

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--------------------|----|
| <i>К читателям</i> | 13 |
| <i>Предисловие</i> | 15 |

Часть I. Личная подготовка

| | | |
|-----|--|----|
| 001 | Будьте всегда готовы к кризисной ситуации | 20 |
| 002 | Комплектация носимого аварийного запаса | 25 |
| 003 | Без физических тренировок вы рискуете не выжить | 28 |
| 004 | Подготовка сумки аварийного запаса для транспортного средства | 31 |

Часть II. Ориентирование

| | | |
|-----|-----------------------------|----|
| 005 | Ориентирование на местности | 36 |
| 006 | Ориентирование по солнцу | 38 |
| 007 | Ориентирование по звездам | 40 |
| 008 | Магнитная навигация | 43 |

Часть III. Выживание в дикой природе

| | | |
|-----|---|----|
| 009 | Минимальный носимый аварийный запас для джунглей | 48 |
| 010 | Сбор воды в тропическом лесу | 53 |
| 011 | Разжигание огня в тропическом лесу | 56 |
| 012 | Изготовление остроги для ловли рыбы и употребление обитателей тропического леса в пищу | 58 |
| 013 | Изготовление гамака из бамбука | 61 |
| 014 | Как действовать, если на вас нападает дикий кабан | 64 |
| 015 | Минимальный носимый аварийный запас для арктических условий | 67 |
| 016 | Сбор питьевой воды в арктических условиях | 72 |
| 017 | Разжигание огня в арктических условиях | 75 |

| | | |
|-----|---|-----|
| 018 | Добыча пропитания для выживания при минусовых температурах | 78 |
| 019 | Создание укрытий, подходящих для арктических условий | 81 |
| 020 | Недопущение гипотермии | 84 |
| 021 | Минимальный носимый аварийный запас для пустыни | 86 |
| 022 | Отыскание питьевой воды в пустыне | 90 |
| 023 | Добывание огня при помощи солнечного света | 93 |
| 024 | Добыча пропитания и приготовление пищи в пустыне | 96 |
| 025 | Постройка убежища для укрытия от зноя в пустыне | 99 |
| 026 | Минимальный носимый аварийный запас для болотистой местности | 102 |
| 027 | Фильтрация воды в болотистой местности | 105 |
| 028 | Добывание огня при помощи мобильного телефона | 108 |
| 029 | Добыча пропитания в болотистой местности | 111 |
| 030 | Постройка находящегося на возвышении места для сна | 114 |
| 031 | Минимальный носимый аварийный запас для горных условий | 117 |
| 032 | Очищение горной воды | 120 |
| 033 | Разжигание костра из сырой древесины | 123 |
| 034 | Отыскание еды в горах | 126 |
| 035 | Сооружение укрытия в горах | 128 |
| 036 | Приемы скалолазания, полезные в критических условиях | 131 |
| 037 | Выживание при атаке медведя | 134 |
| 038 | Безопасное форсирование реки с сильным течением | 139 |
| 039 | Минимальный носимый аварийный запас для действий на море | 141 |
| 040 | Преобразование морской воды в питьевую | 144 |
| 041 | Пополнение запасов еды во время дрейфа в море | 146 |
| 042 | Изготовление плавсредства | 149 |
| 043 | Выживание при нападении акулы | 151 |
| 044 | Защита корабля от нападения пиратов | 154 |

| | | |
|--|--|-----|
| Часть IV. Защита ваших владений | | |
| 045 | Повышение уровня безопасности дома | 158 |
| 046 | Профиль типичного злоумышленника, вторгающегося в дом | 163 |
| 047 | Комплектация набора средств защиты, которые должны быть под рукой | 166 |
| 048 | Использование фонарика как оружия | 169 |
| 049 | Организация места хранения стрелкового оружия | 172 |
| 050 | Ваши действия при вторжении злоумышленника в дом | 175 |
| 051 | Проверка дома с оружием в руках | 180 |
| 052 | Подчинение себе злоумышленника, проникшего в дом, и контроль над ним | 183 |
| 053 | Импровизированные средства фиксации нарушителя и их применение | 186 |
| 054 | Обращение с задержанным | 190 |
| 055 | Побег из угоняемого автомобиля | 193 |
| 056 | Доступ к заблокированному автомобилю | 198 |

Часть V. Обеспечение безопасности общественных мест

| | | |
|-----|--|-----|
| 057 | Изготовление самодельного замка для двери | 202 |
| 058 | Баррикадирование дверей, открывающихся внутрь | 205 |
| 059 | Баррикадирование дверей, открывающихся наружу | 208 |
| 060 | Действия при угрозе взрыва | 211 |
| 061 | Избегание хакерских атак | 214 |
| 062 | Выявление потенциального террориста-фанатика | 217 |
| 063 | Нападение из засады на агрессивно настроенного вооруженного человека | 222 |

Часть VI. Нейтрализация угрозы общественной безопасности

| | | |
|-----|--|-----|
| 064 | Как перехитрить карманника | 228 |
| 065 | Противодействие похитителю сумок | 231 |
| 066 | Как перехитрить виртуального похитителя | 234 |
| 067 | Как предотвратить краткосрочное похищение и выжить, если оно произошло | 237 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 068 | Соппротивление при попытке похищения | 240 |
| 069 | Обнаружение спрятанного под одеждой оружия | 243 |
| 070 | Выявление смертника со взрывным устройством | 246 |
| 071 | Как провести удушающий прием при нападении преступника | 249 |
| 072 | Обезвреживание угонщика самолета | 252 |

Часть VII. Выживание при катастрофах и стихийных бедствиях

| | | |
|-----|---|-----|
| 073 | Спасение от цунами | 258 |
| 074 | Выживание при сходе лавины | 261 |
| 075 | Выживание при землетрясении | 264 |
| 076 | Выживание в снежный буран | 269 |
| 077 | Выживание при торнадо и ураганах | 273 |
| 078 | Выживание при падении в провал | 278 |
| 079 | Покидание затонувшего автомобиля | 280 |
| 080 | Выживание в потерявшем управление поезде | 282 |
| 081 | Покидание загоревшегося небоскреба | 287 |
| 082 | Действия во время общественных беспорядков | 292 |
| 083 | Выживание при возникновении пандемии | 295 |
| 084 | Действия при возникновении массовой паники | 298 |
| 085 | Выживание при стрельбе на стадионе или в театре | 301 |
| 086 | Выживание при террористической атаке | 306 |
| 087 | Выживание при долгосрочном пленении | 309 |

Часть VIII. Подача сигналов БЕДСТВИЯ

| | | |
|-----|--|-----|
| 088 | Подача сигнала бедствия днем | 314 |
| 089 | Подача сигнала бедствия ночью | 317 |
| 090 | Подача сигнала бедствия при помощи смартфона | 320 |
| 091 | Оставьте следы своей ДНК | 323 |

Часть IX. Неотложная медицинская помощь

| | | |
|-----|--|-----|
| 092 | Первичная оценка состояния пострадавших | 328 |
| 093 | Остановка кровотечения | 333 |
| 094 | Первая помощь при огнестрельных ранениях | 336 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 095 | Остановка кровотечения при ранении в грудь | 339 |
| 096 | Действия при проникающем ранении инородным предметом | 341 |
| 097 | Зашивание раны | 344 |
| 098 | Лечение ожогов | 346 |
| 099 | Наложение шины при переломе | 348 |
| 100 | Выполнение коникотомии | 351 |
| | <i>Об авторе</i> | 355 |

Вымирание является правилом, выживание —
исключением.

Карл Саган

К читателям

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

Конечно, нужно понимать, что применение некоторых из этих навыков связано с огромной опасностью, и поэтому к ним следует прибегать только в самых крайних случаях. Все они требуют осознанности и рассудительности, так как необходимость их применения в конкретной ситуации в значительной степени зависит от фактических обстоятельств. Вот несколько

* Эмерсон К. Выживание по методике спецслужб. 100 ключевых навыков. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

примеров. К коникотомии* (см. навык 100) случайно оказавшийся рядом с пострадавшим человек, не являющийся медиком, может прибегнуть только в том случае, если из-за серьезной травмы у того заблокированы верхние дыхательные пути и попытки восстановить их проходимость другими способами ни к чему не привели, и если диспетчер службы спасения соглашается, что возможная польза от этой операции перевешивает риски. При неудачном вмешательстве есть риск серьезно повредить спинной мозг, крупный сосуд или артерию, и виновным в этом могут признать попытавшегося помочь человека, даже если он действовал с самыми благими намерениями. Разводить костер, чтобы привлечь к себе внимание, с помощью аккумулятора сотового телефона (см. навык 028) следует только в экстремальных ситуациях. Попытка сорвать нападение пиратов (см. навык 044) или дать отпор угонщику самолета (см. навык 072) — смелый акт противодействия, но при этом вы подвергаетесь чрезвычайно высокому риску.

Автор и издатель снимают с себя ответственность за любой ущерб, причиненный вследствие использования, ненадлежащего или надлежащего, сведений, содержащихся в этой книге. Ее предназначение не вооружить кого бы то ни было опасным знанием, а скорее заинтересовать читателя, одновременно рассказав ему, как можно помочь себе, оказавшись в ситуации смертельного риска.

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

* Рассечение гортани между двумя хрящами — перстневидным и щитовидным (рассечение конической связки). — *Прим. пер.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

Если же взглянуть на все происходящее с другой точки зрения, то современные удобства начинают все больше напоми-

нать лазейки, нарушающие целостность общей системы нашей безопасности.

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

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

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

Поэтому воспользуйтесь советами отставного офицера ВМС с 20-летним опытом проведения специальных операций, служившего в Агентстве национальной безопасности. В кризис-

ной ситуации единственное, что мы можем контролировать, — это наша собственная подготовка и наши действия. Настоящий воин в любых условиях готов к борьбе, чтобы защитить своих близких от любых угроз — от огнестрельных ранений до злоумышленников, незаконно вторгающихся в его дом. Независимо от характера экстремальной ситуации, будь то природная катастрофа, угроза нападения или необходимость оказать медицинскую помощь, находитесь ли вы в городе или вдали от населенных пунктов, — ваша жизнь может зависеть от того, обладаете ли вы нужными знаниями и сумеете ли проявить предусмотрительность.

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

ЧАСТЬ I

ЛИЧНАЯ
ПОДГОТОВКА

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

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

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

Понимание ситуации – или **ситуационная осведомленность**. Независимо от того, путешествуете ли вы или находитесь на родной земле, старайтесь быть как можно менее уязвимыми. В этом вам поможет постоянное внимание к происходящему вокруг вас, которое должно стать жизненной философией. Выгляните из кокона, которым «окружают» себя большинство людей, когда перемещаются из одного места в другое. Посмотрите вверх, посмотрите вниз, оторвитесь от мобильного телефона. Ориентируйтесь в том, что происходит вокруг, постарайтесь своевременно выявлять потенциальные угрозы, возникающие в непосредственной близости от вас, и оперативно принимайте решения относительно реагирования на них. Установите для себя пороговые значения, по достижении которых вы должны предпринимать соответствующие оборонительные или наступательные действия. *«Если человек, который, как мне кажется, преследует меня, перейдет на ту же сторону улицы, по которой иду я, я сразу же зайду в какой-нибудь офис, позвоню по номеру 911 и попрошу помощи у посторонних людей»*. Заранее выясните, где находятся выходы в местах массового скопления людей. Своевременное выявление рисков и продумывание вариантов реагирования на кризисные ситуации позволяет в случае опасности действовать быстро и без колебаний. Если начнется паника, вы сразу же направитесь к безопасному месту, в то время как большинство других людей будут только думать о том, как им следует отреагировать на происходящее.

Самоконтроль с учетом культурного контекста. Такой вариант *самоконтроля* помогает снизить вероятность того, что в качестве потенциальной жертвы будете выбраны именно вы. Важно и то, как вы преподноситесь себя, и то, как вас и ваше поведение воспринимает опасный субъект. Ответьте на вопрос: что ваш внешний вид говорит ворам или людям, совершающим насильственные преступления? Вещи и одежда очень известных, дорогих брендов и броские логотипы привлекают повышенное внимание и делают вас потенциально привлекатель-

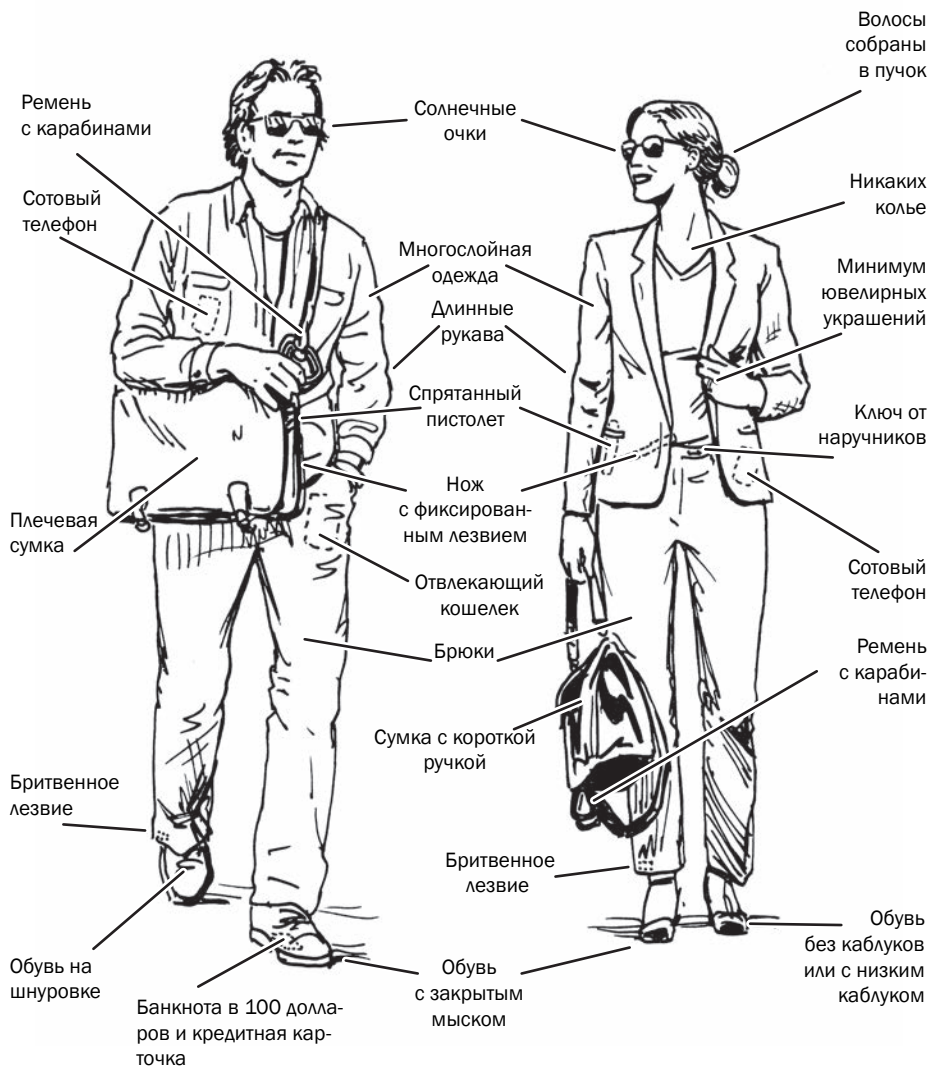
ной мишенью. Поэтому отдавайте предпочтение нейтральной одежде и таким же неброским аксессуарам. Независимо от сценария, по которому могут развиваться события, вы выиграете, если окружающие будут воспринимать вас как самого обычного человека и в любых обстоятельствах не станут обращать на вас особого внимания. Сканирование поведения окружающих включает и отслеживание собственной манеры вести себя. Когда вы путешествуете, нужно не только отказаться от попыток как-то выделиться, а, напротив, постараться слиться со всеми остальными. Туристы и путешественники часто становятся жертвами нападения и других серьезных преступлений и сталкиваются с мошенничеством и кражами только потому, что их легко отличить от местных жителей. Поэтому одним из простых способов, позволяющих вам меньше отличаться от остальных, является изменение своего повседневного внешнего вида, переход на вариант, который позволит легче смешаться с толпой.

Ослабление угрозы. Женщины, которые хотят защитить себя от нападения, могут начать с нескольких очень простых мер, позволяющих снизить вероятность того, что именно они станут целью преступника. Чтобы нападающему было труднее схватить вас за волосы, соберите их в пучок, а не носите распущенными или в «хвосте». Имейте в виду, что преступник может схватить вас за ожерелье или какое-то другое украшение на шнурке, надетое на шею. Носите брюки. Как известно, женщины в юбках и платьях гораздо чаще подвергаются нападениям, и к тому же такая одежда обеспечивает максимально возможные в сложных условиях мобильность и защиту.

Наступательный настрой. Когда дело доходит до выживания, первая ассоциация, которая вызывается этим словом, — «самооборона». Однако в большинстве кризисных сценариев оборонительное мышление не принесет вам пользы. Если наступил момент, когда нужно действовать, необходимо переключить мышление на наступательный режим. При столкнове-

№. 001: Будьте всегда готовы к возникновению кризисной ситуации

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



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

нии с насильником ваш уровень агрессии по отношению к нему должен быть таким же высоким, как у него, а еще лучше — даже выше. Предположим, события развиваются по наихудшему для вас сценарию — нападающий обучался смешанным единоборствам или очень хорошо владеет своим оружием. В этом случае вам нужно воспользоваться тем, что окажется под рукой. От этого зависит ваша жизнь.

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru