

Содержание

К читателю.....	15
-----------------	----



СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД.....	21
-------------------------	----

Главное правило путешественника.....	21
Спасательный листок	23
13 ошибок начинающих туристов	23
НА ЧЁМ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ МЕСТО?	25
Выбираем снаряжение.....	26
Аварийный набор.....	27
Личное снаряжение	30
Рюкзак.....	32
Как определиться с объёмом?.....	34
На что ещё нужно обратить внимание?	35
Примеряем рюкзак.....	35
Укладываем вещи	36
ПРАВИЛА УПАКОВКИ	37
Примеряем и рассчитываем вес	37
Палатка	38
Автоматическая палатка.....	42
Коврик.....	42
Пятиточечник	43
Спальный мешок.....	44
Формы спальных мешков.....	44
Виды наполнителей	45
Размер спального мешка.....	46
Маркировка температурного режима.....	46

Горелка.....	47
Виды горелок	48
Газовые горелки	48
Жидкостные горелки.....	49
Как потратить меньше топлива?.....	50
Костёр	50
Костровое оборудование.....	50
Трос.....	50
Тренога	51
Импровизированное снаряжение	51
Растопка и спички.....	52
Непромокаемые спички	52
Растопка.....	52
Фонарь	54
Виды фонарей	54
Характеристики фонаря	54
Вода, еда, посуда	55
Посуда.....	55
Сколько воды брать с собой?	55
Еда в походе: что брать, чего не брать и как питаться	55
Вес суточной нормы	55
Другие критерии подбора продуктов	57
Калорийность.....	57
Время приготовления.....	57
Сохранность.....	57
Меню: общие рекомендации.....	58
Как ещё снизить вес провизии?.....	58
Сублиматы	59
Одежда, обувь	59
Обувь	60
Аптечка	61
Упаковка аптечки	62



ПУТЕШЕСТВУЕМ	69
Создаём сплочённую группу.....	70
Функции участников	70
Строим маршрут	72
Разбиваем лагерь.....	73
Оцениваем опасность.....	73
Защищаем лагерь от диких животных.....	75
Спасаемся от комаров.....	76
Разжигаем костёр	77
Охотничий и Т-образный костры.....	78
Т-образный костёр, или «Замочная скважина»	78
Охотничий костёр, или «Нодья».....	78
Дрова и растопка	80
Костёр из мокрых дров.....	80
«Огненное перо».....	81
Получаем огонь с помощью трения	82
Что теперь с этим делать?	83
Правила безопасности.....	83
Строим мини-баню.....	84
Как сделать мыло из золы	85
Собираем грибы	86
Делаем дополнительную корзину для грибов и ягод.....	86
Рюкзак из подручных средств	87



ВЫЖИВАЕМ	93
Тактики выживания.....	93
Пассивное выживание	93
Активное выживание	94
Комбинированное выживание	94
Ориентируемся в лесу	95
Не ходим кругами	95
Ориентируемся по солнцу	96

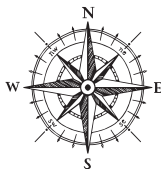
Часы как компас	98
Ориентируемся по звёздам	100
Компас из иголки	101
Способ первый	102
Способ второй	102
Способ третий	102
Водяной стетоскоп	102
Лесная еда	104
«Лесные макароны»	104
Закуска	105
Муравьи	106
Сосновый чай	106
Лесной хлеб	107
Ловушка для рыбы	108
Готовим без посуды	109
Как не отравиться лесной едой?	109
Добываем воду	110
Солнечный конденсатор на растениях	110
Солнечный конденсатор в земле	111
Собираем росу	112
Фильтруем воду	113
Химические способы обеззараживания воды	113
Дистилляция	115
Фильтруем через заболонь	115
Оставляем сигналы	115
Подаём сигналы	116
МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ	117
Сигнальное зеркало	117
Сигнальный костёр	118
Воздушный змей	119
Разжигаем огонь без спичек	120
Фокусируем солнце	120
Линзы из очков	120
Бутылка	121
Фокусируем луч на вогнутых поверхностях	121
Аккумулятор	122
Высекаем искры	122
Переносим огонь	123
Делаем факел	124

Ночуем в лесу.....	125
Лесная кровать.....	125
Защитный экран.....	126
Убежище от дождя.....	128
Импровизированный бивачный мешок.....	129
Медицинская помощь.....	130
Ожог.....	130
Ранение.....	132
Растяжение и вывих.....	132
Перелом.....	133
Обморожение.....	133
Степени обморожения.....	133
Отравление.....	134
Клещ.....	135
Способ 1: шприц.....	135
Способ 2: нить.....	135
Способ 3: удушение маслом.....	136
Транспортировка пострадавшего.....	136
Как сделать костыли.....	136
Импровизированные сани для пострадавшего.....	137
Используем рюкзак.....	137
Переносим раненого на себе с помощью перевязи..	138
Носилки из подручных средств.....	139
Временный тайник.....	140
Встречаем змею.....	142
Как отличить ужа от гадюки?.....	142
Правила поведения в змеиных местах.....	144
Помощь при укусе.....	144
Антидот.....	145
Надрезы.....	146
Жгут.....	146
Спасаемся от диких зверей.....	146
Медведь.....	147
Кабан.....	148
Волк.....	149
Лось.....	150
Выбираемся из болота.....	151
Болотоступы.....	152



ПРИЛОЖЕНИЯ	157
Готовим походную еду	157
В чём сушить продукты в поход?	157
Домашняя плита	157
Сушка на открытом воздухе	158
Плюсы сушки естественным путём:	158
Минусы сушки естественным путём:	159
Дегидратор (электросушка)	159
Плюсы сушки еды в электросушилке:	159
Минусы сушки еды в электросушилке:	160
Сушим овощи и фрукты плотной средневлажной структуры	160
Сушим овощи и фрукты с большим количеством воды	160
Сушим мясо	161
Выбираем мясо	161
Фарш в духовке	161
Мясные чипсы в электросушилке («джерки»)	162
Варёно-сушёное мясо	163
Типовая таблица питания	164
Нормативные таблицы	166
Суточная потребность в белках, жирах и углеводах (в мг) в соответствии с затрачиваемой энергией	166
Количество продуктов, необходимое туристу в несложном путешествии	166
Примерный режим дня в походах по таежным районам	167
Нормативы походов в зависимости от категорий их сложности	167
Расход энергии при различных видах деятельности	168
Телефоны служб спасения	168
Телефоны горячих линий ФСБ в регионах РФ	169
Сигналы о помощи в экстренных случаях	172
Азбука Морзе	172
Телефонные коды крупных городов России	173
Автомобильные коды субъектов Российской Федерации	175

Разница во времени между городами России и Москвой.....	178
Таблица единиц измерения.....	179
Соотношение скорости в милях в час и км в час.....	180
Таблица соответствия температур по Цельсию (С) и Фаренгейту (F).....	181
Римские цифры и числа.....	182
Примеры записи римских чисел.....	182
Формат листов бумаги.....	183
Размеры одежды.....	184
Размеры одежды для детей.....	184
Размеры женской одежды.....	185
Размеры мужской одежды.....	186
Размеры рубашек.....	187
Размеры обуви.....	188
Женская обувь.....	188
Мужская обувь.....	188
Период полного выведения алкоголя из организма.....	190
Примерный состав походной аптечки.....	192
Признаки погоды и предсказание по приметам.....	196
Признаки погоды малооблачной, без осадков (летом тёплой, зимой морозной):.....	196
Признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождём или снегом и ветром)......	197
Признаки переменной погоды (с кратковременными осадками, летом грозами и с последующим похолоданием).....	198
К хорошей погоде.....	198
К плохой погоде.....	198
Истинный полдень.....	199
Гортекс: изнанка магии.....	201
Навигация по карте.....	204
Виды топографических карт.....	205
Стандартные масштабы топографических карт.....	205
Научная методика сбора грибов.....	206
Словарь туриста.....	210
Благодарности.....	220
Об авторе.....	222
Для заметок.....	223



СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД

Главное правило путешественника

Одно время я серьёзно увлекался спелестологией и исследовал подмосковные пещеры. Чаще всего бывал в Силикатах.

Я изучил их вдоль и поперёк, начал чувствовать себя там как дома и мог один протискиваться через узкие тёмные лазы — настолько узкие, что приходилось снимать одежду. Я не впадал в клаустрофобическую панику, даже когда пещера плотно сжимала меня со всех сторон.

Вскоре я перестал отмечаться в журнале на входе. Зачем лишняя возня, если со мной и так ничего не случится?

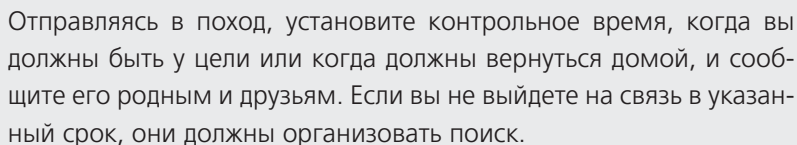
Хоть и очень давно, но Силикаты были каменоломней. А значит, там были опорные балки... И вот, протискиваясь однажды по хорошо известному мне лазу, я зацепился за острый обломок одной из них. Я не знаю, откуда она там взялась. Пещера будто ждала, пока я совершу ошибку, — и выпустила спрятанные зубы.

Лаз был изогнут буквой Z. Я лежал, как зажатый в тиски шахматный конь, и ждал, когда потеряю сознание. Ноги оказались чуть выше головы, и кровь прилиwała к мозгу. Пришло чёткое понимание, что никто не знает, где я. Помощи ждать было неоткуда. И до потери сознания у меня оставалось часа два-три.

И так бы я там и сгинул, если бы по чистой случайности у меня с собой не было особенного ножа. Колхозный клинок был сделан из пилы, и на обратной стороне сохранились притупленные зубцы.

Миллиметр за миллиметром, неловко вывернув руку, я отпиливал деревянный зуб и молился, чтобы полотно не нашло на гвоздь и чтобы я успел до того, как отключусь.

Я пообещал себе, что если выйду оттуда, то больше никогда не буду нарушать главное правило путешественника. В чём оно заключается?



Отправляясь в поход, установите контрольное время, когда вы должны быть у цели или когда должны вернуться домой, и сообщите его родным и друзьям. Если вы не выйдете на связь в указанный срок, они должны организовать поиск.

Это правило не знает исключений. Его нельзя нарушать, даже если вы собрались в однодневный поход за грибами и ходили по той же местности уже миллион раз.

Также обязательно иметь с собой средства связи, простейшую аптечку и спички. Заранее проработайте и изучите маршрут. Посмотрите, какие населённые пункты есть вблизи, в какой стороне мост, трасса или речка. Не полагайтесь на карты в навигаторе: вы должны уметь ориентироваться, даже если у него сядет батарейка. Подготовьте запас воды и сухой паёк. Но самое главное — кто-то должен знать, где вы.

Если вы выбираете сложный маршрут по отдалённой местности, необходимо поставить в известность об этом не только родственников, но и соответствующие структуры МЧС.

Мне хорошо знакома тайга, и я ни разу в жизни не терялся в лесу так, чтобы меня надо было спасать. Я кое-что понимаю в выживании: можете спросить у обученных мной инструкторов.



Но я никогда не иду в серьёзный поход, не уведомив спасателей о маршруте и сроках.

Урок, который мне преподали Силикаты, я запомнил очень хорошо.

Спасательный листок

Возьмите с собой спасательный листок. Он будет выполнять функцию армейского жетона и браслета водителя. В случае экстренной ситуации он поможет спасательным службам идентифицировать вашу личность, оказать квалифицированную помощь и быстро связаться с родственниками.

Его можно расположить на кровоостанавливающем жгуте или ещё где-то, где он будет замечен на пострадавшем.

Что должно быть на листке? ФИО, группа крови, резус-фактор, список лекарств, на которые у вас аллергия, наличие прививок, а также телефоны родственников (ну или кого-то, кому вы нужны).

Имеет смысл закатать листок в ламинат.

13 ошибок начинающих туристов

Итак, с главным правилом путешественника мы разобрались. Теперь оставляем маме записку на холодильнике — и идём в лес?..

Новички делают одни и те же глупости. Если вы не охотник до чтения книг, то прочитайте хотя бы этот список наиболее распространённых ошибок. Разумеется, он далеко не исчерпывающий, и я привожу его просто навскидку.

1. Вы прочитали всю теорию и решили пойти **в свой первый поход в одиночку**. Однако даже если вы выучите все инструкции наизусть, вам это не поможет. Как показывает практика, теория бесполезна без неё. Например, все вроде бы знают, как разводить огонь трением: ну трут, ну палочка... Но у меня ушли недели на то, чтобы научиться разжигать огонь этим способом. Дьявол кроется в деталях.

2. **Не научились ориентироваться.** Не стоит покидать пределы цивилизации, если нет навыка чтения карты, ориентированию по компасу или по солнцу. Пользоваться GPS-навигатором тоже надо уметь.
3. **Не проверили снаряжение.** Проверять надо как новые, так и старые вещи, которые вроде как давно и бесперебойно служат. С новыми же всё очевидно: если не убедиться, что горелка не накручивается на баллон, можно остаться без горячей еды.
4. **Плохо спланировали маршрут.** Даже если всё кажется простым и очевидным, а места знакомые — это обязательное действие для новичка.

Следует учесть:

- *Особенности района.* В некоторые места, например, в заповедники, вас не пустят без заранее подготовленного пропуска. Также вам наверняка не понравится подниматься на высоту, не имея тёплой одежды, или провести ночь без спальника.
 - *Детали маршрута.* Если собираетесь идти по сложному маршруту, обязательно посоветуйтесь с бывалыми туристами, которые уже по нему ходили.
 - *Скорость движения и продолжительность похода.* Это нужно рассчитать заранее и сообщить тому, кому вы доверяете. Если вы не появитесь в срок, он вызовет спасателей. Впрочем, к планируемому времени похода стоит добавить пару дней на случай непредвиденных остановок.
5. **Взяли лишнее.** Каким бы объёмистым не был рюкзак, начинающему туристу его не хватит. Составьте список вещей и поразмышляйте над ним.
 6. **Не узнали прогноз погоды.** Вполне может случиться, что, заглянув в прогноз, вы и вовсе отложите путешествие.
 7. **Не позаботились о ногах и промежности.** Идём только в разношенной обуви по размеру. Выбираем носки для разных условий использования и температур: от синтетических, отводящих влагу, до тёплых шерстяных. Новички любят ходить во всём новом и стирать в кровь ноги.



НА ЧЁМ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ МЕСТО?

Фото- и видеоаппаратура. Скорее всего, времени менять объективы не будет. Возьмите один универсальный.

Одежда. Туристу достаточно 1 пары тёплых и 2 пар ходовых носков. Майки на каждый день тоже не нужны, поход — это не званый ужин у королевы. Главное — не забыть про водонепроницаемый слой, утепление и ветрозащиту.

Еда. Сублиматы (высушенные продукты) сегодня доступны любому. Увесистые жестяные банки оставьте дачникам.

Снаряжение. Смотрите, сколько весят палатка, рюкзак, спальник, посуда. Некоторые палатки, например со стальным каркасом, годятся только для автомобильных путешествий.

Щедро используем пластырь. Пластыря не бывает много. Лучше лишний раз остановиться и потратить время на заклеивание проблемных мест, чем остаться в походе без ног.

То же самое касается и **промежности**: её очень легко натереть при ходьбе, после чего идти дальше станет невозможно даже враскорячку. Кожа в паху натирается, в числе прочего, если отсыревают трусы. Так что при малейшем подозрении останавливаемся, снимаем их и... надеваем на голову. Там они сохнут быстрее всего.

Вам кажется, что это смешно? А зря. Если психологические барьеры мешают выживанию, их надо переступить.

8. **Разожгли горелку в палатке.** Ни один производитель горелок не разрешает зажигать их в палатке. Если не спалите палатку, то отравитесь окисью углерода. Угорание происходит медленно: человек тихо теряет сознание и, если никто не спохватится и не его вытащит на свежий воздух, умирает.
9. **Выбрали плохое место для палатки.** Безопасность важнее красивых видов. Сухие деревья, низины, возможность камне-

пада, звериные тропы, чужие костры — всё это должно настораживать. Держитесь подальше от деревень. Не ставьте палатку у воды: во время дождя она может выйти из берегов и подтопить лагерь.

10. **Промочили спальник.** Берегите спальник от намокания! Держите его в гермомешке или на худой конец в полиэтиленовом пакете. Если промочите спальник, ваш поход превратится в ад.
11. **Не подумали о питьевой воде.** На большой высоте, где можно растапливать в кастрюльке чистый снег, такой проблемы нет. А вот в остальных случаях запаситесь обеззараживающими таблетками и подумайте о фильтрах. Без воды далеко не уйдёшь.
12. **Не подумали о диких животных.** Плохо упаковали еду и раскидали пищевые отходы? Ждите неприятностей. Медведи нередко выходят к палаточным лагерям и дерут там туристов. Лисы не кусают, но растащат всё, что плохо лежит. И, конечно, мыши, всегда готовые разнообразить вкус вашей каши своим помётом. Впрочем, беречь от мышей нужно не только продукты, но и снаряжение.
13. **Оставили мусор.** Чем больше мы путешествуем по диким местам, тем больше всё замусориваем и портим жизнь растениям и животным. Мусор обязательно уносим с собой.

Выбираем снаряжение

Снаряжение условно можно разделить на *личное*, *групповое* и *специальное*.

Личное снаряжение — это всё то, что необходимо лично каждому туристу. Групповое снаряжение используется всей группой. Ну а специальное требуется для специальных заданий, сплавов, восхождений, погружений под воду, заброски в пещеру и т. д.

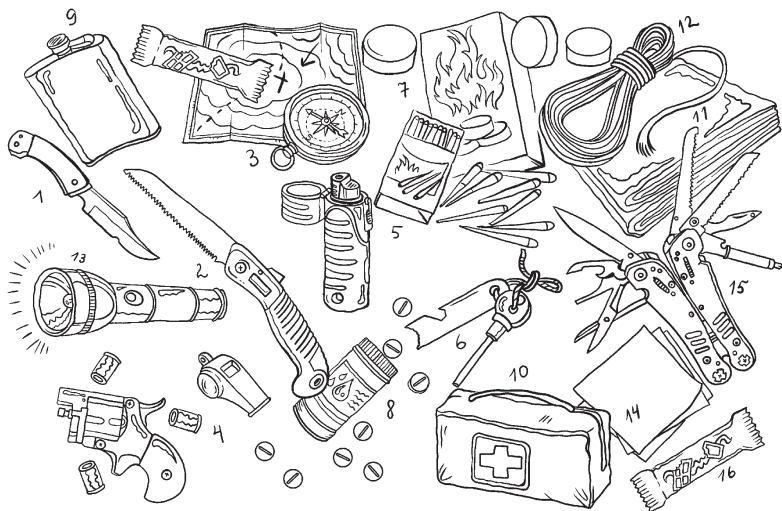


Также есть НАЗ: Необходимый (Носимый, Неприкосновенный) Аварийный Запас. Эти вещи обеспечивают базовый комфорт: огонь, тепло, воду, а также навигацию и первую помощь. Они могут спасти жизнь в аварийной ситуации. Их можно собрать один раз, а потом постоянно носить с собой. Весь этот набор параноика помещается в небольшой мешочек, который не занимает много места в рюкзаке, зато может спасти жизнь.

В аварийной ситуации, когда надо оставить только самое важное, вы полностью или частично бросаете личное снаряжение и оставляете НАЗ. Что туда входит?

Аварийный набор

1. **Нож**, чтобы можно было резать, рубить ветки и открывать консервные банки. Не надо тратить деньги на дорогие клинки разрекламированных производителей: нож должен быть простой и надёжный.
Мне лично нравится, чтобы нож имел удобные ножны для регулярного использования, не ржавел по всей площади от любой сырости и имел хотя бы небольшую гарду, чтобы при работе с ножом пальцы не соскочили на лезвие.
2. **Топорик, мачете** или туристическая **пила** — исходя из предпочтений.
3. **Компас, карта** местности с маршрутом похода. Компас необходим! Электроника может отключиться: сядет батарейка, пропадёт сигнал GPS. Но если у вас есть компас и вы умеете им пользоваться, вы быстро сориентируетесь. Если не умеете — потренируйтесь заранее. О том, как себя вести, если нет компаса, подробнее написано в разделе «Путешествуем».
4. **Средства подачи сигналов**. Если долго кричать, силы и голос быстро закончатся. Тогда и пригодится свисток. Ещё важная вещь, которая поможет подать сигнал, — мини-ракетница или сигнальный пистолет.
5. **Водостойкие спички и зажигалки**. Зажигалку берите кремниевую, обязательно в ярком корпусе (красный, оранжевый),



Аварийный набор

чтобы было легко найти её в траве. Даже если вы не курите, берите сразу две: одну в куртку, другую в карман штанов. Огонь — это жизнь, если у вас получится его разжечь, будет тепло, сигнал и свет.

6. Отправляясь в поход, возьмите не только спички и зажигалки. Обзаведитесь туристическим **огнивом**. Эту полезную вещь можно купить в туристических магазинах, и она выручит вас, когда промокнет зажигалка и отсыреют спички. Даже полностью мокрое огниво прекрасно высекает искру, что для похода бесценно. Носите огниво на шее, так вам будет очень трудно его потерять.
7. **Сухой спирт** — в дождливую погоду помогает быстро развести огонь.
8. **Средства для обеззараживания воды** (в засушливой или сильно загрязнённой местности).
9. **Фляга или пластиковая бутылка с резервом воды.**
10. **Мини-аптечка** с самыми необходимыми лекарствами и бинтами. Основная аптечка при этом находится в личном снаряжении. Обязательно возьмите с собой **пластырь в рулоне** или



индивидуальный перевязочный пакет. Вокруг лес: сучки, палки. Упал, зацепился — без перевязки никуда. Ещё вариант перевязки — фляга, обмотанная изолентой. В случае чего отклеите и замотаете ею рану.

11. **Два мешка для мусора по 240 литров.** Мешки не занимают много места, но это вещь по-настоящему универсальная: из них можно сделать что угодно — например, плащ или палатку. Из мусорного мешка можно построить убежище от дождя; прорезав отверстия для рук и головы, мы получаем отличный дождевик; набрав в мешок воздуха, получаем плавсредство; в мешок можно запастись водой в местах, где нет рек.
12. Нетолстая **верёвка** длиной 5–7 метров. В этом мире всё можно починить с помощью ножа и верёвки.
13. **Фонарь.** Если вместо него использовать телефон, через полтора часа у вас не будет ни средства связи, ни света. Как показывает практика, налобный фонарик — самый удобный. Он светит туда, куда поворачивается голова, и у вас свободны обе руки. Не забываем запасные батарейки. Фонарик может быть и автономный, на механическом приводе: для такого не нужны батарейки. Также свет может быть химический.
14. **Стикеры.** При аварийном ориентировании можно обозначать свой путь, накалывая цветные бумажки на короткие острые сучки на уровне взгляда, при необходимости оставляя на них информацию о себе: ФИО, дата, что случилось, наличие травм или ранений, куда двигаетесь.
Цветные бумажки будут выделяться на фоне природы и помогут потенциальным спасателям. Также можно использовать как растопку для костра.
15. **Мультигул:** универсальный инструмент.
16. **Два любых шоколадных батончика.** Это ваш аварийный запас калорий.
17. **Спасательное одеяло** — оно же термическое или космическое. Одеяло весит, в зависимости от производителя, порядка 100 граммов.