быстрый энергетический дефицит из-за недостатка или полного отсутствия пищевых продуктов. Усталость накапливается с каждым днем и может достигнуть стадии переутомления.

Но в наибольшей степени переутомление сопутствует долговременному выживанию, когда сумма таких факторов как непрерывный труд, недоедание, недосыпание, психическая напряженность, изматывает человека физически и морально.

В нормальных бытовых условиях хватило бы нескольких дней, чтобы с помощью полноценного отдыха, питания, сна восстановить силы. Но выживание в лесу таких условий не приносит. Более того, каждый новый день в результате истощения резервов организма ставит человека во всё более жесткие условия. Даже при незначительной нагрузке он начинает ощущать слабость и дрожь в ногах, шум в ушах, головокружение, тошноту. В состоянии переутомления замедляется скорость реакции, в том числе и на возможную угрозу. При переутомлении человеку трудно сосредоточиться на каком-либо предмете, деле, мысли. Внимание его рассеянно, действия не логичны. Переутомление в огромной степени увеличивает воздействие неблагоприятных погодных факторов, различных болезней.

Сигналом начала переутомления может служить развивающееся чувство усталости. Очень важно вовремя к нему прислушаться. Лучшая профилактика

переутомления – это своевременный отдых. Но обязательно не забыть про предстоящие работы, для этого отдых должен быть не больше 5 – 10 минут. Если же он будет больше, то организм перейдет от “моторного” состояния к выжидающему следующему отдыху.

### Одиночество

“Полное одиночество не выносимо. Горе тому, кто одинок!”- писал А. Бомбар после своего беспримерного плавания на надувной лодке через Атлантический океан.

Перед человеком, оказавшимся один на один со стихией, встают проблемы как физического, так и морального плана. В одиночку сложнее оборудовать долговременный костровой бивак, труднее пробивать в снежной целине тропу, обеспечиваться продуктами питания, практически невозможно, не имея специального снаряжения, организовать надежную страховку при преодолении сложных участков местности и многое другое.

Человек, оказавшийся в одиночестве в чрезвычайных условиях, в большой степени подвержен эмоциональным стрессам. Для одиночного выживания характерны быстро развивающиеся реактивные психические состояния, не редко человек впадает в глубокую депрессию.

В таких ситуациях лучше воли не давать своим эмоциям и больше всего полагаться на рассудок. Нужно стремиться каждую минуту заполнить какой-нибудь полезной работой, которая отвлечет от ненужных размышлений. В некоторых случаях, когда одиночество начинает угнетать, когда появляется настоятельная, навязчивая необходимость общения, можно разговаривать с самим собой, вслух обсуждая сложившееся положение, можно общаться с неодушевленными предметами, природой или далекими близкими людьми. Зачастую такой нехитрый способ спасал людей, совершавших длительные одиночные путешествия, от сумасшествия.

Необычное использование обычных вещей, что может помочь при выживании в лесу

Посмотрим, что затерялось в карманах нашего джентльмена.

Крупные деньги - это самая бесполезная в аварийной ситуации вещь. Разве что костёр развести, и подстилки для башмаков. Монеты, наточенные с одного края, отличный режущий инструмент. Коробок спичек или зажигалка – об их пользе говорить не надо.

Складной нож – это целый арсенал всяких приспособлений и бесценных вещей. Это универсальный плотницкий, швейный, слесарный инструмент, который, кроме того, можно использовать как шанцевый инструмент, острогу, без него банку консервную не вскрыть, ни удочку срезать, ни дров заготовить, ни обувь починить, ни рыбу разделать.

Фольгу можно использовать как посуду для варки пищи. Пластиковая бутылка как для хранения и переноса воды, спичек и других не водостойких предметов. Как примитивную одежду и обувь, из неё можно изготовить очки, наколенники, накомарники, совок, защитное стекло для часов или компаса. С её помощью можно вскипятить воду, наловить рыбы, подать сигнал бедствия, переночевать на холодной почве, да мало ли что можно придумать, если прежде чем выкидывать, немного подумать. Или обыкновенный шарик. Это и обуви, и средство переноса воды, и импровизированные очки, и емкость для хранения добытых продуктов, и так далее...

Неприкосновенный (аварийный) запас

Аварийные комплекты.

1. Спички ветростойкие.
2. Нож мачете в ножнах.
3. Увеличительное стекло.
4. Моток лески.
5. Аптека.
6. Моток веревки яркой окраски (25 метров).

---

## 7. Миска.

1. Спички ветростойкие, необходимы для разжигания костров, отпугивания хищных животных, прижигания укуса ядовитых паукообразных и змеинообразных, вспомогательного освещения.

2. Нож – это самый главный инструмент в аварийной ситуации. Без него как без рук. Правда, нож можно изготовить из: тонкого острого камня, куска дерева плотных пород, или другого материала. Только когда режущая поверхность будет готова, ручку нужно обмотать материей. Конечно, такой нож не заменит металлического, но всё-таки это лучше чем ничего.

3. Лупа может применяться в не многих делах, самое главное это конечно разжигание костра. Если отколоть кусочек, то у большого куска получится отличный скребок, или режущая поверхность, но не выбрасывайте и маленький, он может пригодиться, в каком ни будь деле, инструменте, и т. д.

4. Моток лески – это, в общем, та же верёвка только чуть меньшей прочности, но она занимает меньше места и гораздо шире применяется в экстремальной ситуации. Это целый арсенал приспособлений, крепежей, и тому подобное. С её помощью можно сделать капитальное убежище, отремонтировать обувь и одежду, для высушивания различных растений, и даже просто для осуществления нормальной жизни на лагере. Моток веревки яркой окраски может пригодиться при чрезвычайно сложном положении, когда нет шансов на скорейшее спасение со стороны. И используется при безвыходной ситуации, когда нужно оставить опознавательный знак для поисковой бригады. Другого предназначения у такой спас веревки быть не может, и не должно...

5. Моток веревки яркой окраски может пригодиться при чрезвычайно сложном положении, когда нет шансов на скорейшее спасение со стороны. И используется при безвыходной ситуации, когда нужно оставить опознавательный знак для поисковой бригады. Другого предназначения у такой спас веревки быть не может, и не должно...

6. Аптека – йод, стрептоцид, аспирин, фталазол, уголь активированный. Стрептоцид – от открытых ран. Способ применения: размельчить, до

порошкообразного состояние, и нанести на рану. Аспирин – жаропонижающее средство. Способ применения: положить на язык и запить водой до полного прохождения таблетки в желудок. Фталазол (антибиотик) – от расстройства желудка, способ применения: не больше трёх раз в день принимать по целой таблетке, при острых заболеваниях, дозу можно увеличить до двух таблеток. Принимать до пяти суток. Уголь активированный – от расстройства желудка. Способ применения: он выводит из организма бактерии вызвавшую эту болезнь. По три таблетки в день, не больше недели.

7. Миска – для того чтобы из нее кушать. У неё можно заточить один край, и если нет ножа, то этот режущий край вполне заменит его. Так же миску можно использовать при копательных работах, отпугивающих моментах, и наконец в ней можно хранить всякие мелкие вещи.

### Как построить укрытие

Начинать оборудовать укрытие лучше за светло, так как вечером времени может не хватить и спать будет не где. Оптимальный размер укрытия для взрослого человека 2х0,75метра. В тёплое время года укрытием может послужить навесы, шалаши, землянки... Прежде чем начать строить непосредственно укрытие. Нужно заготовить материал, из которого вы будете конструировать своё произведение

Укрытия разделяются на несколько разделов: шалаши, с округлой крышей; землянки, которые на некоторую глубину врыты в землю; навесные убежища, строят их в основном на деревьях; и просто сидячие места, кресла, брёвна с опорой для спины на дерево.

Если нет никакой ткани или плёнки, то укрытие можно соорудить с использованием только деревьев. Это могут быть односкатные или двускатные навесы. Когда будите рубить лапник для крыши, то необходимо оставлять веточку-крючок, чтобы было удобно укладывать лапник на горизонтальные жерди.

Начинать укладывать лапник нужно снизу, как черепицу, то есть так чтобы каждый последующий слой прикрывал ниже лежащий примерно до половины. В этом случае вода будет скатываться сверху.



В конце строительства нужно хорошо прикрыть конёк – верх крыши заплести ветками заднюю или боковые части шалаша в зависимости от конструкции.

Шалаши строятся в основном из жердей привязанных к дереву, связанных меж собой, или любым другим подходящим в той или иной ситуации. В качестве покрытия лучше всего использовать ткань, или ещё лучше полиэтилен. В крайних случаях, когда другое убежище не возможно построить, или нет ткани, можно использовать ветки: орешника, ели, пихты. Или просто деревьев, бука, каштана, грабника и граба. Шалаши так же делятся на два типа, окружные и прямые

Окружные убежища, можно устраивать прямо на дереве, но есть один минус, при дожде вода, попадая с веток на дерево, будет заливать ваше убежище. Чтобы предотвратить это, можно ствол вместе с тканью обмотать верёвкой, или другим длинным тонким гнущимся материалом.

Двускатные шалаши строятся, на двух близко стоящих деревьях, или кольях высотой в 1,5 -1,7 метра.

Односкатные укрытия строятся в холодную осеннюю погоду. Перед односкатным укрытием можно устроить костёр с отражателем. Отражатель можно сделать из брёвен, коры деревьев. Благодаря отражателю тепло будет идти непосредственно в укрытие.

Землянки, это не большие ямы с навесом или без него. Если, например попавший человек в аварийную ситуацию, находится на склоне до 45 градусов, то можно отыскать упавшее с корнем дерево, и в образовавшейся яме переночевать. Для безопасности нужно осмотреть яму на наличие змеиных нор, нор грызунов, пауков. В качестве навеса можно сконструировать импровизированную крышу. От корня к склону положить слегу. А на неё наложить прямые промежуточные, поперечные палки. А чтобы не капала вода в случае дождя, можно сконструировать навес из лап, он так же будет спасать от палящего солнца в жару. Но и она может не спасти от забрызгивания, затекания с крыши-навеса, и тому подобное. В этом случае может прийти на помощь вариант навеса.

Навесы в силу своей тяжести слег и массы человека, должны изготавливаться с очень хорошими затяжениями, привязками, складываниями, и прочным



материалом. В качестве материала отлично сгодятся не давно высохшие толстые сляги. Они не ломаются при нагрузке, и хорошо поддаются обработке. Или сырые, тонкие части деревьев, которые достаточно прямые и прочные. В качестве крепежа можно использовать плющ, лиану, сарсапарель, но качество этих растений для крепежа, я гарантировать не могу. Самый оптимальный вариант это как можно больше делать сучков для завешивания веток на навес, выбирать прямые ветвистые деревья. На ветки, которых можно способом утряски уложить слягу и на неё уже поперечные. Это всё позволяет: выбор между той или иной веткой, не использовать не внушающий доверия крепеж. Навесы можно сделать и на склоне, но не на крутом. Для этого нужно взять две не большие сляги, положить их комелем (толстой частью дерева) в низ по склону. Наметив два близко расположенных дерева, сляги нужно прикрепить к деревьям. Как? Это сложнее. Но и из этого положения можно выйти. Надо на комелях оставить по суку, или же выбрать деревья, у которых есть низко расположенные ветви. В качестве навеса можно соорудить, как и говорилось раньше, навес из жердей.

### Оборудование укрытий

Чтобы вода не затекала под пол вашего убежища. Для этого вокруг укрытия нужно выкопать небольшой ровик глубиной и шириной 8-10 см с канавкой, отводящей воду по уклону местности. Вынутым грунтом или дерном следует обложить низ укрытия. Внутри можно накидать травы или листвы, чтобы тело не соприкасалось с землёй.

Теперь следует подумать и о постели. Никогда не ложитесь на голую землю.

Пригретая вашим телом, она будет испарять воду, которая охладит тело.

### Кровать

Особенно холодно спать под утро. Кроме того, что на земле спать неудобно, усталое за день тело не отдохнет, как следует, и после такого сна вы на следующий день почувствуете себя “разбитым”. Такой отдых не восстанавливает силы так необходимые в экстремальных ситуациях. Нарубить веток ели или сосны. Воткните под углом нижние концы в землю, рядом, как черепицу. Положите по краям четыре

тонкие жерди – две длинные и две короткие, скрепите их в углах вбитыми в землю колышками.

### Другой способ устройки постели

Для этого вбейте в землю 4 коротких колышка с развилками на концах и положите на них две продольные и две поперечные следи. Для прочности следи можно привязать к колышкам верёвкой. На эту раму положите ещё несколько поперечных палок, привязав их концы к продольным следам. Теперь наломайте зелёных веток (лучше всего, если по близости есть заросли хвойных деревьев) и покройте ими всю кровать ветки нужно класть плотными рядами так, чтобы толстый, нижний конец веток был прикрыт верхушками следующего ряда (как кроют крышу черепицей). Промежутки между ветками можно засыпать хвоей или заложить мхом или сухой травой. Ветки нужно класть несколько слоёв верх. Тогда получится весьма мягкая постель. Затем если имеется ткань, то хорошо постелите её вместо простыни. Помните только, что колышки и следи должны быть очень крепкими, чтобы они могли выдержать тяжесть вашего тела.

Если у вас нет времени возиться с устройством кровати или грунт очень твёрдый и в него колышки не втыкаются, в этом случае можно просто положить на пол укрытие несколько слоёв веток, укладывая их, как черепицу. Чем толще слой веток и чем лучше будут закрыты нижние концы веток мягкими верхушками следующего ряда, тем мягче выйдет ваша постель. Однако следует отметить, что кровать, устроенная на колышках, будет все-таки мягче и теплее.

Когда человек оказывается в крайне неблагоприятной ситуации, особенно, если он один на один с природой, Его начинают посещать разные невесёлые мысли – одиночество, монотонность. Одиночество медленно убивает человека. Вот почему, когда человек выживает, и, особенно ожидая помощи на месте аварии или происшествия, крайне необходимо занять себя чем – то полезным. Это подтверждено практикой. Таким образом, мы пришли к выводу – нужна постоянная занятость, чтобы отогнать от себя мысли, которые могут привести к состоянию безысходности, отчаяния, паники.

### Добыча огня, разведения костра

## Место для костра

Выбирается сухая, открытая, но, по мере возможности, защищённая от дождя и неподалеку от воды, площадка. От ветра могут защищать валуны, выступ, сложенные камни или брёвна. Место под костёр следует очистить, утоптать, освободить от больших камней, в том числе и мелких. Если этого не сделать, то камни потом при сильном жаре углей, могут взорваться и повредить Вас. Над костровищем не должно висеть веток, которые при ветре могут, сколько не потушить костёр, а, сколько повредить Вас. Если вы разводите костёр в травистой местности, то траву нужно выщипать вокруг костровища. Не только для того чтобы она не загорелась, но и для того чтобы вы при работе с костром не споткнулись о траву.

## Растопка для костра

Растопкой для костра может служить, сарсапарель, сухие тонкие ветки деревьев, трут или гриб, который растёт на деревьях. Трут должен быть сухим и тогда он будет хорошо разгораться. Сарсапарель это тонкая ветвистая колючка, напоминающая проволоку. Она может быть тоже сухой, и тогда она может разгореться, даже будучи намокшей, от дождя. Так же можно использовать тонкие сухие веточки деревьев. Лучше всего ломать их с деревьев, поднятые с земли зачастую сырые, даже если они до этого были сухими. Проверить сухость веточек, можно надломав, или не сильно, но достаточно, для того чтобы сухой веточке сломаться, нагнуть её, если она не ломается, значит, она живая, и пусть живёт дальше.

## Типы костров

Костры в зависимости от предназначения могут быть следующих типов:

пламенные– для варки пищи, освещения лагеря.

жаркие– для длительного горения, для варки большого количества пищи, просушки вещей, согревания людей, если они ночуют около костров.

простейшие очаги– для варки с минимальным количеством дров.

“Колодец” – самый распространённый вид костра. Складывается из сравнительно одинаковых по длине и толщине поленьев. После того, как растопка разгорелась, на огонь кладут два поленья параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, поперёк них – ещё два и т. д. Такая кладка обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья обычно горят по всей длине. Такой костёр даёт много пламени и углей. Зона нагрева у него достаточно большая в отличие от “шалаша” .

“Таёжный” - для ночлега и сушки вещей, когда нужно чтобы костёр давал много тепла и горел долго, не требуя постоянного подкладывания дров, незаменим. “Таёжный” даёт большую зону обогрева.

“Нодья” - складывается из 2-3 брёвен. Прежде чем развести костёр в типе “Нодья” , нужно прожечь большой, жаркий костёр, и оставшиеся угли рассыпать по длине брёвен. Один из вариантов укладки “Нодьи” - это расположить два толстых бревна, а по середине положить третье. Костры типа “Нодья” располагают вдоль ветра, чтобы его не задуло ветром. Костер можно расположить не далеко от убежища. Самый удобный тип костра для такого расположения – это “Нодья”

“Шалаш” - для него годятся любые бросовые дрова. Поленья укладываются к центру, при этом они должны частично опираться друг на друга, обеспечивая доступ воздуха. При такой конструкции костра, дрова выгорают частично, в основном в верхней своей части, но зато благодаря близкому соседству их горящих частей пламя получается ярким, высоким и жарким с ограниченной полосой нагрева. Требуется постоянного подкладывания дров.

“Звездный” - Поленья укладываются на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре и. По мере сгорания дров, их продвигают ближе к центру.

Для разведения костра нужно собрать несколько пучков разжиги, положить на место рядом с костром и на само костровище. Когда пойдет пламя не будет время собирать еще разжигу. Еще лучше, для экономии спичек, собрать сразу и

дрова чуть побольше, и совсем большие дрова. Потом нужно мелкие веточки собрать в кучку и закрывая от тяги ветра телом разжигу, нужно поджечь её.

Спичку лучше сжигать как можно больше, чтобы разжига смогла вобрать в себя как можно больше жара. Потом когда пучок задымился, и внутри появился небольшой огонёк, нужно пучок положить на землю, и маленькими порциями но, не закладывая до основания, постоянно подкладывать веточки “шалашом” .

По мере разгорания и набирания костром жара нужно подкладывать веточки всё толще и толще, для набирания костром жара. Когда костер наберет нужное количество хороших красных углей, следует разворошить костер и на него сложить нужный вам тип костра. Разведение костра – это пол беды, а вот как же его сохранить, например, на ночь, или на Ваш длительный уход. Если погода довольно ветреная или еще хуже дождливая, то конечно лучше законсервировать костер для его дальнейшего использования. Один из способов - это найти в лесу гнилой ствол упавшего дерева, притащить и уложить его прямо на костер. Можно найти пень старого, но не сгнившего каштана и точно так же его положить на костер. Сухой (внутри), не гниющий каштан – это отличная древесина для сохранки костра. Известны случаи, когда такой движимый пенёк, со старых делянок, горел зимой на снегу по несколько суток, и давал группам шансы на не потухший костер по утрам. По бокам ствола можно уложить несколько толстых поленьев для большего сохранения углей. Для ночного сохранения костра можно использовать этот же способ, но есть и еще один. Перед сохранением нужно прожечь жаркий, огненный костер. Потом на оставшиеся угли засыпать сухую золу, преждевременно выгребенную из костровища. Потом на эту золу засыпать еще немного сухой земли. И тот, и другой способ сохранения углей сохраняет их до 10-12 часов, и более...

### Инструмент

В условиях выживания в лесу, человеку непременно нужен инструмент для изготовления убежищ, обустройства кострового бивака, заготовки дров.... С самого начала выживания у потерпевшего выявляется нехватка в инструменте. Но инструмент можно изготовить и самому. Скажем, конечно, не железную ножовку, или металлический топор, но все-таки что-то похожее на эти инструменты. В древности люди изготавливали топоры, тамогафки из прочных не подающихся лёгкой обделке, материалов. В основном это был камень, прочных не

рассыпающихся пород. Так же в дело шли такие минералы как: обсидиан, кремь, туф, диорит.... Но самый лучший из всех этих материалов – это кремь. Кремь легко раскалывается на острые обломки. Он очень часто встречается в природе, поэтому первобытные люди использовали его осколки в качестве орудий труда. Сначала это были грубые колуны, затем появились более совершенные орудия – скребки ножи. Кремь можно определить очень просто. Надо расколоть предполагаемый камень на несколько частей. Потом следует ударить об него металлический предмет, или если его нет, то просто попавшийся камень. После удара нужно быстро понюхать ударенное место. Если камень пахнет запахом гари, значит это кремь, если же нет, то нужно искать другой камень.

Изготовить топор можно из деревянной рукояти, обструганной для удобства, и камня твердых пород. Камень следует обтесать от центра к краю, до придания ей требуемой остроты. К сильному заострению стремиться не следует, так как камень в отличие от железа хрупок и при сильном заострении будет обламываться. Топор к топоричу можно прикрепить следующими способами. Просверлив в камне дыру и потом засунув в эту дырку топориче. Чтобы топориче лучше держалось можно его с топором положить в воду разбухать. А второй способ, это привязать топор к топоричу, для этого в топориче следует вырезать небольшую дыру с трещиной сверху.

### Опасные животные

Сознательные нападения животного на человека очень редки. Чаще всего нападение провоцирует неожиданная, нос к носу, встреча человека и зверя. Поэтому, передвигаясь по глухому лесу, по звериной тропе, надо стараться производить как можно меньше звуков. Тогда зверь может вас не услышать и пройти мимо. Но вообще в разной ситуации нужно действовать по-разному. Есть звери, которых можно скушать, для этого нужно меньше шуметь, а есть звери, которые могут скушать, при этом желательно шуметь. Или просто сейчас не каждый прохожий может увидеть джейранов или оленей, на них можно полюбоваться, если есть возможность, при этом совершенно не обязательно греметь всеми частями тела.

Очень опасны подраненные из огнестрельного оружия, или вырвавшиеся из капканов и ловушек животные. В подобном состоянии они способны отважиться на

атаку даже вооруженного человека. Известны случаи, когда раненные животные: медведи, кабаны, тигры, совершив обходной маневр, выходили на собственные следы и устраивали засаду на преследующего. В этом случае они нападают сзади, не оставляя жертве ни какого шанса на спасение.

Кстати раненные опасны не только хищные звери, но и смирные травоядные животные. И даже мелкие грызуны способны нанести глубокие раны. Если же встреча произошла, следует, пятясь отойти с дороги зверя, или замереть на месте, при этом ни в коем случае нельзя поворачиваться к животному спиной. Для любого зверя такой поворот воспринимается как оскорбление!

Также нельзя делать резкие движения, бежать, кидать в сторону животного камни, палки. Очевидцы утверждают, что успокаивает ровный, негромкий голос человека. Не важно, что вы ему говорите, важно с какой интонацией. Нельзя зверю выказывать свою боязнь, это как со злой собакой, если она почует в вас боязнь, то обязательно будет лаять или даже кусать.

Иногда атака зверя объясняется тем, что проходящий человек перекрыл проход зверю. В этом случае нужно непременно сойти с пути животного, так чтобы он вас видел. Если вы стоите, и слышите, что не далеко от вас ходит зверь, нужно немедленно сообразить пути отступа, будь то ли дерево, высокий обрывистый камень и т. п.

Многих зверей может остановить резкое изменение внешнего облика жертвы. Именно этот способ используют многие животные при встрече с хищниками – поднимают высокие гребешки, раздувают щеки или раздуваются сами. Тот же самый приём может попытаться использовать подвергшийся нападению человек. Известны случаи, когда охотник, на которого напал разъяренный лось, резко распахнул обе полы солдатской шинели, в которую был одет. Озадаченный лось остановился в трёх шагах, от охотника, затем развернулся и сошел с тропы.

Если вы спускаетесь к ручью чтобы набрать воды, и видите там животное на водопое, лучше подождать пока, оно уйдёт, хотя и у всех животных святое правило, на водопое ни какое животное, ни трогать, но лучше перестраховаться.



Если вы увидели умершее животное, не торопитесь его скушать. Сперва нужно осмотреть его, от чего оно умерло. Если оно умерло от укусов, какого-то животного, то значит что оно съедобно. А если животное умерло от собственной смерти, значит, оно болело и погибло, такое животное не стоит есть, потому что многие болезни, после тушки или жарки мяса, не теряют свои болезнетворные действия.

Но безопасность это не только как спастись от животного, но и многое другое. Если вы спринтерски убежали от нападавшего на вас кабана, и залезли на ближайшее дерево, то это не значит, что сверху на вас не может упасть ветка толщиной с руку. Выбирая место под лагерь нужно обязательно осмотреть верх деревьев на наличие висячих веток, которые могут обрушиться на вас при сильном дуновении ветра; расположить своё убежище так чтобы если стремительный поток близ лежащей реки во время дождей не залил его; если близко находятся скалы нужно предпринять все меры по безопасности вашего жилища, главных путей отхода и т. д.

Под разделом безопасность так же подразумевается и безопасность жизни на лагере, и обеспечение безопасности жизни, в общем. Так же нужно осмотреть местность вокруг вашего лагеря на наличие “сушин” , которые так же могут упасть и искалечить вас только в лучшем случае. Если намечается гроза, то следует выбрать место под ночлег в чаше мелколесья, где нет выделяющихся деревьев. А как же прогнозировать погоду?

### Прогнозирование погоды

С изменением погоды связаны не только колебания температуры, осадки, улучшение или ухудшение видимости; они влекут за собой лавины, обвалы, камнепады. Туман угнетающе действует на психику, иногда вынуждает людей подолгу отсиживаться на одном месте. В дождь намокает одежда и переохлаждается тело. Мокрая одежда прилипает к телу, затрудняет движение, склоны становятся скользкими. При затяжных дождях и ливнях резко поднимается уровень рек, сухие ущелья и овраги заполняют ревущие потоки, образуются оползни и сели. Ветер может мешать передвижению, особенно на сложных участках. Прогнозировать погоду можно по: облакам, природным признакам, по растениям, по поведению животных, по изменению растений.

## Признаки плохой погоды по облакам

Перистые облака принимают самые различные формы в виде параллельных спутанных или веерообразных полос, перьев, завитков. Появление небольшого количества облаков, особенно если они постепенно рассеиваются не должно вызывать опасений. Но если перистые облака, как бы вытягиваются веером из одной точки горизонта, идут с запада и при этом сменяются более плотными – перисто-слоистыми, затем перисто-кучевыми, можно ожидать приближение циклона. И чем быстрее движутся облака, и меняется их форма, тем более вероятны затяжные дожди.

Перисто кучевые, похожие на рассеянные кучки хлопка, "кудрявые", могут быть разной формы и размещаются единой массой или отдельно. Обычно сопровождаются пасмурной погодой без осадков.

Перисто-слоистыеоблачные массы, напоминающие пелену, придают небу беловатый или молочный оттенок. Вокруг солнца или луны, которых они не закрывают, образуются гало – круги – признак уплотнения или снижения облачности. Часто предвещают приближение непогоды.

Высококучевыебелые или серые облака в виде барашков, клочьев или параллельных полос "пестрое небо" могут появиться небольшими шароподобными или ровными округлыми массами. Солнце проглядывает сквозь верхние слои. Появление высококучевых облаков на горизонте, как правило, предвещает приближение холодного фронта с ливнями и шквалами.

Высокслоистыеоблака имеют вид тонких белых или серых лоскутьев, расположенных по всему небу или частично закрывающих его; сквозь них как бы сквозь туман просвечивает солнце. Предвещают небольшой дождь.

Слоисто-дождевыеоблака представляют собой мощные темно-серого цвета массы. Часто ниже основного слоя появляются низкие рваные облака. Следует ожидать дождя или снегопада.

Слоисто-кучевыесерые, беловатые облака, с более темными отдельными участками, состоят из лоскутков, округлённых масс, расположенных в шахматном порядке. Изредка сопровождаются дождями.

Слоистые – серого цвета, сходные с туманом, поднявшимся над землёй, обволакивают небо серой пеленой или в виде отдельных гряд и закрывают большую территорию. Эти облака предвещают плохую погоду.

Кучево-дождевые представляют собой тяжелую плотную мощную массу. Могут поднимать свою вершину (в виде горы или башни) так высоко, что водяные капельки замерзают, купол тяжелеет и сглаживается, растекаясь симметрично в виде наковальни или вытягиваясь по ветру огромным пером. Эти облака несут с собой ливни с грозами и градом, а иногда сопровождаются ураганами.

Плоские кучевые облака имеют вид кусков ваты, разбросанных по синему небу. Если облака к полудню не увеличились по вертикали, погода будет хорошей. Но если они начинают бурно расти вверх, приобретают вид вертикальных столбов с вершинами, напоминающих цветную капусту, - это значит, что плоские кучевые облака переросли в мощные кучевые и кучево-дождевые.

Кучевые – обособленные низкие облака, плотно и четко очерченные. Поднимаются вертикально в виде купола или башни. Верхушки выпуклые, иногда по форме напоминают цветную капусту. При небольшой влажности и слабом вертикальном восхождении воздушных масс предвещают хорошую погоду. В противном случае, накапливаясь в течение дня, могут вызвать грозу.

При анализе местных признаков нужно помнить следующее:

- нельзя делать прогноз на основании одного признака;
- чем больше признаков указывает на изменение или устойчивость погоды, тем вернее прогноз;
- разнотой признаков – обычно свидетельство незначительных перемен;
- обычно погода меняется не сразу, а постепенно. Основываясь на этом, можно делать вывод: если сегодня такая же погода, как и вчера, то значит завтра будет погода, как и сегодня. Однако опытный наблюдатель отметит назревающее перемещение воздушных масс (непериодические изменения погоды).

Прогнозирование погоды на текущий день по изменению природных признаков:

Если солнце после восхода уходит за тучи – значит, будет дождь.

Если туман после восхода солнца быстро рассеивается, то можно сказать, что в течение ближайшего времени будет хорошая погода.

Отсутствие росы в тихую светлую ночь, предвещает ненастье; чем обильнее роса, тем жарче будет следующий день.

Яркая радуга – к ненастью; чем зеленее радуга, тем продолжительней будет дождь. Вечером радуга предвещает хорошую погоду, утром – дождливую; появление двух-трёх радуг говорит, что дождь будет продолжаться долго.

Туман стелется по воде – к хорошей погоде, поднимается от воды вверх – к дождю, исчезает после восхода солнца без ветра – к хорошей погоде.

Если млечный путь полон звезд и светел – к хорошей погоде, если тускл – к плохой.

Если во время дождя появится радуга и голубой цвет в ней не густ, а желтый ярк, то скоро наступит хорошая погода.

Радуга направлена с севера на юг – к дождю, с востока на запад – к хорошей погоде.

Высокая и крутая радуга – к ветру, крутая и низкая – к дождю; радуга после дождя быстро исчезает – к хорошей погоде.

Если вокруг солнца виден туманный круг (гало), то сегодня - завтра следует ожидать дождя.

Прогнозирование погоды по поведению животных:

Паук неподвижно сидит посреди паутины – к непогоде, а перед дождём прячется в угол.

Перед хорошей погодой мухи просыпаются рано и оживлённо жужжат; если приближается ненастье, мухи тихо сидят.

Жуки прячутся в норах, а мушки лезут в лицо – ожидайте дождя.

Ненастье следует ожидать, если возле желтой акации кружится много насекомых.

Черный дятел летом кричит, а воробьи купаются в пыли – к дождю.

Муравьи прячутся в муравейнике – вскоре будет сильный дождь.

Рано утром не слышно жаворонка – к дождю, плохой погоде; жаворонки гуляют – к хорошей погоде, а сидят нахохлившись – к грозе.

Если рыбы выскакивают из воды и ловят летающих над водой насекомых, то это предвещает дождь.

Дневное кваканье лягушек, прыгающих на берегу водоёма, так же предвещает дождь.

Если пчелы рано утром улетают за взятком, день будет хороший.

Ворона кричит летом - к дождю.

Питание в условиях выживания

Голод

Известно, что человек в течение достаточно длительного времени может обходиться без пищи, сохраняя высокую физическую и психическую активность. Недостаток пищи не столь опасен, как недостаток воды.

Лишенный поступающего извне “топлива”, организм после соответствующей перестройки начинает расходовать свои внутренние и тканевые запасы. Они довольно внушительны. Так человек весом 70 килограмм имеет около 15 кг жировой клетчатки (141 тыс. ккал), 150 г гликогена мышц (600 ккал), 75 г гликогена печени (300 ккал). Таким образом, организм располагает

энергетическими резервами – примерно 165900 ккал. По данным физиологов, можно израсходовать 40 – 45 % этих резервов, прежде наступит гибель организма. Если принять суточные энергозатраты организма человека в состоянии покоя за 1800 ккал, тканевых запасов должно хватить на 30 - 40 суток полного голодания. Однако при расчетах следует учесть ещё один не мало важный фактор – потери азота. Известно, что головной мозг должен ежедневно получать энергию эквивалентную 100 г глюкозы. Жиры обеспечивают поступление лишь 16 г глюкозы, а остальное образуется при распаде мышечного белка, что ведет к ежесуточным потерям 25 г азота. Тело взрослого человека содержит примерно 1000 г азота. Сокращение этого запаса на 50 % обычно вызывает гибель. Поэтому голодание при автономном существовании безопасно в среднем до 14 – 16 дней.

Человек может обходиться в течение двух и более недель без ущерба для здоровья рационом, энергетическая ценность которого составляет всего 500 ккал. Хотя он и будет вызывать в первое время сильное чувство голода, однако в дальнейшем оно значительно уменьшится. Правда человек, питающийся малокалорийным рационом, будет несколько быстрее, чем обычно, утомляться во время физической работы, испытывать легкое головокружение и отдышку при физических нагрузках, однако его физическая и умственная работоспособность сохранится в течение длительного времени на достаточно высоком уровне.

В начальный период, который обычно длится двое – четверо суток, возникает сильное чувство голода. Аппетит резко повышается. В некоторых случаях могут ощущаться жжение, давление и даже боли в поджелудочной области, тошнота. Возможны головокружения, головные боли, спазмы в желудке. Заметно обостряется обоняние. При наличии воды повышается слюноотделение. Человек постоянно думает о еде. В первые четверо суток масса тела человека уменьшается в среднем на один килограмм ежедневно, в районах с жарким климатом – иногда до 1,5 кг. Затем ежесуточные потери веса уменьшаются.

В дальнейшем чувство голода ослабевает. Аппетит пропадает, иногда человек даже испытывает некоторую бодрость. Язык нередко покрывается белесым налетом, при вдохе во рту может ощущаться слабый запах ацетона. Слюноотделение не повышается даже при виде пищи. Могут наблюдаться плохой сон, продолжительные головные боли, повышенная раздражительность. При длительном голодании человек впадает в апатию, вялость, сонливость.