

ПАМЯТКА О СПОСОБАХ И ПРИЕМАХ ВЫЖИВАНИЯ (ОХОТНИКАМ, РЫБОЛОВАМ, ТУРИСТАМ)

Игорь Куликов (IGN) и другие

- * Глава 1. Подготовка
- * Глава 2. Если вы заблудились
- * Глава 3. Переход, выход к населенным пунктам, к железнодорожным и шоссейным дорогам, добывание огня и разведение костров
- * Глава 4. Ваши действия, если вы оказались в акватории водного бассейна
- * Глава 5. Оказание самопомощи и взаимопомощи при травмах. Сохранение здоровья
- * Глава 6. Добыча питания и воды, пищевой и питьевой режимы. Заключение

От автора

Данная памятка написана на основе "Памятки-инструкции" лётчикам и экипажам при вынужденном покидании ЛА, посадке в малонаселенных районах или на море, а также на основе знаний и личного опыта автора, полученных за годы службы в Военно-космических силах при проведении поисково-спасательных работ на космодроме "Байконур".

Автор не претендует на исключительность знаний в области выживания, но надеется, что эта "Памятка" окажется полезной охотникам и туристам, а также будет признателен всем, кто дополнит "Памятку" своими советами.

Памятка-инструкция была разработана в 1968 году на основе ряда учебных пособий, изданных ранее. В создании Памятки - инструкции (ПИ) участвовал коллектив авторов-офицеров авиации ПВО СССР: полковник Сеймов Г.А., подполковник Свенцацкий С.М., подполковник медслужбы Сарганин В.К., майор Щелоков А.А. Настоящее издание отредактировал и дополнил подполковник Куликов И.Ю. при содействии капитана Бакланова А.Е. и капитан-лейтенанта Куликова Г.Ю.

Сведения, изложенные в ПИ, могут быть полезны туристам, охотникам, рыбакам и всем тем, кто так или иначе оказался в малонаселенной лесной, таежной, пустынной местности или на воде при чрезвычайных обстоятельствах.

Перечисление содержимого НАЗ (носимого аварийного запаса) поможет составить представление о том, что необходимо иметь с собой в первую очередь, если допускается возможность оказаться в ситуации, сходной с аварийным приземлением.

ГЛАВА 1. ПОДГОТОВКА

Вы собрались идти в малонаселенную местность. При этом для собственной безопасности вы должны соблюсти ряд условий:

- * О вашем маршруте, местах остановки (приблизительно), сроках возвращения должны знать люди, которые могут в экстренной ситуации организовать ваш поиск и оказание помощи.
- * Берите с собой в первую очередь только то, что действительно необходимо, и потом только то, что может понадобиться вообще.
- * Чётко определите цель, маршрут, сроки, условия перехода. Изучите при возможности карту, основные ориентиры, их азимуты, расстояния. Поговорите об особенностях местности перехода с местными жителями.
- * Осведомитесь о прогнозе погоды на дни перехода.

Подбор одежды и обуви

Одежда подбирается по сезону. Но при этом надо учитывать: переход - (человек потеет), остановки, ночевки, отдых (человек остывает). Время суток - ночь, день, утро, вечер.

Для перехода одежда должна быть свободной и не стеснять движений, при этом защищать от ветра, осадков, но не позволять перегреваться. Носки всегда необходимо иметь несколько пар, в том числе и теплые. При переходе лучше надевать носки из синтетики (махровые), т.к. хлопчатобумажные носки при намокании способны натирать мозоли и теряют теплозащитные свойства. Выбор обуви зависит от времени года и маршрута. В любом случае, она должна быть лёгкой, удобной (разношенной), непромокаемой и прочной. Зимой и в холодное время года - тёплой.

Можно, если позволяет масса переносимого груза, использовать несколько видов обуви - для переходов, непромокаемая, тёплая. В настоящее время разработано много образцов различной обуви для таких случаев, обладающих большинством из требуемых свойств.

Головной убор необходим практически всегда. Защита от осадков, ветра, солнца, насекомых, может выполняться как отдельным головным убором, так и в сочетании с капюшоном верхней одежды.

В условиях яркого солнца (степь, пустыня, снег) необходимы солнцезащитные очки. Они должны быть прочными и достаточно надежно держаться.

Так как многие предпочитают охотиться в камуфлированной одежде, имейте при этом что-нибудь яркое, оранжевое или красное, для подачи сигнала или обозначения вашего местонахождения в экстренной ситуации. Это может быть бандана, косынка или просто лоскут яркой ткани, рюкзак яркой расцветки.

Снаряжение

Для переноса имущества и припасов тщательно продумайте и подгоните под себя рюкзак (разгрузочный жилет, сумку-ягдташ).

У вас обязательно должен быть нож (в идеале - 2 ножа, один - нож выживания, второй для хозяйственных и бытовых нужд), компас, спички (желательно и специальные ветростойкие).

При возможности запаситесь сигнальными средствами - ракетницей с запасом зарядов, дымовой пашкой. Очень желательно иметь карту района, где вы собираетесь передвигаться. Наличие GPS значительно облегчит вам ориентирование, а наличие радиостанции - связь с людьми.

В некоторых случаях вам может пригодиться 20-30 метров капронового шнура (парашютная стропа с усилием на разрыв 120-150 кг), так как он занимает мало места и имеет небольшую массу. Не поленитесь взять его с собой.

Обязательно не забудьте об аптечке. В ней должны находиться:

- * перевязочные материалы,
- * антибактериальные средства, в том числе и средства для обеззараживания воды,
- * анаболические средства,
- * активированный уголь,
- * средства, применяемые при простудных заболеваниях,
- * специальные средства, рекомендованные вам врачом при наличии у вас каких-либо заболеваний.

При длительном нахождении в пути вам может понадобиться иголка и нитки. Кусок мыла, зубная щётка и паста не займут много места, если вы идёте более чем на 2 дня.

Оружие и боеприпасы

Каждый охотник хорошо знает своё оружие и умеет с ним обращаться. Как хранить и переносить боеприпасы, каждый знает сам, но главная задача - сберечь оружие и боеприпасы. При ходовой охоте оружие должно быть готово к стрельбе, но быть при этом безопасным (предохранители, спущенные курки). От попадания в стволы воды, снега, лесного мусора есть несколько способов защиты. Это - легкосъёмные чехлы, пробки, позволяющие стрелять, не вынимая их из стволов. Резиновые чехольчики (надувные шарики, и, извините, презервативы) или просто аккуратное ношение оружия в положении, не позволяющем попасть в стволы мусору, воде или снегу.

Практика показывает, что внимательное отношение к оружию, правильные ношения ружья - залог безопасного выстрела и сохранности оружия.

ГЛАВА 2. ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ

Главное - не паниковать. Попытайтесь вспомнить последние участки вашего маршрута, ближайшие ориентиры - населённые пункты, дороги, реки, озера, линии ЛЭП и т.п. Если вы выполнили рекомендации, данные выше, то люди, знающие о вас, будут вас искать по истечении определенного вами времени.

Если неизвестно ваше местонахождение, то начинайте восстанавливать ориентировку на местности с определения сторон света по компасу, солнцу, звездам и местным предметам. Используйте карту и характерные ориентиры.

Определение стран света по солнцу

Солнце в средних широтах находится (по декретному времени) около 7 часов на востоке, в 13 часов (полдень) на юге, около 19 часов на западе. При наличии часов можно определить стороны света в любое время дня. Сделать так: часы положить на ладонь или на ровную поверхность и повернуть концом часовой стрелки на солнце. Затем из центра циферблата мысленно проведите

линию на цифру 1 (13 часов по декретному времени - полдень) или на цифру 12 (12 часов - полдень по местному солнечному времени). Образующийся угол между часовой стрелкой, направленной на солнце и линией направленной на цифру 1 (или 12) разделить пополам. Линия, делящая угол пополам, будет указывать на север. Конец линии, направленный в сторону солнца, будет показывать на юг.

Определение сторон света по Полярной звезде

Встав лицом к Полярной звезде, можно считать, что впереди Север, справа - Восток, слева - Запад, за спиной - Юг. Полярная звезда - самая яркая звезда в созвездии Малого ковша. Через две крайние звезды Большого ковша проведите мысленно линию и отложите на ней условно 5 отрезков, равных расстоянию между этими двумя звездами, и в этом месте будет Полярная звезда.

Определение сторон света по Луне

По фазе Луны, времени ее наблюдения можно определить стороны света. Если к серпу Луны приложить мысленно линию и получится буква "P", то Луна молодая, растет. Если Луна читается как буква "C", то Луна ущербна и идет на убыль. Когда Луна растет, то она движется левее Солнца, при полнолунии - против Солнца, когда стареет - правее Солнца.

Фазы Луны

Приблизительно Луна (первая четверть) находится (по декретному времени) на юге в 19 час. На западе в 1 час. Полнолуние (виден весь диск) в 1 час на юге, в 7 часов на западе, в 19 часов на востоке. Последняя четверть (видна левая четверть) в 7 часов на юге, в 1 час на востоке.

Определение сторон света по местным предметам

Внимательно изучая местные предметы, можно приблизительно определить стороны света. Деревья с северной стороны имеют грубую кору, покрытую лишайником и мхом у основания. Береза с северной стороны имеет более темную кору, а на поверхности ствола, обращенной к югу, кора светлее и мягче. Кроны деревьев гуще с южной стороны, годовые приросты шире к югу и тоньше к северу (на срезах пней). Сосна имеет более грубую и темную кору с северной стороны. Многие хвойные деревья на поверхности стволов с южной стороны образуют смоляные капли больше, чем с северной.

Эти признаки лучше изучать на отдельно стоящих деревьях. Засохшие деревья и стволы, упавшие на землю, гниют больше с северной стороны, мох и лишайник покрывают их с северной стороны.

Трава на южной стороне холмов, у оснований деревьев и камней весной растет быстрее, а летом сохнет и желтеет раньше. Камни или выступы скал с северной стороны покрываются мхами или лишайниками. При оттепелях снег сохраняется дольше на северных скатах возвышенностей.

Плоды и ягоды с южной стороны обычно краснеют (созревают) быстрее. Многие цветущие кустарники с южной стороны имеют больше цветов. Муравейники с северной стороны обычно чем-либо защищены (камень, куст, ствол дерева) и имеет более пологий скат с южной стороны и более крутой - с северной.

Карту на местности ориентируют так: лицом встать на север и верхний край карты направить в сторону севера. После этого сличить карту с местностью. При отсутствии компаса азимут определить с помощью часов. Поставив цифру 12 на север, определять азимуты различных направлений. Угол между каждыми часовыми делениями равен 30 градусам, между минутными делениями - 6 градусам. Определение азимута необходимо при движении по местности, не имеющей ориентиров: в лесу, в горах, ночью, в тундре и т.д. В этих случаях направление может быть выдержанно по азимуту.

ГЛАВА 3. ПЕРЕХОД, ВЫХОД К НАСЕЛЕННЫМ ПУНКТАМ, К ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ И ШОССЕЙНЫМ ДОРОГАМ, ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ И РАЗВЕДЕНИЕ КОСТРОВ

Принимать решение о переходе к населенному пункту можно в густонаселенных районах. В малонаселенной местности принимать такое решение можно при знании местонахождения населенного пункта, расстояния до него. В пустынных районах можно уходить от точки только в том случае, когда уверен в близости жилья и источников воды. Безлюдные пространства, холод и бездорожье на севере, жара и отсутствие воды на юге в пустыне создают тяжелые условия для перехода. Принимая решение на переход, необходимо выбрать направление следования,

разработать план перехода.

При уходе с места потери ориентировки необходимо указать направление своего движения подручными средствами или оставить записку с указанием своего маршрута, обозначив вымпелом место, где она спрятана. В случае изменения направления оставьте на поворотном месте вымпел с указанием дальнейшего курса перехода, датой и временем.

В пути, на привале будьте готовы подать сигнал самолетам, вертолетам, автомобилям или людям, которых заметите.

Наиболее удобным временем для передвижения в жару является вечер, ночь или раннее утро. Наиболее жаркую часть суток используйте для отдыха в тени, естественной или искусственной. Зимой двигаться лучше днем.

При переходе выбирайте самый легкий и безопасный путь, даже если он не самый короткий. Предусмотрите все трудности и опасности и меры борьбы с ними.

Особенности преодоления водных преград

Для преодоления глубоких водных преград из небольших бревен, связанных шнуром, можно изготовить плот. При переходе реки вброд измеряйте ее глубину длинной палкой или шнуром с привязанным к ней грузом.

Перед переходом узких рек с быстрым течением сверните вдвое кусок шнура и перекиньте его середину через пень, камень, дерево на берегу, при переходе крепко держите оба конца. Это в случае надобности обеспечит легкий переход и возвращение на берег. После перехода отпустите один конец и вытяните шнур к себе. При переправе группой идущий впереди должен обвязаться шнуром, который должен держать следующий за ним человек.

Особенности перехода по снежному покрову

Глубокий снег затрудняет переход. Если нет лыж, то снегоступы можно изготовить из подручных материалов - веток. Если у вас есть лыжи, то при попутном ветре можно изготовить парус из куска ткани, который облегчит переход по снегу. В пути следите за одеждой и обувью. Рубцы складок носков натирают кожу и способствуют обморожению. При отдыхе не ложитесь на снег, а подстелите хворост, еловые лапы, мох и накройте их рюкзаком. Во время метели, бури, тумана оставайтесь на месте, постройте укрытие из поручных средств и ждите в нем улучшения погоды.

Особенности перехода в пустыне

Для перехода в пустыне в жаркое время года возьмите с собой как можно больше воды, даже за счет пищи, т.к. вода имеет первостепенное значение. Употребляя одну воду, можно без пищи прожить 10 и более дней. Для сохранения сил соблюдайте следующие условия: по песку двигайтесь мелкими шагами (не более 30-40 см.), ногу ставьте на всю ступню, колени полностью не разгибайте. При переходе по барханам имейте в виду, что наветренная (более пологая) сторона барханов имеет более плотный слой.

Для предупреждения попадания песка в обувь и образования потертостей на ногах оберните обувь снаружи любой тканью. При попадании в обувь песка немедленно вытряхните его. В песчаную бурю, чтобы песок не попал в глаза и в горло, закройте лицо куском ткани, предварительно смочив его водой.

Особенности перехода в горной местности

Для экономии сил при переходе в горах необходимо:

- * избрать маршрут наиболее легкий, даже если он не самый короткий
- * установить норму (в часах) суточного перехода и выдерживать ее
- * обходить встречающиеся на пути преграды
- * во всех случаях стараться спуститься в долину и идти по ней.

При движении по горной пересеченной местности выдерживайте направление, намечая вдали характерные ориентиры. При переходе через препятствие, при движении по крутым склонам, леднику, при спуске с гор, соблюдайте осторожность, пользуйтесь страховкой. При спуске может быть полезна крепкая палка с острием на конце.

При спуске с крутого склона, прежде чем ступить ногой, проверьте прочность опоры. Иногда обрыв камня может вызвать камнепад в горах, обвал, который может увлечь за собой человека.

Зимой очень опасны снежные лавины, которые могут образоваться при неосторожном движении, выстреле, окрике. При ухудшении погоды в горах (сильный дождь, буран, туман, буря и т.д.) двигаться не следует. В горах важно соблюдать меры безопасности, быть внимательным и рационально использовать свои силы.

Особенности перехода по болотистой местности

По болоту нужно идти осторожно, друг за другом, что бы вовремя оказать помощь. Вылезая из болота, трясины, никогда не пытайтесь встать на ноги, а передвигайтесь ползком, придавая телу наиболее горизонтальное положение, подкладывая под себя хворост, ветви, жерди. При спасении провалившегося в трясину следует бросить ему хворост, жерди, веревку. Спасаящий должен приближаться к спасаемому ползком, используя уплотняющую подстилку под ноги из жердей, хвороста и ветвей.

Для ночлега в болоте выбирайте самое высокое и сухое место. Из подручных средств (сухая трава, ветки, лапник, рюкзак) сделайте подстилку.

Особенности перехода в тайге и в лесу

При движении в густом лесу, тайге выдерживайте заданное направление с помощью компаса или других ориентиров, желательно свой путь отмечать надломом веток, надрезами на деревьях, ленточками, шнурами и т.д. Такие отметки оставляйте примерно через каждые 100-200 метров. Эти знаки помогут поисковой группе найти вас или помогут вам вернуться к месту стоянки. В густых зарослях тайги местами встречаются звериные тропы, которые могут привести вас к водоемам или рекам. Всегда старайтесь выйти к реке, т.к. там больше возможности встретить людей, можно использовать лодку или плот.

Особенности действия по сохранению жизнедеятельности в условиях Арктики, Крайнего севера и Заполярья

Проверьте одежду, обувь и убедитесь, что они обеспечивают защиту от холода и сырости. Немедленно сделайте убежище и, если возможно, разведите костер. Обследуйте район и найдите безопасное место для лагеря. При спуске на лед убежище стройте на толстой льдине, подальше от открытой воды и трещин. Льдина может расколоться в любое время. Будьте готовы быстро сняться с места в любой момент.

Место для разведения костра тщательно подготовьте. Во избежание пожара уберите листья, сучья, мох, траву. Летом перед разведением костра снимите верхний слой почвы. При разведении костра на снегу сделайте настил из подручных средств, приготовьте растопку из тонких сухих веток, сухой березовой коры, листьев и травы.

Разжигать костер нужно спичками при помощи небольшой обструганной палочки с оставленной стружкой или прикрепленного к ней пучка сухих веток. Экономьте спички и берегите их от сырости. Если запас спичек иссякает, сделайте легко воспламеняющийся трут из ниток бинта, одежды, сухой травы, крошек сухого гнилого дерева и т.д. Трут можно воспламенить или заставить тлеть от искры, добытой от удара о кремний стальным предметом. Когда трут начнет тлеть, положите на него легко воспламеняющийся материал и осторожно подуйте на него. Легко загорится кора или трава, смоченная бензином или керосином. Огонь можно добыть из патрона, вытащив из него осторожно снаряд дроби, заткнув патрон комком ваты из аптечки. Затем гильзу вложить в ружье и, держа его на расстоянии 30-40 см, выстрелить в комок ваты. Этим методом нужно пользоваться осторожно и в крайнем случае.

Для разжигания костра на берегах водоемов воспользуйтесь светомаяком, если таковые имеются, но осторожно, чтобы не дать ему затухнуть. Используйте его для подачи сигналов.

Все материалы, необходимые для разведения костра, расходуйте экономно.

ГЛАВА 4. ВАШИ ДЕЙСТВИЯ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В АКВАТОРИИ ВОДНОГО БАССЕЙНА

Находясь в надувной лодке, ее нужно привязать к себе, т.к. при случайном опрокидывании она может быть отнесена ветром. Если на вас надет жилет, никогда не снимайте его с себя и не расстегивайте. Не вставляйте в лодку и не садитесь на борт. Остерегайтесь прокола и пореза лодки. Не бросайте на дно лодки ножи и рыболовные крючки. В случае прокола камеры лодки, закройте

прокол конусообразной пробкой (нарезной), находящейся в мешочке, а лодку периодически подкачивайте ручным мехом (в случае, если лодка укомплектована данными приспособлениями).

Для изготовления паруса, если возможно, используйте кусок ткани и шнур. В многоместной лодке или на плоту установите дежурство. Дежурный должен наблюдать за выдерживанием курса движения, а так же за приближением земли, появлением кораблей, самолетов, водорослей, рыб, птиц.

От солнечного нагрева увеличивается давление в лодке. В этом случае немного стравите воздух из камер. При сильном волнении не плавайте около скал и камней. Место высадки ищите с подветренной стороны. Не выпрыгивайте из лодки, пока она не села на мель. Пристав к суше, вытащите лодку на берег.

Для быстрейшего обнаружения на воде рекомендуется стоять в лодке на коленях. Так заметнее с кораблей. Наибольшая дальность обнаружения в ясную погоду визуалью достигается при волнении моря 2-3 балла. Плавающий в жилете человек виден на удалении 2 км, а на лодке - 4 км. При появлении кораблей используйте все сигнальные средства.

Находясь в открытом море, определите направление на сушу, чтобы знать, в какую сторону плыть. Приметы, по которым можно судить о близости берега: характер облаков над берегом и над морем бывает разным. Чаще облака располагаются над сушей, поэтому гряда облаков или отдельные облака могут указывать на сушу под ними. Ледовые поля или земля, покрытая снегом, дают светлое отражение на небе. Небо в районе с открытой водой - тёмное. Цвет морской воды на глубоком месте бывает темно-зеленого, темно-синего или черного цвета. Переход к более светлым тонам свидетельствует об уменьшении глубины, о близости земли или отмели. Ночью, в тумане, в условиях плохой видимости близость земли определяется по звукам: шуму прибоя, крику птиц. Птичьи базары характерны сильными криками птиц, которые слышны за несколько километров и помогают определить направление на берег.

Почти все морские птицы не издают криков в полете, поэтому если слышны крики, то земля рядом. Появление стай птиц говорит о близости земли. Вечером птицы летят быстро, высоко и прямо в сторону берега. Утром, летя от берега в море, птицы летят низко над водой, охотясь за рыбой, часто садятся. Появление бакланов говорит о близости земли. Эта морская птица имеет длинную шею, хищный клюв, охотясь за рыбой, она может нырять и находиться под водой до 2 минут и достигать глубины 10-15 метров. Но баклан не удаляется от берега далее 2-3 км, где в скалах находится его гнездо. Баклан встречается в Черном, Азовском, Охотском, Японском, Баренцевом морях, в Тихом океане на Камчатке и Курилах.

Находясь в море, сохраняйте здоровье. В жару не снимайте одежду, голову необходимо прикрыть. Если очень жарко, смочите одежду водой, умойтесь, намочите голову водой, наложите мокрую повязку на голову. Глаза берегите от раздражения солнечным светом и отблеском воды. Используйте тёмные очки или сделайте повязку на глаза с узкими прорезями. Первые признаки сильного охлаждения тела проявляются в ознобе, появлении "гусиной кожи", посинении губ. Для защиты от ветра укройтесь тентом, парашютом и т.п. Чтобы не переохладиться, делайте физические упражнения, даже стоя. Чтобы не обморозиться, растирайте тела. Мокрую одежду снимите, тщательно выжмите и наденьте снова. При судорогах не теряйтесь, быстро потрите или уколите пораженное место, сведенную ногу попытайтесь выпрямить.

Находясь в лодке, питайтесь пищей из запасов и добытой на месте - с помощью охоты, рыбной ловли, сбора водорослей. Воду и пищу принимайте по строгому рациону, установленному сразу.

С первого дня плавания, независимо от наличия продуктов питания, добывайте пищу из местных ресурсов, используя рыболовные снасти, если они имеются. Большинство рыб съедобно. При употреблении рыбы в сыром виде не следует есть рыбную икру и молоки.

Во всех случаях при ловле рыбы леску не следует привязывать к руке или лодке, лучше сделать на конце петлю и держать ее свободно в руке. Не следует также при ловле рыбы в море или в океане опускать руки или ноги в воду.

Охотиться на птиц можно с помощью лески, рыболовного крючка и приманки. Приманкой могут служить водоросли. Они пригодны в пищу. Ядовитых водорослей нет, многие из них полезны и целебны.

Оказавшись в открытом море, будьте готовы к тяжелой борьбе со стихией. Высокие моральные качества и физическая подготовка, выносливость помогут вам выйти победителем в этой борьбе.

Когда вас обнаружит вертолет, который не сможет сесть на воду, лес, кустарник, болото вас будут брать на режиме висения. После сброса вам троса с карабином (подвесной системой, пояса)

наденьте подвесную систему или пояс и пристегните карабин, затем подайте руками сигнал на подъем в вертолет.

ГЛАВА 5. ОКАЗАНИЕ САМОПОМОЩИ И ВЗАИМОПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Важным фактором в деле спасения жизни является волевое стремление во всех случаях продолжать борьбу за жизнь. Сохраняйте спокойствие, проявляйте активность, находчивость и твердую уверенность в спасении. Расслабление, безынициативность в случае, если вы заблудились, вызывают сонливость, что очень опасно в условиях низких температур и в воде особенно.

Первая задача - это помощь и самопомощь, если получены какие-либо травмы. Наиболее частые виды травм - это ушибы, переломы закрытые и открытые, ранения мягких тканей, кровотечения, вывихи, ожоги. Медпомощь должна быть своевременной и грамотной.

Для оказания медпомощи в аптечке желательно иметь:

- * синтомицин (в таблетках по 0,5 г) - применять при поносах и болях в животе, при повышенной температуре по одной таблетке 2-3 раза в день
- * кофеин (в таблетках по 0,1 г) - уменьшает чувство усталости, угнетения, сонливости, улучшает кровоснабжение в мозгу. Принимают по 1 таблетке 2-3 раза в день
- * кодеин (в таблетках по 0,015 г с сахаром) - успокаивает кашель. Принимать по 1 таблетке 2-3 раза в день
- * цитрамон или анальгин (в таблетках по 0,25 г) - при головных болях и при повышенной температуре по 1 таблетке до 3 раз в день
- * изопромедол или промедол (по 0,025 г) - болеутоляющий при травмах и ожогах по 1 таблетке 3 раза в сутки
- * фенацетин (по 0,25 г) - при головных болях по 1 таблетке
- * аэрон - при морской болезни, при первых признаках 2 таблетки, в дальнейшем по 1 таблетке 2 раза в день
- * йодный раствор (3% в ампулах) - как обеззараживающее средство для смазывания вокруг ран, царапин, ссадин
- * патноцид - для обеззараживания воды. 1 таблетка на 0,5 воды. Пить можно через 20-30 минут
- * паста "Тайга" (или другое аналогичное средство) - для отпугивания комаров, гнуса. Нанести на кожу тонким слоем
- * индивидуальный перевязочный пакет. Для наложения повязок при ранениях.

При оказании медпомощи используйте чистые куски ткани, шнур для жгута, лямки рюкзака, ветви деревьев и камыш для шин.

Помощь при ранениях мягких тканей

Небольшие раны смазывают йодом. При больших ранах кожу смазывают вокруг раны, сама рана накрывается стерильной повязкой и перевязывается бинтом из ИП пакета. При повышенной температуре примите синтомицин, при сильных болях - изопромедол.

Остановка кровотечения производится наложением давящей повязки. Кровотокающему участку придается возвышенное положение. Сильное кровотечение останавливается жгутом, который накладывается выше места ранения. Для жгута используйте поясной ремень, бинт, носовой платок, кусок шнура и т.д. Для затягивания применяйте палку - закрутку. Под жгут обязательно подложите мягкий материал. После остановки кровотечения наложите стерильную повязку. Жгут накладывать не более чем на 2 часа (летом) и 1,5 часа зимой. Затем его ослабляют, но не снимают, чтобы его можно было затянуть при возобновлении кровотечения. Если кровотечение возобновилось, то через несколько минут следует затянуть жгут, но выше места первоначального места наложения. В дальнейшем необходимо ослаблять жгут через каждый час на 10-15 минут.

Помощь при переломах

При открытом переломе конечности осторожно снимите или разрежьте одежду, обнажив место перелома. Смажьте края раны йодом и наложите стерильную повязку, затем наложите шины. При закрытых переломах шины накладываются поверх одежды или обуви. С внутренней стороны шины выстилаются мягким материалом. Шины должны захватывать суставы выше и ниже

перелома, обеспечить их неподвижность.

При переломах нижних конечностей шины накладываются на наружную, внутреннюю и заднюю сторону, а при переломах верхних конечностей - на внутреннюю и внешнюю стороны. При наложении шин нога фиксируется в вытянутом положении. При переломе бедра наружная шина должна быть длиной от подошвы до подмышки, внутренняя от подошвы до пояса.

Рука при переломе фиксируется в согнутом положении под прямым углом и подвешивается при помощи широкого бинта или косынки из куска парашютной ткани, перекинутой через шею.

При переломе позвоночника уложите пострадавшего на доску или жесткие носилки, сделанные из подручных средств. Для переноски пострадавшего привяжите к носилкам. Для уменьшения боли пострадавшему нужно дать обезболивающее средство.

Раненым с повреждением черепа по возможности создайте полный покой, придав голове возвышенное положение, на рану наложите стерильную повязку.

Помощь при ушибах и сотрясениях

На ушибленное место наложите тугую повязку и первое время прикладывайте холодные примочки или лед, а через сутки - тепло или согревающий компресс. При вывихах суставов, если при осторожных попытках не удастся вправить, закрепите сустав в неподвижном положении повязкой или шиной.

При ушибах головы признаком сотрясения головного мозга является потеря сознания. В дальнейшем может появиться головокружение, головная боль, шум в ушах, бледность, тошнота и рвота. В таких случаях нужно создать пострадавшему полный покой, голове придать возвышенное положение, сделать холодный компресс или положить лед. Больных с сотрясением мозга переносите в лежачем положении. Идти пострадавшему самому разрешается через несколько дней при хорошем самочувствии.

Помощь при ожогах

Обожженные участки тела освободите от одежды. На место ожога наложите стерильную повязку и не снимайте ее 3-4 дня. Волдыри не вскрывайте, чтобы не загрязнить. При сильных болях нужно принять изопромедол, а в целях борьбы с инфекцией - синтомицин.

Помощь при обморожениях

Первая помощь заключается в согревании пострадавшего и отмороженных участков тела. Разогревание и восстановление кровообращения достигается путем растирания чистой, сухой рукой по возможности в теплом помещении. При наличии пузырей наложите стерильную повязку.

Помощь при утоплении

Утонувшего, извлеченного из воды, если прошло до 15 минут, почти всегда можно вернуть к жизни. При оказании помощи освободите пострадавшего от мокрой одежды, положите его грудью на согнутое колено или валик, чтобы голова свисала вниз. Очистите рот, зев и глотку от песка или водорослей, одновременно выжимая воду из легких и желудка путем надавливая на спину, после чего немедленно сделайте искусственное дыхание, которое продолжайте настойчиво не менее 2-3 часов. При проявлении самостоятельного дыхания делать искусственное дыхание прекращайте. После восстановления дыхания согрейте пострадавшего.

Для искусственного дыхания утонувшего укладывают на спину. Под спину, в районе лопаток, кладут валик из одежды, голову поворачивают в сторону. Язык вытягивают изо рта, перевязывают посередине бинтом, прижимают к подбородку, а концы бинта завязывают на шее сзади. Оказывающий помощь становится на колени за головой пострадавшего, берет его своими руками за предплечья, ближе к локтям, поднимает руки, отводя их в сторону, закидывает их за голову. Этим достигается вдох. Выдержав в таком положении руки утонувшего 2-3 секунды, приводят их к бокам грудной клетки, сдавливая ее (выдох). Так делать ритмично, в такт со своим дыханием (16-18 раз в минуту). При переломах рук пострадавшего этот способ делать нельзя. В этих случаях пострадавшего укладывают животом вниз, голову поворачивают в сторону. Оказывающий помощь становится на колени над бедрами пострадавшего, как бы верхом, и, вытянув руки, кладет их ладонями на нижние ребра, плавно нажимает на ребра и спину пострадавшего своей тяжестью в течение 2 минут (выдох). После этого прекратить надавливание, слегка откинувшись назад на 2-3 секунды. При этом грудная клетка расширяется (вдох). При повреждении грудной клетки

искусственное дыхание делается потягиванием (ритмичным) за кончик языка через каждые 3-4 секунды. Язык держать пальцами через платок. Искусственное дыхание производить непрерывно, до появления дыхания.

Для переноски тех, кто не может двигаться, сделайте носилки, используя подручные материалы: шнуры, ветви деревьев, рюкзаки, ружья и т.д. Рама для носилок делается из прочных веток, скрепляется стропами и обтягивается куполом. Пострадавших несут ногами вперед (в гору - головой вперед). Несут ритмично.

Сохранение здоровья

В холодное время года держите свою одежду и обувь сухой. Мокрую обувь быстро высушите, набив ее сухой травой или мхом, после чего выставите на ветер. Не допускайте быстрого охлаждения на ветру разгоряченного работой тела. На стоянках укрывайтесь от ветра, разводите костры, готовьте горячую пищу, не ложитесь на холодную землю и на снег.

Неподвижно лежащих раненых зимой размещайте в укрытиях у костров и следите за равномерным обогревом тела. Быстрее отмораживаются конечности с нарушенным кровообращением из-за ранения или наложения жгута.

Усталый голодный человек хуже переносит холод и может замерзнуть даже при сравнительно небольшом морозе (даже при низких плюсовых температурах и ветре), поэтому при недостатке пищи следует экономно расходовать свои силы, не допускать переутомления.

Для предупреждения и лечения снежной слепоты сделайте из картона, дощечки, коры маску с отверстиями для глаз.

В жаркое время при длительном действии солнца на обнаженную голову может быть солнечный удар, а при перегреве всего организма - тепловой удар. Признаки перегрева: головная боль, головокружение, мучительная жажда, тошнота, рвота. Иногда потеря сознания, судороги. Лицо краснеет, дыхание становится прерывистым и частым.

Пострадавшего надо поместить в тень, дать ему выпить воды, освободить от одежды, положить на голову и в область сердца холодный компресс. Если дыхание останавливается, то надо делать искусственное дыхание. Чтобы не было теплового удара в жаркой местности, носите головной убор или косынку из любой ткани. Переходы совершайте вечером, ночью и рано утром, отдыхая в жаркое время в тени (пещерах, палатке из парашюта т.п.). Открытые части тела защищайте от солнечного ожога.

В южных районах часто встречаются ядовитые насекомые и змеи, укусы которых могут привести вред здоровью, а иногда представляют опасность для жизни.

Для предупреждения укусов скорпионов, фаланг, тарантулов и кара-куртов тщательно осмотрите и осторожно очистите от камней и мусора место ночлега. Вытряхните и осмотрите одежду и обувь перед одеванием. Ползущего по телу скорпиона не трогайте, дайте ему сползти с тела. Насекомого с одежды осторожно стряхните палкой или каким-либо предметом.

Помощь при укусах ядовитых насекомых

Скорпион прячется под камнями и другими предметами, в щелях и углублениях почвы. Он жалит при малейшем прикосновении к нему. На месте укуса развивается резкая боль и отек. Могут появиться повышенное слюноотделение, рвота, слабость, учащенное дыхание и понос.

Паук кара-курт (черная вдова) особенно ядовит в мае - июле. В месте укуса возникает резкая боль, распространяющаяся по всему телу. Возникает головная боль, рвота, расширение зрачков, бессонница, беспокойство.

Для оказания помощи при укусе наложите жгут на 30 минут выше места укуса. К ранке приложите холодную примочку, дайте пострадавшему обильное питье и 1-2 таблетки кофеина.

Помощь при укусе змей

При укусе змей характерно наличие двух ранок от зубов, сильная боль и отек на месте укуса, общая слабость, тошнота, рвота и одышка. После укуса немедленно наложите жгут на 30 минут выше места укуса, что ограничит распространение яда. Затем на месте укуса сделайте надрез длиной 2-3 см и 5-8 мм глубиной. Это необходимо для усиления кровотечения и удаления яда путем давления на ткани вокруг ранки. Отсасывание крови из ранки допустимо только при отсутствии во рту ранок и трещин (что очень редко бывает у людей в данной ситуации). Высосанную кровь необходимо немедленно выплюнуть. В дальнейшем пострадавшему дают обильное питье.

Помощь при отравлении

Не употребляйте в пищу неизвестные ягоды и грибы. Среди них могут встречаться ядовитые. При отравлении помощь заключается в вызывании рвоты раздражением пальцами корня языка и задней стенки глотки, после чего необходимо напиться воды и снова вызвать рвоту. При ослаблении работы сердца принять 1-2 таблетки кофеина.

Борьба с кровососущими насекомыми

В летнее время снижают работоспособность, мешают сну, отдыху укусы кровососущих насекомых. Это комары, мошки, гнус, москиты, клещи и др. Для защиты от них плотно застегивайте воротник куртки, рукава и концы брюк. При наличии пасты "Тайга" или других аналогичных средств натрите тонким слоем открытые участки тела. Используйте для защиты куски ткани, закрывайте ими лицо и шею. На стоянке устраивайтесь на открытых местах и зажигайте дымовой костёр (тлеющая с дымом сырая древесина или лапник хвойных деревьев).

Особую опасность представляют клещи. Они встречаются в густых ельниках, вблизи сырых заболоченных мест. Как правило, клещи садятся на человека и пытаются забраться под одежду или в волосяной покров. Затем клещ начинает внедряться в кожу и сосать кровь. Если не удалось предотвратить внедрение клеща, то при обнаружении его необходимо вынуть. Тянуть клеща за тельце нельзя, так как внедренная в кожу человека головка останется, а тельце оторвется. Извлечь головку намного сложнее. Поэтому необходимо обработать место внедрения клеща дезинфицирующим раствором и, захватив тельце (желательно пинцетом), осторожно поворачивать вместе с головкой. Челюсти клеща имеют форму скобок и вращательным движением челюсти-скобки легче выходят из кожи человека. При укусе клеща обязательно по прибытии в населенный пункт обратитесь в медицинское учреждение для прививки от энцефалита, если прививка не была сделана заранее, а также для выяснения, не была ли занесена другая инфекция. Для этого необходимо, по возможности, сохранить укусившего клеща для проведения анализа.

ГЛАВА 6. ДОБЫЧА ПИТАНИЯ И ВОДЫ, ПИЩЕВОЙ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМЫ

Запас продуктов питания, взятый с собой, рассчитан на сохранение работоспособности и хорошего состояния здоровья одного человека в течение расчетного времени. Однако, этот запас можно распределить и на больший период времени, особенно при незначительных тратах сил (при ожидании помощи на месте происшествия) и, тем более, если вы будете дополнительно питаться добываемой на месте пищей.

Для экономии аварийного запаса следует стремиться в течении первых суток не есть. В дальнейшем, питаться не менее 3 раз в сутки. Мясные консервы целесообразно есть в разогретом виде.

Экономьте имеющиеся в запасе продукты и рассчитывайте их на максимальный срок, употребляя в том количестве, которое необходимо для поддержания сил до выхода к людям или прибытия помощи.

При малейшей возможности пополняйте запас продуктов путем охоты и рыбной ловли, сбором съедобных растений. Добытую таким путем пищу употребляйте в первую очередь.

Для ловли зверей и птиц сделайте петлю из шнура и используйте как силки.

Мясо птиц и животных съедобно практически все. На берегах озер, рек, морей можно найти устриц и крабов, которые употребляются в вареном и сыром виде. Вся рыба, обитающая в пресноводном водоеме - съедобна. Очень питательны и вкусны яйца и мясо черепах, которые встречаются в пустынях. Мясо ящериц, змей и лягушек съедобно. Мясо животных и птиц тщательно проваривайте или прожаривайте. Употребление в сыром виде иногда вызывает отравление или расстройство желудка и кишечника.

Пополняйте запас продуктов сбором растений, ягод и грибов. Съедобными являются некоторые виды трав и лишайников. Съедобны щавель и кисляк. Шишки ольхи в виде отвара закрепляют кишечник. Вкусен чай из листьев черники и брусники. Вкусны и питательны клубни репейника (лопуха). В степях и полупустынях съедобны листья дикого чеснока, а весеннее время листья степного лопуха. Остерегайтесь растений, выделяющих молочный сок, они обычно ядовиты.

Щавель растет по берегам рек и морей. Стебли слегка красноватого цвета, очень сочны, листья слегка заострены, цветы имеют форму кисти.

Кисляк - травянистый кустарник высотой 10-15 см. Листья сердцевидной формы, темно-зеленой окраски, имеют кисловатый освежающий вкус.

К съедобным лишайникам относятся исландский мох и олений мох (ягель).

Олений мох растет в тундре, в лесах на открытых песчаных местах, имеет вид ветвистых сероватых кустарников высотой до 20 см.

Исландский мох - кустистые растения высотой до 12 см с листообразными закрученными и изрезанными по краям лопастями. Цвет от бледно - зеленого до коричневого. Растет в тундре, в лесах и в высокогорных районах. Очень питателен, употребляется в вареном, сухом и моченом виде.

На севере растет много съедобных ягод.

Голубика - полукустарник высотой до 1 метра, стебли прямые, листья плотные, продолговатые, длиной от 0,5 до 4 см. Ягоды круглые или грушевидные, синевато-черного цвета, покрытые голубым налетом. Вызревают в августе.

Черника - полукустарник высотой до 14 см, светло-зеленого цвета. На зиму опадают. Ягоды круглые черного цвета, покрытые серым налетом. Вызревают в июле - августе.

Брусника - растение высотой 10 - 30 см. Листья плотные, овальной формы. Сверху темно-зеленые, снизу светлые. Ягоды круглые, красные. Созревают осенью, сохраняются на корню всю зиму и весну.

Морошка - многолетнее травянистое растение. Листья сердцевидно-почковидные, морщинистые. Плоды похожи на малину, сначала красные, потом - золотистые. Созревает в июле.

Клюква - вечнозеленый полукустарник. Стебли тонкие, вьющиеся. Листья яйцевидные, овальной формы, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Ягоды шаровидные, красные, созревают осенью. Сохраняются зимой и весной.

Вороника (водяника) - стелющийся кустарник высотой 10 - 15 см. Листья узкие, игловидные. Ягоды блестящие, черного цвета, сладковатого вкуса. Их можно собирать летом, осенью и даже зимой.

Рябина - деревья или крупный кустарник с перистыми листьями. Ягоды круглые, красно-оранжевого цвета, собраны в кисти. Вкус кисло-горький. Сохраняются на ветвях всю зиму. После морозов становятся слаще. Созревают к концу сентября.

Медвежья ягода (толокнянка обыкновенная) - вечнозеленое растение, кустарник с длинными стелющимися веточками. Листья похожи на листья брусники. Цветет в июле, созревает в августе. Плоды крупные, красные с мучнисто-сладким вкусом. Сохраняются на ветках всю зиму.

Если ягоды по внешним признакам похожи на описанные выше, но твердой уверенности нет, то следует съесть сначала не более маленькой горсти. Отсутствие неприятных ощущений в течение 6-8 часов после этого свидетельствует о безвредности ягод.

Грибы в большинстве своем съедобны. Не употребляйте в пищу неизвестные вам грибы, т.к. среди них могут оказаться ядовитые. Даже один сырой или жареный ядовитый гриб приведет к отравлению (тяжелому). К наиболее известным грибам относятся: белые, подосиновики, подберезовики, опята, сыроежки, лисички, грузди, рыжики и другие. Употреблять грибы лучше в вареном виде, т.к. если попадется ядовитый гриб, то при варке яд разрушается. Варят грибы 10-15 минут, затем отвар сливают, наливают свежую воду, варят еще 1,5-2 часа и затем заправляют грибы солью.

Из ядовитых грибов чаще всего встречаются разновидности мухомора, бледной поганки, ложного опенка.

Мухоморы - грибы красного цвета с венчиком на ножке. Шляпка может быть покрыта белыми пятнами.

У бледных поганок шляпка белая, желто-зеленая или лимонно-желтая, ножка тонкая с воротником и часто с клубневидным утолщением внизу.

Ложный опенок имеет шляпку желто-серого цвета или желто-коричневого цвета, тонкую с темной окраской в центре. Ножка токая, полая, внизу более темная.

В холодное время года большое значение для сохранения сил и здоровья имеет горячее питание. Используйте подручные средства, пустые банки для изготовления примитивной посуды, в которой можно кипятить воду, варить пищу. Горячая пища легче усваивается и согревает организм, что особенно важно при переохлаждении тела.

Обеспечение водой в пустыне и в безводной местности является первоочередной задачей. В безводной местности примите меры к обнаружению источников воды и ее добычи. При наличии

запаса воды необходимо: определить ее количество, принять меры к ее сохранению, уточнить норму суточного потребления воды (для раненых больше, для здоровых - меньше) и строго выдерживать ее.

При недостатке воды придерживайтесь следующих правил:

- * много не есть (первые сутки вообще ничего не есть), пищу употреблять малыми порциями,
- * не курить,
- * воду употреблять в пределах установленной нормы, только утром и вечером, в течение дня ограничиться смачиванием губ водой и полосканием рта,
- * для уменьшения жажды воду пить небольшими глотками, надолго задерживая ее во рту перед проглатыванием,
- * длительное время не быть на солнце, быть по возможности в тени, в убежище,
- * не снимать с себя одежды и головного убора, в целях предохранения тела от усиленного потоотделения,
- * защищать тело от прямого попадания прямых и отраженных солнечных лучей.

Если очень жарко и вы много пьете (запасы воды не ограничены), то необходимо употребить в пищу что-нибудь соленое или положить под язык кристаллик соли - это поможет восполнить соль, вымываемую из организма с потом.

Устраивая укрытие, обеспечьте хорошую вентиляцию.

При наличии у вас химического опреснителя для опреснения морской воды пользуйтесь им в крайнем случае, только тогда, когда нельзя добыть воду другим способом.

Для добывания воды на месте при отсутствии других источников рекомендуется сбор дождевой воды, росы, рытье ям в наиболее низких местах, запруды небольших ручейков. Для дождевой воды используйте любые сосуды, имеющиеся в распоряжении. Удобен для сбора воды металлический лист с загнутыми краями. Для сбора воды используйте расстеленную ткань, сложенную в несколько раз, сделав в середине углубление. Для этого можно использовать и рюкзак, в котором можно хранить воду длительное время.

В жарких районах вода более необходима, чем пища. В пустынях воду ищите в низинах и в руслах высохших рек. В этих местах выкопайте яму до появления сырого песка, затем может появиться вода. К воде вас могут привести следы и тропы животных, иногда над источниками воды кружат птицы.

Воду, взятую из открытого источника, ямы, колодца, реки, необходимо обезвредить кипячением или таблетками пантоцида (1 таблетка на 0,5 л воды) из аптечки.

Росу собирайте с металлических предметов, металлических сосудов (банок, бидонов, ведер), с отдельных камней, со стеблей и листьев растений. Можно выкопать яму, на ее дно положить лист металла, а на него несколько камней, осевшая на них вода будет стекать на лист металла. Для этих целей можно использовать рюкзак или другую непромокаемую ткань. В некоторых местах воду можно добывать в ямах глубиной 1,5-2 метра, если ее вырыть в русле высохшей реки или между двумя холмами. Для сохранения воды в жаркое время суток закапывайте сосуд в землю, при этом вода будет прохладной.

В северных районах воду добывайте растапливанием снега или льда. Морской лед используйте старый, т.к. в нем меньше соли. Свежий лед имеет сероватый цвет, он непрозрачен, плохо раскалывается и солоноват на вкус. Для резки льда используйте проволочную пилу или нож-пилку. Очень холодную воду пейте маленькими глотками. Можно пить немного (3-4 глотка) морскую воду, но она оказывает слабительное действие.

Употребление в большом количестве воды вызывает перегрузку организма, затрудняет работу сердца, вызывает усиленное потоотделение, что утомляет организм и усиленно вымывает соль из организма. Часто сухость рта вызывает жажду, поэтому на небольших привалах рекомендуется ополаскивать рот водой. На больших привалах, когда воды достаточно, можно напиться до полного утоления жажды. Не забывая при этом пополнить запас свежей водой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хочется надеяться, что данная памятка окажет помощь тем, кто любит природу, путешествия, охоту и рыбалку. Естественно, что опытные путешественники из собственного опыта знают массу приемов и способов как облегчить свою судьбу в подобных ситуациях. Буду благодарен за советы и замечания. Просьба отправлять по адресу igor@kram.ru.