

ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ

Людський вид мешкає майже в усіх куточках нашої планети. Навіть на занадто негостинних територіях людство знайшло способи забезпечити себе, використовуючи наявні ресурси за допомогою або полювання, або отримання всього необхідного безпосередньо від землі. Варто зауважити, що люди часто вдаються до експлуатації природи просто заради задоволення від самого процесу користування.

Майже скрізь в природі є те, що необхідно для виживання. В деяких місцях їжі вдосталь, в інших – харчові ресурси дуже мізерні, і знадобиться здоровий глузд, знання і винахідливість, щоб скористатися доступними можливостями. Але ще важливіша жага до життя. Чоловіки і жінки довели, що можуть вижити навіть у найнесприятливіших умовах, але тільки завдяки своїй рішучості перемогти – без цього усі знання, зібрані в цій книзі, коли ви опинитесь в складній ситуації, матимуть мало сенсу.

Вживання – це мистецтво залишатися в живих. Усі елементи спорядження, які у вас є, слід розглядати лише як фору, якої може і не бути. Ви повинні знати, як узяти і максимально використати все можливе від природи, як привернути до себе увагу, щоб вас могли знайти рятувальники, як пересуватися незнайомою територією без карти і компаса (якщо немає надії на порятунок з боку спеціальних підрозділів). Ви мусите знати, як зберігати хорошу фізичну форму або вилікувати себе та інших у разі хвороби або поранення. Ви маєте бути здатні зберігати стійкість духу як у себе, так і у інших, хто опинився в складній ситуації разом з вами.

Відсутність спорядження не означає, що ви беззбройні, – адже у вас завжди із собою ваші знання, уміння і досвід. Однак дуже важливо постійно оновлювати свої знання в цій області.

Ми усі звикли вижити у буденному житті (хоча, можливо, і не думаємо про це в такому сенсі). Але той, хто справді хоче вижити, повинен навчитися давати собі раду в незнайомих обставинах, або коли ці обставини кардинально міняються внаслідок дій людей або природних явищ. Будь-хто, молодий і старий, з будь-яким статусом в звичайному житті, може опинитися в ситуації, де постає питання життя і смерті. Дедалі більше людей літають у повітрі, пускаються в плавання на маленьких човниках або здійснюють навколосвітні подорожі на великих кораблях, підкорюють скелясті гори і проводять свої відпустки в екзотичних місцях. Тож халепи, в які вони можуть вскочити, стають усе більш різноманітними.

Навички виживання актуальні не лише в екстремальних ситуаціях на кшталт авіакатастрофи на вершині гори, кораблетроці у тропіках або аварії посеред пустелі. Щоразу, пристібаючись ременем безпеки у авто, ви вже

підвищуєте свої шанси на виживання. Подивившись в обидва боки під час переходу вулиці або переконавшись перед сном у нормальному функціонуванні каміна (чи іншого опалювального приладу з відкритим вогнем), ви інстинктивно використовуєте прийоми виживання. Разом з уміннями і навичками ви повинні розвивати саме такий склад розуму.

Основними елементами виживання є їжа, вогонь, укриття, вода, визначення місцезнаходження і медицина. Для визначення їхньої пріоритетності будемо використовувати аббревіатуру ПЛАН*. Незалежно від того, в якій точці Землі ви знаходитиметесь – чи то в Арктиці, чи в пустелі, в джунглях чи у відкритому океані або на його узбережжі – пріоритетність не міняється.

П — протекція (захист)

Потрібно убезпечити себе від можливих подальших небезпек: повторних підземних поштовхів з обвалами, лісової пожежі або вибуху пального. Завжди залишайтеся на місці події так довго, наскільки це безпечно, забезпечивши захист від дії негативних чинників навколишнього середовища. Це означає організацію укриття і дуже часто – розпалювання вогню. Є кілька причин, чому краще не залишати місце події.

1. Можна використати уламки для будівництва укриття, створення сигнальних пристосувань тощо.
2. Безпосередньо місце події саме по собі є великим сигналом, який легше знайти.
3. Можливо, серед вас є поранені, яких не можна рухати.
4. Залишаючись на місці, ви зберігаєте сили.
5. Якщо ви десь зареєстровані (у готелі, на роботі в місці відрядження тощо) і залишалися на встановленому маршруті, на порятунок знадобиться мінімальний час.

Л — локалізація (демонстрація місцезнаходження)

Наступним кроком після облаштування укриття буде побудова сигналів, які привертають увагу і локалізують ваше місцезнаходження. Робіть це якнайшвидше, щоб допомогти вашим рятувальникам.

А — адаптація (пошук їжі і води)

В очікуванні допомоги шукайте воду і їжу для поповнення власних аварійних запасів.

* В оригіналі – PLAN (Protection, Location, Acquisition, Navigation). В книзі ми намагалися використати саме ПЛАН – як план виживання. Ви можете використовувати іншу мнемоніку, яка вам до вподоби. – Прим. пер.

Н — навігація (вибір маршруту)

Хороша навігація допоможе визначитися з правильним напрямком руху для виходу з небезпечного місця. Але якщо ви опинилися у скрутному становищі, краще залишайтеся на місці.

Медицина

Ви повинні стати лікарем для самого себе, і постійно контролювати своє самопочуття. Відразу обробляйте подряпини, не доводячи їх до інфікування і запалення. Стежте за станом оточуючих і вирішуйте проблеми у міру їх виникнення. Якщо хтось кульгає, відстає або дивно поводить себе — зробіть зупинку і негайно дійте.

БУДЬ ГОТОВИЙ

Цей піонерський девіз абсолютно правильний. Кожному, хто вирушає в подорож або планує експедицію, слід дотримуватися цього гасла. Дізнайтесь якомога більше про ситуації, з якими вам, можливо, доведеться стикнутися, і які навички та спорядження при цьому можуть вам знадобитися. Елементарний здоровий глузд підказує необхідність підготовки, вибору відповідного спорядження і ретельного планування.

Ваше спорядження може стати вирішальним фактором між невдачею та успіхом, але, особливо під час походу з рюкзаком, багато людей спочатку беруть із собою надто багато речей і змушені через гіркий досвід з'ясовувати, що їм справді потрібно, а без чого можна було б обійтися. Немає нічого приємного в тому, щоб тягти важкий рюкзак, наповнений зайвими речами, і водночас шкодувати, що не взяли ліхтарик чи консервний ніж. Знайти правильний баланс непросте.

ПЕРЕВІРКА СПОРЯДЖЕННЯ



Перед будь-якою подорожжю або експедицією складіть список і задайте собі такі запитання.

- Як довго я буду відсутній? Скільки їжі мені потрібно на цей час, і чи потрібно брати із собою воду?
- Чи маю я відповідний одяг для цього клімату, і чи його достатньо? Чи вистачить однієї пари черевиків, або, враховуючи особливості місцевості та кількість ходьби, варто взяти запасну пару?
- Яке спеціальне спорядження мені знадобиться для цієї місцевості?
- Яке саме наповнення аптечки буде доречним?

Переконайтеся, що ви маєте достатню фізичну підготовку для запланованої діяльності. Що у кращій ви формі, то легшою і приємнішою буде ваша подорож. Якщо, наприклад, ви збираєтеся в похід перетятою місцевістю, заздалегідь потренуйтеся і звикніть до свого похідного взуття. Походіть на роботу і з роботи з рюкзаком, заповненим піском. Ще один важливий аспект — психологічний стан. Чи впевнені ви у своїй здатності виконати завдання, чи адекватна у вас підготовка до нього, і чи достатньо у вас для цього спорядження? Перш ніж вирушити в дорогу, розсійте усі сумніви, що не дають спокою.

Завжди продумуйте план дій на випадок надзвичайних ситуацій. Нечасто буває, що подорож йде так, як і планувалося. Що ви робитимете, якщо щось заважатиме досягненню мети? Як ви вчините, якщо зламається авто або погодні умови чи місцевість виявляться суворішими, ніж уявлялося раніше? Якщо вас кілька чоловік, то як ви зберетеся разом, якщо раптом загубитеся? Що робити, якщо хтось з вас захворіє?

Медичне обстеження

Пройдіть повне медичне обстеження і зробіть усі щеплення, потрібні для тієї місцевості, куди ви збираєтеся вирушити. Відведіть досить часу на вакцинацію проти жовтої лихоманки, холери, тифу, гепатиту, віспи, поліомієліту, дифтерії, туберкульозу і правця. Наприклад, повний захист від тифу потребує трьох ін'єкцій упродовж шести місяців. У подорожах по малярійній місцевості майте достатній запас пігулок проти цього захворювання. Ви повинні почати приймати їх за два тижні до подорожі, щоб ваш імунітет був готовий діяти до того, як ви потрапите в небезпечний район, і продовжувати приймати антималярійний засіб упродовж місяця після повернення.

Відвідайте стоматолога і перевірте стан зубів. Ті зуби, які не болять в звичній обстановці, можуть розболітися в холодних погодно-кліматичних умовах. Так ви як мінімум почнете подорож у нормальному стані.

Зберіть похідну аптечку, яка задовольнить усі ваші вірогідні потреби. Якщо ви подорожуєте групою, мають бути враховані індивідуальні потреби кожного. Якщо хтось наразі не у найкращій своїй фізичній формі, чи слід виключити його з групи? Важке рішення для друзів, але зрештою воно має бути прийняте. Продумайте також питання про здатність кожного учасника групи долати труднощі, витримувати напруженість небезпечних ситуацій і поневіряння, які можуть спіткати вас на шляху. Стрес часто відкриває раніше невідомі сторони натури людини, і при плануванні будь-якої групової експедиції потрібно ретельно поставитися до відбору компаньйонів.

ПОШУК ІНФОРМАЦІЇ

Не може бути забагато інформації про місце, куди ви прямуєте. Зв'яжіться з тими, хто вже там був, прочитайте книги, вивчіть і обов'язково візьміть із собою оновлені карти. Дізнайтеся про місцеве населення. Чи доброзичливо вони ставляться до прибульців, чи з підозрою? Чи є якісь місцеві звичаї і заборони, про які слід знати заздалегідь?

Що детальніші ваші знання про те, як там живуть люди, — особливо в регіонах із низьким впливом західної цивілізації, де життя більше пов'язане з природою, — то краще, якщо раптом постане питання виживання. Місцеві способи облаштування притулку, добування вогню, їжі, лікарських трав і води в дикій природі базуються на глибокому розумінні довкілля.

Уважно вивчіть карти, постарайтеся відчувати місцевість ще до того, як побачите її, і дізнайтеся про неї якомога більше: напрям і швидкість течії річок, водоспади і небезпечні місця. Яка висота місцевих гір, наскільки круті їхні схили, чи вкриті вони снігом? Куди простягаються хребти? З якою рослинністю ви можете там зустрітись? Які види дерев там ростуть і де? Який там температурний режим, яка різниця між денними і нічними температурами? Коли сходить і сідає сонце? У якій фазі місяць, час і висота припливів, який переважний напрям вітрів і яка їхня сила? Який прогноз погоди?

ПЛАНУВАННЯ

У груповій подорожі частіше збирайтеся разом, щоб обговорити ваші цілі і завдання. Розподіліть конкретні обов'язки: лікар, перекладач, кухар, відповідальний за спорядження, автомеханік, водій, штурман тощо. Потурбуйтеся, щоб кожен був знайомий із наявним спорядженням, і щоб ви мали необхідні запасні частини — особливо батареї, лампи і пальне.

Розділіть проект подорожі на фази: підготовка, проведення і відпочинок. Чітко визначте цілі кожної фази і розробіть графік. Сплануйте екстрені заходи на такі випадки, як поломка авто, хвороби або евакуація поранених.

Оцінюючи швидкість просування, особливо пішки, плануйте час із запасом. Краще недооцінити свої можливості і приємно здивуватися тому, що усе йде краще, ніж планувалося. Напруженість від занадто щільного графіка не лише виснажує, але і веде до помилкових оцінок і рішень, а також ризику, які часто спричиняють вихід ситуації з-під контролю. Не можна нести із собою увесь необхідний запас води, але його потрібно максимально поповнювати, щойно буде така змога. Джерела води — основний чинник при плануванні будь-якого маршруту.

Коли маршрут сплановано, ознайомте з ним інших, щоб у разі ускладнень можна було розраховувати на допомогу. Якщо ви подорожуєте в го-

рах, то інформуйте про це поліцію і місцеву рятувальну службу. Ознайомте їх із планом і вкажіть час виходу на маршрут і планованого прибуття. Пересуваючись на авто, залиште маршрут у відповідній організації. Перед морською подорожжю зареєструйтеся в підрозділі берегової охорони і відповідному відділі порту.

Обов'язково домовитися з кимось, хто знає, що і коли ви плануєте робити, і в заздалегідь обумовлені моменти інформуйте його про хід подорожі, так що відсутність інформації від вас у встановлений час може слугувати сигналом тривоги. Водні і повітряні судна в цьому плані суворо контролюються, і у разі їхньої затримки починається пошук по маршруту, що дає можливість організувати порятунок. Зробіть своєю звичкою повідомляти людям, куди ви прямуєте, а також очікуваний час повернення або прибуття в проміжний пункт.

СПОРЯДЖЕННЯ

Підготуватися до будь-якої несподіванки досить складно, якщо ви пересуваєтеся пішки і несете усе необхідне на собі. Усе, що ви берете із собою, обов'язково має відповідати своєму призначенню, бути універсальним і надійним. Треба чітко розрізняти межу між тим, що б ви хотіли і що ви повинні взяти із собою*. Готуючись до різних ситуацій, необхідно брати до уваги конкретні можливі небезпеки і продумувати наперед, як ви можете з ними впоратися. Це і називається плануванням на випадок надзвичайних обставин.

Клімат, погода і пора року підкажуть вам, що взяти із собою, але потрібно, щоб кожен у групі знав, як застосовувати і обслуговувати спеціальне спорядження, яке ви вирішили взяти із собою. Дізнавшись якнайбільше про місце, куди плануєте вирушити, ви зможете підібрати спорядження, яке відповідатиме і вашим цілям, і умовам.

Одяг

Надзвичайно важливо вдало обрати одяг. Якщо початок буде правильним, то підвищуються шанси і на загальний успіх справи. Людина — теплолюбна істота, тож вижити без одягу може тільки в умовах тропіків. Щойно ми залишаємо цю зону, необхідно забезпечувати тілу звичні йому тропічні умови — тому нам потрібен одяг, щоб утримувати тепло нашого тіла.

Найнебезпечнішими в помірному кліматі є вітер і дощ, а в таких екстремальних кліматичних умовах, як полярні регіони — холод. Якщо тепло, що затримується одягом, постійно нівелюється вітром і дощем, виникає

* Як тут не згадати мудрі слова Джорджа з «Троє в човні» Джерома К. Джерома: «Мені здається, ми на хибному шляху. Нам слід думати не про те, без чого ми можемо дати собі раду, а лише про те, без чого ми справді не зможемо обходитись.» — Прим. ред.

небезпека переохолодження організму – гіпотермії. У холодному кліматі вирішенням проблеми є багатошаровість одягу, тому в холод обирайте в'язаний, а в дощ – водонепроникний одяг. Проте якщо ви одягнені в захисну куртку, коли несете важкий рюкзак, існує небезпека протерти тканину в області плечей і нижньої частини поперека, і вода почне проникати всередину. Вам знадобиться змінний одяг і додаткові його предмети, коли ви зупинитесь на відпочинку.

У спекотному кліматі вкрай складно знайти баланс між комфортом і практичністю. Завжди існує небезпека перегрівання в екстремальних умовах, якщо доводиться займатися фізичною активністю у теплому одязі. Для руху надівайте якомога менше і намагайтеся не використовувати водонепроникний одяг, якщо вам жарко, оскільки конденсат від тіла промочить усі нижні шари одягу.

Одяг повинен забезпечувати захист і добре пасувати, не ускладнюючи рухів. Він повинен зберігати тепло і сухість вашого тіла, але забезпечувати хорошу вентиляцію, щоб ви не перегрілися (якщо стане холодно, то завжди можна одягнути щось іще).

Слід добре знати плюси і мінуси доступних вам матеріалів з урахуванням сучасних досягнень у виробництві різних типів тканин. Найкращий матеріал – це Gore-tex™, оскільки він пропускає повітря і тому забезпечує вам тепло і сухість разом із вентиляцією тіла, але він має власні обмеження. Повітропроникні матеріали виконують свої функції, тільки коли вони чисті. Тільки-но вони покриваються брудом, їхня ефективність знижується. Gore-tex™ підходить не для будь-яких умов: найкращий варіант його використання – ходити по горах у вітрозахисному одязі, а на відпочинку надівати дихаючу заміну.

Дуже популярні (а в певних умовах можуть бути навіть кращі, ніж натуральна вовна, пух або бавовна) синтетичні матеріали на кшталт флісу. Одяг із них із застібною-блискавкою легко надівати і знімати, в ньому зручно рухатися. Вибирайте вітронепроникні моделі, бо часто їх достатньо для більшості умов подорожей. Якщо стане холодно, їх можна надівати під водонепроникний одяг, що створює хорошу ізоляцію. Існує також одяг, створений ніби за зразком шкури бізона – він має вітрозахисний верхній шар і штучне волокно усередині. За вогкої погоди він діє як дощовик. Такий одяг незамінний для холодної вологої погоди і ідеально підходить для подорожей по воді (на човнах, байдарках абощо) і спелеологічних мандрівок.

Що стосується натуральних матеріалів, то вовна залишається відмінним вибором для светрів і джемперів, оскільки зберігає тепло навіть у мокрому вигляді. Недоліком є те, що вона розтягується і при намоканні стає важкою, тому погано підходить для шарпеток. Пух – найтепліший і найлегший з усіх натуральних теплоізолювальних матеріалів, але при намоканні він повністю

втрачає усі свої якості. Бавовна діє як тампон і вбирає усю вологу, тому її краще використовувати в тропіках, а не в холодних вологих районах.

Важливим питанням є вибір взуття, і йому потрібно приділяти особливу увагу для пішохідних довготривалих подорожей. Поступово розношуйте нове взуття, а також загартовуйте шкіру ніг за допомогою камфорного спирту, починаючи за два тижні до початку експедиції.

Для непрофесіонала головний чинник у виборі одягу – це його вартість. Серед молодих шукачів пригод, які люблять красуватися в камуфляжі, дуже популярні військові магазини. Хоча комплект військового одягу непоганий і недорогий, у подібних магазинах доволі часто продаються застарілі залишки. Найбільший недолік камуфляжу та іншого одягу темних забарвлень – ризик бути непомітним для рятувальників. Військові носять його для маскування; вам же, якщо втрапите у халепу, потрібен абсолютно протилежний ефект. Основний колір верхнього одягу – синій або помаранчевий. Деякі моделі бувають двосторонніми, тож за необхідності завжди можна вибрати контрастний щодо довкілля колір, де б ви не знаходилися. Купуйте найкращий одяг із того, що можете собі дозволити, і скористайтеся консультацією магазину одягу з гарною репутацією.

Пам'ятайте: *не буває поганої погоди – буває поганий одяг.*

Спальні мішки

Зазвичай зустрічається два типи спальних мішків. В одних використовується порожнистий наповнювач, штучне волокно; інші (дорожчі) заповнюються пухом. Пух дуже легкий і має дуже хороші ізолювальні властивості – якщо він сухий. Коли пух намокає, він втрачає усі свої теплоутримувальні властивості, а висушити його досить нелегко. Тому для умов, які, швидше за все, будуть вологими, краще обирати штучні матеріали. Намагайтеся не допускати, щоб спальний мішок намокнув, оскільки тоді ваш сон буде серйозно порушений.

Відмінні спальні мішки забезпечать вам сухі умови і замінять намет, проте в довгостроковій перспективі зі справжнім наметом, який можна використовувати для приготування їжі або спільних дій, ніщо не зрівняється. Щоб спальний мішок займав якомога менше місця, використовуйте компресійну упаковку. Тримайте його в чистоті, а як підстилку використовуйте килимок (каремат) або пончо.

Рюкзаки

Для перенесення усього вашого спорядження і одягу вам потрібен міцний і зручний рюкзак. Обирайте найкращий, який тільки зможете собі дозволити. У нього мають бути міцні регульовані лямки, надійно прикріплені до рами або основи рюкзака. Важкий вантаж може швидко ослабити неясні