

## СОВЕТЫ

как выжить в экстремальной ситуации, если вы оказались зимой в лесу вдали от человеческого жилья: как спастись от мороза, построить аварийное укрытие для ночевки, развести и в течение ночи поддерживать костер.

### ЗАСТИГ СНЕГ И МОРОЗ

Когда мы говорим о выживании в экстремальных ситуациях зимой, то ясно, что главную опасность будет представлять холод, а точнее обморожение и переохлаждение.

Чаще всего обмораживаются нижние конечности. Этого можно избежать, если обмотать ноги поверх носков «портянками» из оторванных рукавов свитера, лишней одежды или любого другого подходящего материала, но при этом нужно помнить, что нога в обуви должна чувствовать себя свободно, иначе никакой «утеплитель» не поможет. Если по каким-то причинам вы лишились обуви, обмотайте ноги любыми теплыми вещами, а сверху более плотной тканью, подошву может заменить обыкновенный кусок древесной коры. Закрепите все это веревкой или ремнем.

Чтобы уберечь от обморожения лицо, постоянно растирайте его руками, особенно участки, теряющие чувствительность. Никогда не растирайте кожу снегом, вы только усилите охлаждение и повредите кожу кристалликами льда. Для согрева лица, кроме обычного растирания рукой или сухой шерстяной рукавицей, помогают также низкие наклоны тела, чтобы кровь прилила к голове. Руки и ноги можно согреть, если проделать ими 40-50 маховых движений.

Гораздо опаснее местных обморожений общее переохлаждение организма. В этом случае действовать нужно незамедлительно. Помните, что замерзший человек, сколько бы одежды на нем ни было, сам согреться не может. Необходимо срочно разводить большой жаровой костер, а в безлесных районах - строить снежное убежище. Поэтому старайтесь избегать переохлаждения. Для этого во время отдыха, привала никогда не ложитесь на снег или голую землю, не допускайте быстрого охлаждения, особенно на ветру, разгоряченного передвижением или работой потного тела. К быстрому переохлаждению также приводит голод и усталость, поэтому при недостатке пищи экономьте свои силы, не допуская переутомления. Во время подготовки костра и временного убежища лучше снять верхнюю одежду, иначе она станет влажной от пота и не будет греть.

## ЛЫЖИ СЛОМАЛИСЬ ИЛИ ПОТЕРЯЛИСЬ

Глубокий снег может очень затруднить или сделать невозможным ваше передвижение. При толщине снега 50-70 см ваша скорость может составлять всего 1 км/час. Поэтому при глубоком снеге необходимо изготовить из веток (лучше всего ели) снегоступы, которые значительно облегчат ваше передвижение. На открытых местах под действием ветра и мороза образуется снежный наст, по которому идти значительно легче, чем по рыхлому снегу. Никогда не передвигайтесь в ненастную - метель, буран - погоду, так как вы легко можете сбиться с курса и заблудиться. По глубокому снегу лучше всего идти след в след - цепочкой, делая небольшие, удобные для всех шаги.

## АВАРИЙНОЕ УКРЫТИЕ

Зимой дни коротки, быстро становится темно, поэтому если вы оказались в экстремальной ситуации, необходимо засветло обустроить место, где можно будет переночевать и развести костер. Ветер в геометрической прогрессии усиливает воздействие мороза, поэтому для устройства зимнего временного жилища необходимо выбирать тихие безветренные места - овраги, балки и т. п., а вход в свое укрытие делать с той стороны, где нет ветра.

Самым простым временным жилищем в снежном лесу может послужить траншея вокруг дерева. Для этого необходимо выкопать в снегу под густой елью траншею, где роль крыши будут играть нижние ветви самого дерева. «Крышу» можно дополнительно утеплить, уложив поверх нижних ветвей еще один слой лапника, а по краям нагрести снега. В овраге или балке легко соорудить снежную берлогу. Для этого нужно сначала прорыть горизонтальный лаз, так чтобы в него можно было свободно пролезть. А затем внутри роется пещера, а снег выбрасывается через лаз на улицу. Хорошо, когда такое укрытие делается под упавшим деревом, так как оно держит снег, тем самым укрепляя «крышу» вашего укрытия. Когда снежный покров маленький и вы не можете построить укрытие из снега, то можно соорудить односкатный навес или двускатный шалаш. Дно вашего временного жилища выстилается лапником и собственными вещами.

## КОСТЁР - ЭТО ЖИЗНЬ

Обустраивать место для костра и заготавливать дрова нужно также засветло, поэтому если вы оказались в экстремальной ситуации группой, то лучше разделить так, чтобы одни обустраивали временное жилище, а другие готовили костер. Следует помнить, что зимой разжечь костер

гораздо труднее, чем летом, и дров, чтобы было тепло, нужно заготавливать больше. Начинать обустройство костра нужно с расчистки места от снега, желательно до самой земли, иначе, когда вы разожжете костер, он может «утонуть» в растаявшем под ним снеге и потухнет. Не разводите костер рядом с деревьями, так как от дыма может подтаять снег на ветках и, упав сверху, затушит ваш костер, кроме этого, может возникнуть опасность загорания самого дерева. В зимний период лучше всего для поддержания долгого «жарового огня» послужат два вида костра - «таежный» или «нодья», который еще называют «три бревна». Расчистите снег, а если снежный покров очень большой, утрамбуйте место разведения костра.

Подготовить три бревна, зачистив их от сучков и веток, и сделать по всей их длине зарубки топором, которые должны достигать сухих слоев древесины. Затем два из них уложите рядом на месте разведения костра. В щель между бревнами и сверху бревен по всей их длине уложите сухую растопку из веток, хвороста и т.п. Для этого сначала нужно наломать много тонких сухих веток, нарвать торчащий из-под снега сухой травы, березовой коры. Уложенная растопка поджигается сразу в нескольких местах, а через 20-30 мин, когда загорятся сами бревна, поверх них укладывается третье - самое толстое бревно. Для того, чтобы регулировать пламя между верхним и двумя нижними бревнами, вставляют пару поперечных жердей, и если на них надавливать, то верхнее бревно приподнимается и горение усиливается. При достаточно толстых бревнах (толще 40 см), вам обеспечено 6-8 часов непрерывного горения. Только не забывайте по мере сгорания верхнего бревна (оно будет гореть более интенсивно) очищать его от нагара, обстукивая его обухом топора и поворачивая время от времени вокруг собственной оси.

Никогда не разводите даже маленьких костров внутри вашего временного жилья и не вносите туда тлеющих углей, так как это ведет к отравлению угарным газом. Внутри вашего убежища можно пользоваться только свечками (если они есть) или изготовить простую лучину, которыми также можно пользоваться только небольшое время, пока вы раскладываете свои вещи и обустроиваете свое укрытие.

И еще одно важное правило - зимняя экстремальная ночевка требует, чтобы члены группы были разбиты на вахты, примерно по 2 часа каждая, так как нельзя оставлять костер без присмотра даже ненадолго, и кроме этого, нужно, чтобы кто-то следил за состоянием отдыхающих членов группы.

Вообще в экстремальной ситуации, особенно зимой, следует выполнять только хорошо обдуманые действия, проявлять смекалку и сообразительность, и тогда вы обязательно справитесь с любыми трудностями.