Содержание

Предисловие опытного путешественника 7

Слово эксперта 9

Введение 12

Глава 1
Я ЗАБЛУДИЛСЯ! 18

Глава 2
КАК МЫ ХОДИМ В ЛЕСУ 31

Глава 3
ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ 35

Глава 4
Я РОБИНЗОН КРУЗО И БУДУ ТУТ ЖИТЬ 42

Глава 5
КОСТЕР 46

Глава 6
УКРЫТИЕ 59

Глава 7
НОСИМЫЙ АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС 69

Глава 8
КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ 96

Глава 9
ПОЧЕМУ МОХ
НЕ УКАЗЫВАЕТ НА СЕВЕР? 102

Глава 10
ПОМОГИ СЕБЯ НАЙТИ 119

Глава 11
ВОДА И ЕДА 125

Глава 12
ДИКИЕ ЗВЕРИ 135

Глава 13
ПОИСК И СПАСАНИЕ 150

Заключение 156

Об авторе 157

Предисловие опытного путешественника

Я около 25 лет хожу в походы, включая как серьезные горные восхождения, так и длинные одиночные пешие маршруты. И когда я решил организовать для коллег курс Михаила «Выживание для дилетантов», признаюсь, что думал так: «Им будет полезно, а вот я вряд ли узнаю что-то новое». Однако я ошибался. Мои путешествия — это организованный туризм с отличной подготовкой и современным снаряжением. А Михаил учит тому, как сохранить жизнь и здоровье и дождаться помощи буквально с тем, что у тебя в карманах. Для меня это оказалось важным знанием и ценным опытом.

Большинство из нас живет вдалеке от дикой природы — такова реальность. И она, природа, постепенно становится для нас чужой, агрессивной средой. Хотя когда-то было иначе. Каждый деревенский ребенок или подросток мог на несколько дней или даже на неделю уйти в лес и жить там в сравнительном комфорте. Сейчас всё иначе: отправляясь погулять на природу, в лес по грибы, на экскурсию в новое место или просто перемещаясь на машине «из точки А в точку Б», мы, не осознавая того, оказываемся в другой, непривычной реальности, к серьезной встрече с которой совершенно не готовы. Поэтому знания, которыми делится Михаил в этой книге, относятся к разряду «нужно

всем!». Хотя хорошо, если они не понадобятся вам никогда.

«Будь спокоен. Дай сигнал. Жди помощь». Этот алгоритм заслуживает отдельной благодарности. Я сам — консультант в области управления и знаю, что в менеджменте лучше всего работают простые алгоритмы и принципы, которые руководитель глубоко понимает и умеет применять адекватно ситуации, а не сложные управленческие теории, которые интересно послушать, но не получается использовать, когда доходит до дела. Простое работает. А сложное — нет. Особенно это верно, когда речь идет об экстремальных ситуациях, где «ты не поднимаешься до уровня своих амбиций, а опускаешься до уровня своей подготовки».

Наконец, хочу отметить прямо-таки кардинальную разницу между тем, о чем пишет и рассказывает Михаил, и многочисленными роликами и текстами в сети, посвященными теме выживания. Эти тексты и видео в основном варьируют от паранойи по поводу «конца света» до неприкрытой рекламы тех или иных модных «выживальщицких» гаджетов. Как правило, их авторы не имеют практического опыта нахождения в природной среде или их опыт ограничивается военной службой. Подход Михаила другой: прагматизм, простота и возможность применения при очень базовых навыках и минимальном наборе снаряжения. И с опытом у него — полный порядок.

Павел Безручко,
управляющий партнер
«ЭКОПСИ Консалтинг»

Слово эксперта

Книга Михаила Ярина очень порадовала меня — человека, который уже больше 45 лет участвует в экспедициях различной степени сложности, а также организует их. Во-первых, она невелика по объему — в век интернета люди предпочитают не читать длинные книги. Во-вторых, краткость изложения не нанесла ущерба содержательности. Автор излагает свои мысли лаконично, но исчерпывающе. При этом он опирается прежде всего на свой опыт альпиниста и путешественника, в разное время и в разные сезоны работавшего в самых удаленных районах России (от Кавказа и Кольского полуострова до Таймыра и Камчатки), а также в Альпах. На значительном большинстве описанных у Ярина методов действий в природе стоит штемпель «Оплачено собственным опытом».

Кроме того, Михаил уже много лет ведет курсы обучения по предотвращению попадания в экстремальные ситуации на природе (TROLLS). Я лично знаком со многими людьми, прошедшими обучение в этой школе, и должен сказать, что в результате им привит высокий и адекватный уровень навыков для решения задач по сохранению здоровья и собственной жизни в большинстве случаев, в которые может попасть неподготовленный человек во время сбора грибов, ягод, в походе или даже при долгой прогулке по пригородному парку.

Собственно говоря, книга и представляет собой набор простых решений для непростых ситуаций, реализуемых обычными людьми.

Дальнейшее углубление в тему и более подробный разбор эпизодов, связанных с выживанием, оказались бы, с моей точки зрения, менее полезны для рядового читателя, нежели сформулированные по пунктам алгоритмы действия — просто потому, что в большем объеме теряется конкретика, а в усложненном описании, случается, от невнимательного читателя ускользает суть дела.

К сожалению, подавляющее большинство литературы на эту тему или переводная (к которой я отношу и скомпилированную из переводных источников), или посвящена каким-то гипотетическим ситуациям вроде «как выжить в землянке в одиночку после ядерной войны». Поэтому я могу только приветствовать появление оригинальной книги, написанной россиянином на российском опыте и для россиян с учетом современных реалий, особенностей нашего климата, технических новинок, появившихся в быту в последние десятилетия, и снаряжения.

Я не заметил в тексте никаких ссылок на необходимость сверхъестественных и даже просто выдающихся физических навыков и применение космических технологий. Описанные в книге методы понятны и посильны хоть для молодого физически развитого туриста, хоть для пожилого дачника, заблудившегося в пригородном лесу. Книга

Михаила Ярина — про совершенно бытовые ситуации, в которых может оказаться каждый из нас, и написана каждому понятным языком.

В заключение скажу: хотелось бы иметь в ассортименте нашей популярной литературы больше таких книг, написанных без лишней зауми и с опорой на собственный опыт автора.

Михаил Кречмар,
зоолог, охотовед, писатель,
режиссер-документалист, журналист

Введение

Идет мокрый снег. «Мерзкая погода», — скажет горожанин и поспешит укрыться в теплом метрополитене или автомобиле.

Я смотрю на это из окна своего дома и представляю человека, идущего по лесу. Самая страшная погода. Гораздо страшнее морозов за –30 С°. Мороз сухой, снег сухой, шевелись быстро, и все будет хорошо. Влага, испаряясь с тела, будет уходить наружу, конденсируясь на поверхности куртки, тут же замерзая и стряхиваясь мелкой морозной пылью.

А сейчас не так. Пограничная температура. Сначала промокнут перчатки — оттого, что путник, пытаясь сохранить равновесие, хватается за ветки, облепленные мокрым снегом. И холод начнет сводить пальцы. Как ни маши руками, влага в перчатках будет давить холодом.

Следом промокнут ноги. Никакая мембрана не в состоянии бороться с этой холодной снежной кашей, и скоро в ботинках захлюпает вода. Мокрые, холодные ноги — начало конца. Хотя, если путник в резиновых сапогах, это будет позже. Когда пот от ступней промочит носки, а мокрый снег начнет холодить резину.

Потом от постоянно падающего сверху мокрого снега станут намокать плечи. И это начнет ломать психику.

Единственное спасение — костер. Большой жаркий костер. Но как его разжечь, если весь мир, кажется, пропитан этой смертельной холодной влагой. Удержат ли закоченелые пальцы тоненькую спичку? Хватит ли сноровки повернуть колесико зажигалки? А где взять сухие дрова? Как искать растопку?

И путник сдается. Садится на поваленный ствол дерева, зажимает между ног сомкнутые ладони и, ссутулившись, пытается согреться.

Холод медленно закроет глаза усталому путнику, и тот провалится в сон. Вечный сон.

Эпизод 1.

Профессор Лондонского университета Алексей Ч. погиб в столичном парке «Лосиный остров» из-за того, что заблудился на его территории. Профессор пошел гулять в парк «Лосиный остров» в воскресенье 21 сентября и пропал. Почти сразу был организован поисковый отряд, в который вошли специалисты и более 100 коллег профессора и его учеников. Поисковый отряд не смог найти Алексея Ч., его тело было обнаружено только 23 сентября при помощи вертолета. По данным правоохранительных органов, мужчина скончался от переохлаждения, пока пытался выйти из парка.

Эпизод 2.

Несколько лет назад во время прогулки в тайге на квадроциклах отстал от группы и потерялся крупный региональный чиновник. Происшествия

подобного рода нечасты, масштаб фигуры большой, поэтому силы и средства были развернуты большие и быстро. Искали несколько дней, но человек нашелся сам.

Как потом оказалось, он видел поисковый вертолет. Видел и даже руками этому вертолету махал. Но пилоты не заметили человека в камуфляже, стоящего внизу в тайге.

Шансы на выживание лиц, получивших телесные повреждения, уменьшаются на 80% в первые 24 часа, а шансы лиц, не получивших телесных повреждений, быстро уменьшаются после первых трех дней (Руководство по международному авиационному и морскому поиску и спасанию. Т. 2. Гл. 3.1.2).

Что нужно делать в первую очередь, если ты заблудился в лесу?

Как проще всего развести костер?

Что нужно делать, чтобы тебя заметили спасатели?

Всему этому и многому другому посвящена эта книга.

Для начала определимся в терминах: а что такое выживание? Я это трактую так: выживание — процесс сохранения физического и психического здоровья человека, попавшего в чрезвычайную ситуацию, до прибытия спасателей или самостоятельного выхода из данной чрезвычайной ситуации.

Процесс этот конечный, и его финалом является «salvación o muerte» — спасение или смерть. Другого выживания нет. Реплики типа «А вот люди живут в землянке, в лесу, зверя едят, воду из реки пьют, силки делают руками» — оставьте для «гуру соцсетей». Это жизнь, а не выживание. Очень своеобразная, но жизнь.

Временной промежуток, в котором происходит выживание, именуется «поставарийная фаза». То есть авария, чрезвычайная ситуация, вы заблудились в лесу — это уже произошло, и ваша задача — выжить, то есть сохранить себя относительно целым физически и с ясным сознанием до тех пор, пока не раздастся над головой звук вертолетного двигателя или не послышатся в чаще леса крики и не замелькают лучи фонарей наземных поисковых групп.

В поставарийной фазе у вас есть три основные задачи:

1) контроль физического состояния;
2) жизнеобеспечение;
3) сигналы.

Это всё, дорогие мои. Совсем всё. А теперь пойдем по деталям.

Меня к природе не приучали, я жил в этой природе с шести месяцев, даже ходить научился на сопках (речь о Дальнем Востоке). Постарался

передать ощущение природы и детям. Брал их с собой в походы, и они с самого раннего возраста привыкли, что не надо ныть, выть и говорить, что их кусают, что чешется, что страшно. У меня сын первый раз спал в лесу вообще под тентом — для него это была просто феерия. А уж какой для маленького мальчика восторг от костра: в него же можно палки пихать! А также жарить в нем хлеб или зефирки. Когда сыну было семь, я устроил ему урок пользования навигатором. Объяснил, как это работает, дал навигатор и задание найти в лесу полянку или озеро. А сам шел рядом — проверял, как он ориентируется в пространстве. Он шел, говорил: «Папа, а ты далеко ушел, давай подходи ко мне».

Детей надо просто брать с собой и водить в лес, сходить хоть раз куда-нибудь с ночевкой, пусть даже где-то возле дачи, и пусть вы будете готовиться к этому две недели — маршрут прорабатывать, дрова заготавливать; все равно это будет реальная ночевка и настоящее приключение.

Конечно, навыки правильного поведения в условиях дикой природы жизненно необходимы не только детям, но и взрослым. Потому что чрезвычайные случаи в природной среде возникают постоянно. То какой-нибудь министр в Сибири не найдет обратной дороги к своей машине и будет долго бродить по тайге, слыша звук вертолета над головой, но не зная, как подать сигнал. То мама

с детьми в поисках места, где прошло ее детство, уйдет в дебри леса. То городские в поисках себя или дикоросов потеряются в пространстве и времени. Такова жизнь, и задача этой книги не изменить ее, но сделать так, чтобы шансов продлить эту самую жизнь у читателей книги стало существенно больше.

Глава 1

Я ЗАБЛУДИЛСЯ!

Если вы думаете, что заблудиться можно лишь в дремучей тайге или в джунглях, то сильно ошибаетесь. Зачастую люди теряются не где-то в Амазонии или на Камчатке, а в самых обычных условиях, когда, казалось бы, ничто не предвещает беды.

Один раз я попал в забавную ситуацию, когда охотился в Магаданской области. Забавную в том смысле, что заблудиться было вроде невозможно.

Я шел в узком ущелье, зажатом между двумя хребтами, частично покрытыми лесом. По сути, ущелье напоминало бесконечную половинку гигантской трубы, вверху которой были каменистые осыпи, ниже — лента леса, а у самой воды — густой кустарник и заросли кедрового стланика.

Нужно было всего лишь пройти около семи километров по руслу ручья и подняться на его левый борт, где на гребне отрога стояла моя

палатка. К тому времени солнце уже село и в глубине ущелья было достаточно темно. Темнота опасна тем, что скрадывает детали рельефа. Не видно ориентиров, из-за чего неправильно оцениваешь положение в пространстве и расстояние.

Пройдя некоторое время по руслу ручья, я решил, что пора уже подниматься наверх, и полез в заросли кедрового стланика. Стланик был очень плотный, пришлось буквально продираться сквозь него, словно через джунгли. Внезапно заросли расступились, и я снова «выпал» в ручей — наверное, просто в темноте сделал петлю. Посмотрел на воду — и вдруг осознал, что не понимаю, где нахожусь.

В момент, когда вы осознаете, что заблудились, возникает когнитивный диссонанс. Он выражается в том, что картинка в голове не соответствует тому, что вы видите. Вы буквально физически чувствуете, что происходит что-то не то.

Нужно было что-то делать, и я пошел вниз по течению — чтобы понять, где я. Через пару десятков метров луч фонаря выхватил из темноты галечниковую косу, и предварительное решение пришло сразу: надо попить чаю. В любой сложной ситуации, если вы располагаете временем, нужно сперва попить чаю и подумать.

Я развел на косе костер, приготовил чай, высушил носки, а заодно поразмышлял о дальнейших действиях. В принципе, можно было залечь в ягель и поспать пару-тройку часов до момента, когда начнется рассвет. Из экипировки у меня с собой было все, что нужно: еда, вода, огонь.

Размышляя об этом, включил навигатор и посмотрел на экран. Карта в навигаторе отсутствовала, но имелась отметка места, где находилась моя палатка. Наведя на нее

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru