

ВЫЖИВАНИЕ НА ХОЛОДНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

Климат и погода

Температура.

1) Арктическая (полярная). Летом температура достигает 65 градусов по Фаренгейту (около 20 градусов по Цельсию). Исключение составляют ледники и замерзшие моря. Зимой температура понижается до - 70°F и колеблется в пределах 32°F.

2) Субарктическая (предполярная). Лето длится недолго, температура составляет примерно 50°F, временами достигает 100°F. Зима холоднее в северном полушарии, максимальные температуры составляют - 60 - 80°F на севере Америки и еще ниже в Сибири.

Ветры. Зимой ветры, сопровождающиеся низкими температурами, могут быстро остудить человека. Простуда вызывается комбинированным охлаждающим эффектом воздуха, температуры и ветра, что воздействует на человека сильнее, чем крепкие морозы.

Осадки. Во многих местах Крайнего Севера выпадает меньше осадков в виде снега и дождя, чем в засушливых юго-западных зонах Соединенных Штатов. Среднегодовые осадки в субарктических регионах, за исключением морского побережья, составляют порядка 10 дюймов, в Арктике - около 5 и меньше.

Ландшафт. Он характеризуется очень большим разнообразием в арктических и субарктических зонах, включая горные вершины и ледники, а также ровные долины. Летом в обеих зонах поверхность земли, почва варьируются от твердых, неровных до мягких, рыхлых. Зимой замерзают озера, реки, болота, снежный покров по мере удаления на север становится все выше.

Передвижение

Секреты успешного передвижения в местностях с холодным климатом состоят в наличии соответствующей одежды, достаточной пищи, в отдыхе и равномерном движении. Но ни питание, ни отдых, ни равномерное движение не помогут выжить, если у вас нет одежды, которая защитила бы от чрезмерных арктических (полярных) холодов и ветров. В случае отсутствия соответствующей экипировки наилучший способ действия в полярных условиях - немедленное сооружение укрытия, разведение огня, сохранение тепла и энергии. Если погода и здоровье позволяют, приложите все усилия для установления дружеских отношений с местным населением или попытайтесь добраться до своей территории. Если же противник и враждебно настроенное население вынуждают вас передвигаться дальше, принимайте все необходимые для выживания меры и используйте для этого технику. Правильно оцените климатические и физические опасности, определив, что представляет наибольшую угрозу в данный момент. Находясь на дружеской

территории, старайтесь оставаться поближе к поврежденному самолету или машине и подавайте сигналы тревоги.

Направление передвижения должно определяться вашим местонахождением и условиями местности. В горах и лесистой местности опускайтесь к населенным пунктам вдоль течения рек. Сибирь, где реки текут на север, - исключение из этого правила. Более населенные местности находятся в южных частях Сибири и в европейской части России.

Пересекая местность поперек, пытайтесь воспользоваться ее особенностями; учтите, что в долинах по ночам гораздо холоднее, чем в предгорье или у хребтов гор. Держитесь поближе к побережью или к берегам больших рек, к местам вероятного обитания человека.

В период арктических зим ваше успешное передвижение будет зависеть от четырех основных условий. Это:

- **определение направления.** Прежде всего вы должны четко знать исходные координаты и конечную цель вашего передвижения. Очень точное определение северного направления вы можете получить, подвесив на леску кусок свинца (или другого груза), леску привяжите к наклоненному шесту. Этот метод можно использовать повсюду на земле, но он особенно годится в полярных условиях, где другие методы практически невозможно применить, а Полярная звезда находится очень высоко в небе. Отвес, состоящий из камешка или другого маленького тяжелого предмета, подвешен на нитку за конец воткнутого под углом в землю шеста, в точке А. Утром отметьте падающую от шеста тень, ее конечную точку Б. От точки А, находящейся на земле прямо под грузилом, проведите через точку Б полуокружность. После обеда тень от шеста пересечет ее в точке В. Соедините прямой линией точки Б и В. Линия, проведенная от точки А через середину прямой БВ, укажет точно северное направление.

Определить направление можно и по созвездиям. Другим методом является направление сугробов, которые обычно находятся за выступающими предметами, камнями, деревьями, или за другими возвышенностями.

Определив основные координаты по компасу, а отсюда и координаты вашего передвижения через сугробы, угол, под которым вы их пересечете, послужит вам контрольным пунктом для сохранения направления. Снег с южной стороны горных хребтов выглядит более зернистым, чем с северной. В определении направления могут также помочь такие факторы, как наклон ив, ольхи, тополя, направленные к югу, а также крона хвойных деревьев, которая обычно более пышная с южной стороны. Используйте эти признаки для приблизительного определения основных направлений;

- **физический запас жизненных сил.** Синонимом выживания является высказывание "береги свое время". Даже без специальной экипировки, в

плохую погоду, многие выживали и успешно передвигались по Арктике только благодаря своей жизнестойкости;

- **одежда.** Она необходима в достаточном количестве для того, чтобы всегда быть сухим, она должна максимально соответствовать сезону и условиям местности;

- **продукты, топливо и укрытие.** Эти предметы первой необходимости надо иметь в нужном для поддержания сил количестве, или же вы должны иметь экипировку и инструменты, необходимые для того, чтобы обеспечить себя этими предметами. Продуктами лучше обеспечить себя, продолжая передвижение, чем оставаясь пассивным. Поэтому, если у вас мало продуктов, а в местности, по которой вы передвигаетесь, мало дичи, будьте уверены, что единственным правильным решением будет продолжать передвижение.

Летом препятствовать вашему передвижению могут густая растительность, пересеченная местность, насекомые, рыхлая почва, болота и озера, реки, которые нельзя перейти вброд. Зимой преградами являются рыхлый снег, опасный речной лед, суровые погодные условия, скудность продуктов питания и другие “ловушки” (к примеру, провалы в воду, покрытые тонким льдом или снегом). Передвигаясь по северным территориям, вы должны:

- избегать каких-либо передвижений во время буранов;
- быть внимательными при переходе через тонкий лед, правильно распределять свой вес, там где необходимо - передвигаться ползком;
- переходить реки вброд, когда уровень воды низок. Чередующиеся похолодания и потепления могут вызвать перепад уровня воды в реках на 2-2,5 метра в день. Это может произойти в любое время суток в зависимости от расстояния до ледника, температуры и рельефа местности. Это обстоятельство вы должны учесть, выбирая место для разбивки лагеря около реки;
- учесть, что в условиях чистого северного воздуха правильное определение расстояния весьма затруднено. Его недооценка случается гораздо чаще, чем переоценка;
- избегать передвижения в условиях “белого безмолвия”, когда отсутствие видимых контрастов делает невозможным правильное определение характера местности;
- одолевать снежные препятствия всегда под прямым углом. Ищите твердую почву под ногами, нащупывая снег шестом или снежным топориком. Рассредотачивайте свой вес при помощи снежных ботинок, лыж, скольжения;
- останавливаться на ночлег заблаговременно, чтобы иметь достаточно времени для сооружения укрытия;
- рассматривать реки как “бульвары” передвижения, будь то замерзшие или нет. Замерзая, они зачастую чисты и не покрыты снегом, лед может облегчить ваше передвижение.

Возможность успешного передвижения по покрытой снегом территории непосредственно зависит от следующих факторов:

- вашей способности использовать приспособления для ходьбы по снегу, а также от качества самих этих приспособлений. Если у вас есть какие-то навыки ходьбы на лыжах и подходящее снаряжение, рекомендуется передвигаться именно таким образом. В местностях, покрытых снегом, это наиболее быстрый и сохраняющий ваши силы способ передвижения. Использование снежных ботинок требует большей тренированности, а передвижение в таком случае будет гораздо медленнее и утомительнее;
- в глубоком, рыхлом снегу передвижение на лыжах затруднено, и если у вас есть выбор, рекомендуются лыжные ботинки. Тонкая корка в свою очередь не дает лыжам провалиться в снег и такое продвижение на них будет более быстрым. Наличие же прочной корки, способной удержать человека, делает возможным передвижение по ней без всяких приспособлений. Но при их наличии и при определенном уровне сноровки всегда выбирайте лыжи;
- если снег рыхлый и глубокий, сделайте необходимую для передвижения экипировку. Сплетите из ивы или другого зеленого дерева снежные ботинки, используя деревянные прокладки и ремень, проволоку, шнурки или парашютные веревки. При наличии каких-то остатков самолетокрушения, смастерите снежные ботинки из приемлемых частей спасенного имущества.

Укрытие

Мороз может быть смертельным для человека. Для выживания в холодных условиях необходима защита. В летний же период укрытие может понадобиться только для защиты от насекомых и солнца. Подходящим естественным укрытием могут стать пещеры, скалистые выступы, щели, группы кустарников или природные террасы.

Выбор местоположения. Подбор идеального места для укрытия отличается в зимний и летний периоды. Зимой выбор зависит от необходимости защиты от ветра и холода, а также от наличия поблизости топлива и воды. В горной местности следует принимать во внимание опасность снежных лавин, камнепадов и наводнений. Месторасположение не надо выбирать под большими деревьями потому, что их замерзшие ветви, падая, могут поразить вас как гарпун, что чревато фатальным исходом. В летние месяцы оно должно быть поближе к топливу и воде и по возможности там, где относительно мало насекомых. Чтобы защититься от них, лучше выбирать возвышенности, слегка продуваемые бризом. Предпочтение можно отдать лесу или местностям на берегу быстрых рек. До тех пор пока вам приходится скрываться, место вашего расположения должно быть хорошим наблюдательным пунктом, иметь в случае необходимости 1 - 2 пути эвакуации.

Типы укрытий. Они зависят от имеющихся в вашем расположении материалов и времени. На севере укрытие, независимо от его типа, должно

отвечать главной цели - удерживать тепло внутри помещения и тепло вашего тела. Исходя из этого, сделайте укрытие маленьким, чтобы туда не проникали ни снег, ни ветер. Необходимо также предусмотреть соответствующую вентиляцию, чтобы не задохнуться. Дымовое отверстие для вывода углекислого газа и дыма следует сделать наверху укрытия. Оставьте маленькую щель у входа для свежего воздуха.

В холодных бесплодных землях соорудите укрытие из льда и снега. Построить его зачастую легче, чем выкопать. Но при любом выбранном вами варианте благоразумно будет в случае опасности предусмотреть отступные пути.

Некоторые виды импровизированного укрытия, наверное, проще построить из блоков, вырезанных в снежных сугробах. Это укрытие - временное, для чрезвычайных условий. Его трудно сделать в случае обледенения снега, и без специальных инструментов может ничего не получиться.

Помещение, построенное из снежных блоков, является хорошим временным убежищем для 2-х и более человек. Но его строительство требует умения и значительных навыков. В такого типа конструкциях укладка блоков должна быть строго рассчитана, поскольку они основываются на трех опорных углах - два у основания, третий - крыша. Опора на "три угла", к которым можно добавить и угол склона, единственный "секрет" в такого рода строениях. Щели между блоками могут быть заделаны треугольными кусками компактного снега и облицованы свежим рыхлым снегом. Снег играет здесь роль раствора, укрепляющего конструкцию. Для ее сооружения вам понадобятся такие инструменты, как нож, пила или топорик. Этот способ апробирован эскимосами, доказавшими, что для выживания нужен нож и никакого чуда.

Навес - стандартная деревянная постройка. Для него необходимо правильно выбрать место, развести достаточно большой костер, чтобы согреться. Важным фактором является размещение навеса относительно ветра. Укрытие может быть улучшено, если построить из зеленых веток отражатель (рефлектор), разместив его у входа позади костра.

Из тента (парашютного купола) вы можете построить шалаш. Его можно легко соорудить, он пригоден для укрытия в плохую погоду и спасения от насекомых. В нем можно готовить обед, есть, спать, отдыхать и подавать сигналы, не выходя наружу. Для его сооружения нужно несколько шестов длиной 12-14 шагов.

Довольно сносное укрытие можно построить из соединенных в рамку ивовых прутьев, покрытых материей. Оно должно быть достаточно широким, чтобы разместить 1 и более человек и их экипировку. Открытая часть этого сооружения должна находиться под прямым углом к направлению ветра. Чтобы укрытие не продувалось ветром, края тента следует зарыть в снег.

Укрытие, сделанное из обломанных веток, не удерживает тепло и становится непригодным во время дождя. Но оно вполне сгодится в качестве временного укрытия.

Укрытие из палок можно соорудить легко и быстро. Установите на большое бревно 2 палки и накройте их поперек ветками и листвой. Это укрытие непригодно в качестве постоянного.

Сделать кровать надо таким образом, чтобы избежать холода, исходящего от земли. Для начала высушите и утеплите это место, разведите рядом огонь, утрамбуйте горячие угли в землю “под кроватью”. Если сохранился парашют, укройте им листья, уложенные предварительно на это место. Парашют может пригодиться в качестве гамака.

Сделайте кровать из веток, воткнув их под уклоном в землю на расстоянии примерно 8 дюймов одну от другой. Покройте их тонкими ветками и листвой.

Вода

Утоление жажды в холодных краях зимой очень сложная проблема. Пытаясь сохранить топливо для других целей, выживающий зачастую лишает себя возможности пить воду, которую можно получить, растопив снег или лед. Экономия времени и энергии для того, чтобы раскрошить лед, также ограничивает возможность запастись водой. В холодных северных краях человек рискует таким образом опасно обезводить свой организм, что происходит гораздо быстрее, чем в жарких пустынных местностях.

Воду можно получить, вырубив ямку во льду или растопив его. При этом следует учесть, что для получения одного и того же количества воды на оттаивание льда идет примерно на 50 процентов меньше топлива и времени, чем на оттаивание снега.

В определенных количествах для утоления жажды можно есть снег, но в таком случае необходимо соблюдать следующие предосторожности:

- соберите подтаивающий в ваших руках снег в форме “палочки” или “шарика”. Не ешьте снег в том естественном виде, в каком он лежит, так как это может вместо утоления жажды привести к обезвоживанию организма;
- не ешьте размельченный лед, так как осколками льда можно поранить себе губы и язык;
- в случае, когда вы разгорячены, остыли или устали, употребление снега может привести к простуде.

Летом воду можно доставать во многих прудах, озерах или реках. В теплые месяцы свежая вода содержится в углублениях в айсбергах или плавающих ледниках. В маленьких бухточках также накапливается талая вода. Однако всю воду, независимо от источника ее получения, необходимо прокипятить или

обработать химическими средствами, если они имеются под рукой. Необработанная речная вода может быть опасной для вашего здоровья. Вода в прудах, несмотря на ее коричневый оттенок, обычно пригодна для питья. Воду молочного оттенка из ледниковых рек можно пить только после удаления отстоявшихся осадков. Старый морской лед можно узнать по синеватому цвету.

Для оттаивания льда или снега можно использовать любую поверхность, притягивающую солнечные лучи, - плоский камень, темного цвета брезент и др., установив ее таким образом, чтобы талая вода стекала в контейнер или банку.

Пища

Доступность. Шансы найти разнообразную пищу на севере зависят от времени года и места. Полярные (арктические) просторы, покрытые зимой льдом, лишены растений и животных. Но даже за Полярным кругом, где мыши, рыбы и личинки недоступны, можно найти достаточно пищи, чтобы не умереть с голоду.

Хранение и консервирование.

- 1) Если вам удалось забить крупного зверя или мелкую дичь в большом количестве, вы должны сохранить и законсервировать некоторую часть мяса впрок. Во время холодного сезона замораживание свежего мяса или рыбы поможет сохранить эти продукты. Замораживайте их как можно быстрее, разложив вокруг своего укрытия.
- 2) В зимние месяцы мясо и дичь необходимо хранить в холодном, затемненном месте. Выкопанная в земле яма может послужить в качестве холодильника. Мясо можно сохранить, подвесив на дерево, где ветер и солнце подсушит его. Чтобы защитить от насекомых, мясо надо подвешивать на высоте не менее 15 шагов от земли.
- 3) В некоторых местах вам будет необходимо защитить припасы от мелких животных. Это можно сделать, подвесив их на высоту примерно 6 шагов от земли, используя естественные тайники.

Рыба. В арктических водах существуют много разновидностей ядовитых рыб, например, откладывающая ядовитые икринки рыба-скорпион (скулпин). Черные мидии могут быть ядовитыми в определенные времена года, их яд такой же опасный, как и стрихнин.

Избегайте также есть мясо северной акулы. В прибрежных течениях и реках встречается много семги, плывущей вверх для метания икры, но их мясо подпорчено в период их плавания в море, что делает его непригодным для еды. Исключение составляют случаи, когда отсутствуют какие-либо другие продукты.

1) В северных частях Тихого и Атлантического океанов прибрежные воды богаты различного вида морскими продуктами. Фарпус, форель, белая рыба и морская щука встречаются в озерах, прудах, прибрежных частях Северной Америки и Азии. Многие большие реки богаты хариусами и осетрами. Речные улитки, лисорины (моллюски) находятся в изобилии в реках, озерах в северных хвойных лесах. Эти улитки бывают в форме карандаша или шарообразные.

2) Рыбу можно поймать гарпуном, убить выстрелом из оружия, выловить сетями или руками, оглушить камнем или дубинкой.

В качестве приманки можно использовать кусочки мяса насекомых или рыбью мелюзгу. Некоторые северные рыбы клюют на многие мелкие предметы, плавающие в воде. В качестве ложной приманки вы можете использовать кусочки материи, металла, костей.

3) Хорошая сеть может быть изготовлена из крепкой бечевки или парашютных строп. Для форели квадраты сетей должны быть не более 2 дюймов. Сеть с квадратами меньших размеров может быть применена для ловли более мелкой рыбы. Ее можно сделать из гибких ивовых прутьев, связанных бечевкой.

4) Рыбу легче поймать с помощью сетей или оглушив ее в узких местах рек. Вы можете сузить русло реки, огородив ее с одного берега камнями, изгородью из столбов или веток.

5) Рыба иногда мечет икру в отводах реки. Там ловля может быть особенно удачной.

6) Чтобы поймать рыбу на мелководье во время отлива, загородите течение галькой в форме полумесяца.

Животные на суше.

1) **Крупные животные.** Олени, карибу, дикие северные олени, мускусные быки, американские лоси, горные бараны, козлы, медведи встречаются в полярных и субполярных регионах.

2) **Мелкие животные.** Зимой и летом в тундре среди прочих зверей можно встретить зайцев, мышей, лемингов, земляных белок и лисиц. Земляные белки и сурки зимой впадают в спячку, летом их бывает очень много вблизи песчаных насыпей больших рек. Сурков можно обнаружить в горах около скал, чаще около лугов. Ближе к югу, где растут деревья, часто можно встретить дикобразов, которых можно легко стряхнуть с дерева и оглушить дубинкой. Эти зверьки питаются корой. Об их присутствии свидетельствуют деревья с обгрызанной корой. Подбирайте их только после того, как убили.

3) **Рекомендации относительно охоты.** В целом охотиться лучше рано утром и поздно вечером, когда звери отправляются на поиски корма и воды. Охотясь

на крупных зверей, используйте оружие. К ним легче подкрадываться и подстрелить, что обеспечит вас достаточным количеством мяса и топлива. Очень полезной является их шкура. Для того чтобы охота была успешной, вы должны знать некоторые их повадки:

- карибу или американские лоси бывают очень любопытными. Для того чтобы подстрелить, их можно привлечь достаточно близко, размахивая одеждой и медленно двигаясь к ним;
- американских лосей можно выследить в густых зарослях, но они могут напасть на вас. Зимой их можно выследить по облачкам от их дыхания (оно похоже на дымок от маленького костра);
- горные бараны и козлы очень осторожны и к ним трудно подступиться. Их можно застать врасплох, двигаясь быстро с подветренной стороны, когда они щиплют траву, наклонив голову. Они встречаются на высокогорье;
- медведи очень коварны и опасны. Бурый медведь чрезвычайно опасен около берлоги. Белый медведь - неутомимый, искусный охотник с хорошим зрением и чрезвычайно развитым обонянием;
- зайцы часто бегают по кругу и возвращаются к тому же месту, откуда убежали. Если зверь бежит, свистните, это может его остановить. Ловушки могут пригодиться для ловли мелких зверей;

Морские животные. Зимой и весной морских млекопитающих - тюленей, моржей, белых медведей - можно обнаружить на ледниках или плавучих льдинах в открытом море. Как и крупные звери суши, подстреленные морские животные представляют для вас большой запас пищи, топлива (жира) и одежды.

1) К тюленям можно подобраться, но их можно и выследить. Подходите с подветренной стороны и избегайте резких движений. Хороший камуфляж поможет вам. Приближайтесь только тогда, когда тюлень, судя по наклону головы, спит. Если бородатый тюлень заметил ваше передвижение, остановитесь и выстрелите. Тюленя можно добить, только если он позволит вам подойти к нему на расстояние выстрела или поражения гарпуном. Бородатый тюлень может находиться на плавающих льдинах. В больших количествах тюлень встречается там, где течение разбивает льды, где шумят приливы и отливы. Не ешьте печень тюленя. Она содержит много витамина А, что может вызвать у вас болезнь.

2) Морж выходит из воды подышать, но его труднее обнаружить, чем тюленя, поскольку он не пробивает во льду отверстие для воздуха. Моржей можно найти на плавающих льдинах, они, например, могут даже приблизиться к лодке. Это, наверное, один из наиболее опасных полярных зверей.

3) Белый медведь встречается практически по всему северному побережью. Но он редко выходит на сушу. Избегайте по возможности встречи с ним. Если необходимо подстрелить медведя для пополнения съестных припасов, не ешьте его печень. Она опасна для вашего здоровья, поскольку содержит в

больших количествах витамин А. Никогда не употребляйте неприготовленное мясо белого медведя. Оно зачастую заражено.

Птицы.

1) **Общие замечания.** На Севере многие птицы имеют определенные места своего гнездования. Утки, гуси, полярные гагары, лебеди летом гнездятся около прудов на прибрежных территориях, они представляют для вас обильный источник пищи. Куропатки обитают в основном в полярной и субполярной зонах в скалистой местности и на территориях, покрытых кустарниками. Морские птицы могут быть обнаружены на утесах или маленьких островах на побережье. Места их гнездования могут быть определены по направлению их полета к (или от) гнездам. Морские птицы, так же, как совы, вороны, годятся в качестве пищи.

Зимой вороны, совы, белые куропатки являются единственно доступными птицами.

К обитающим на скалах белым куропаткам легко можно приблизиться, они передвигаются парами. Хотя куропаток трудно обнаружить из-за их защитной расцветки перьев, они представляют хороший источник пищи. Их можно подбить или оглушить камнями из рогатки. Ивовых куропаток можно поймать в ловушку, так как они летают большими стаями. Они водятся на возвышенностях среди групп ивовых деревьев.

Все полярные птицы в течение 2-3 недель зимой в период линьки не летают, они передвигаются по суше. Свежие яйца являются одним из ценных видов продукта, они съедобны на всех стадиях развития зародыша.

2) **Ловушка для птиц.** Их можно ловить различными способами, при помощи импровизированной сетки, рыболовного крючка с наживкой, простым силком или руками, когда они передвигаются на суше или делают короткие перелеты.

Растительная пища.

1) Большинство растений северного региона съедобны. Водяной болиголов является единственным серьезным ядовитым растением; не следует также использовать в пищу лютики и некоторые виды грибов. Водяной болиголов - одно из наиболее ядовитых растений. Его можно определить по местам, где он растет (всегда во влажной почве), и по следующим характеристикам: пустотелая, утолщающаяся у основания луковица, удлиненные, грушевидной формы корни и сильный неприятный запах, особенно в зоне корней и луковицы. Этих растений особенно много на болотах, вблизи южных заливов и вокруг заболоченных озер в долинах рек. Болиголов никогда не растет на склонах гор и на сухой почве.

2) Из наиболее часто встречающихся съедобных растений отметим:

Лишайники. Из всех растений этой зоны лишайник имеет наибольшую ценность. Некоторые его разновидности содержат горькую кислоту, которая может вызвать тошноту и тяжелое внутреннее расстройство, если употреблять его в сыром виде. Замачивание и кипячение растений в воде выводит из них кислоту. Лишайники могут быть превращены в порошок путем замачивания в течение одной ночи и последующей за этим высушки. Если их жарить на медленном огне, они становятся рассыпчатыми. Сухой лишайник можно истолочь камнем, превратив его в порошок. Затем прокипятите, пока не превратится в желеобразную форму.

Используйте его для сгущения супа и приготовления другой растительной пищи в качестве приправы. Каменный рубец (лишайник) состоит из тонких, похожих на кожу, плоских дисков неправильной формы нескольких дюймов в диаметре. Он бывает черный, коричневый или сероватый. Диски прикрепляются к скале коротким черенком. Эта разновидность лишайника рыхлая в мокром виде, жесткая, хрупкая в сухом.

Растения, используемые против цинги. Цингу можно предупредить, употребляя растения и мясо в сыром виде. Можно найти много растений, содержащих в больших количествах витамин С, среди которых цинговая трава и ель.

Зелень. Многие северные растения являются хорошими заменителями листовых овощей, обычно съедаемых как часть ежедневного рациона.

1) **Дикий ревень.**

2) **Одуванчик.** Это растение - потенциальный спасатель жизни в полярных регионах. И листву, и корни можно употреблять в сыром виде, но они вкуснее после того, как их слегка отварить. Корень одуванчика можно использовать как заменитель кофе. Чтобы приготовить их, очистите корни, разрежьте вдоль, затем нарежьте маленькими кусочками. Поджарьте их и разотрите поджаренные куски камнями. Заварите порошок как кофе.

3) **Болотные ноготки.** Это растение встречается на болотах и по берегам ручьев и появляется ранней весной. Листья и стебли, особенно молодых растений, вкусны, если их отварить.

4) **Водоросли.** Это хорошая добавка к рыбному рациону.

5) **Ива.** Эти кустарники или маленькие деревья встречаются по всей Аляске.

В тундре они встречаются лишь нескольких дюймов в высоту. У них молодые, нежные побеги, съедобные весной. У старых растений побеги горькие и твердые. Иву можно определить по скоплениям цветов или плодов, которые превращаются в остроконечные, как у гусениц, иглы в дюйм или больше длиной. Ее можно встретить почти во всех зонах обитания, и она является одним из самых богатых источников витамина С.

6) **Карликовая огненная трава.** Молодая листва, стебли и цветы съедобны весной, они становятся горькими летом и отмирают осенью.

Ее можно найти вдоль ручьев, перекастов, на берегах озер и на альпийских и арктических склонах. Стебли - 1-2 фута высоты, листва толстая, почти белая, 3 дюйма длиной. Цветы лилово-розовые, большие и яркие, с четырьмя лепестками.

7) **Высокая огненная трава.** Молодая листва, стебли и цветы съедобны весной, но становятся твердыми и горькими летом. Это растение встречается на полянах, в лесах, на склонах холмов и берегах ручьев и недалеко от морских пляжей. Ее особенно много на выжженных местах. Она похожа на карликовую огненную траву. Вырастает до 6 футов, цветы ярко-розовые.

8) **Мать-и-мачеха.** Листья и цветущие побеги съедобны весной и летом. Растение можно встретить во влажных лесах и сырой тундре. У него утолщенные листья, треугольные на внешней стороне, они вырастают от 3 до 10 дюймов в длину. Листья темно-зеленого цвета сверху и пушистые белые внизу поднимаются с земли только весной. Стебель мясистый, опутан "паутиной", высотой в один фут, на вершине стебля пучок желтых цветов.

Разведение костра

Выбор места. Выберите место, защищенное от ветра. В лесных массивах деревья и кусты хорошо защищают от ветра, но на открытой местности необходима защита. Стенка из кусков снега, гребень борозды или выкопанная ямка в сугробе могут обеспечить защиту от ветра на гладком льду.

Круглая стенка из срезанных и воткнутых в снег или землю прутьев может служить хорошим укрытием в местах, где много ивняка. Стенка из зеленых веток обеспечит защиту от ветра в лесистой местности. Стенку сделайте высотой в пять футов, предусмотрев место для входа.

Топливо. Все, что горит, - хорошее топливо, а на Дальнем Севере можно найти много такого материала - жир животных, мох, выходящие на поверхность пласты угля, плавающие бревна, трава и березовая кора. В некоторых районах Арктики, однако, единственным топливом может быть животный жир, который можно сжигать в металлических контейнерах, используя фитиль, чтобы зажечь жир. Тюлений жир дает удовлетворительный огонь без контейнера, если есть бензиновые или обогревательные таблетки, чтобы зажечь его. Один квадратный фут жира может гореть несколько часов. Эскимосы сжигают тюлений жир, используя тюленьи кости в качестве фитиля. Сначала они складывают маленькую пирамиду из костей, затем пропитывают тряпочку жиром, поджигают тряпку, кладут ее внутрь пирамиды. Огонь вытапливает масло из куска жира, оно капает на горящие кости и загорается. Из пустой консервной банки можно сделать печку с использованием жира размером с фунтовую консервную банку. Прежде всего сделайте множество маленьких отверстий в банке (включая донышко). Затем сделайте фитиль из

ниток распущенной материи, высушите мох или кусочек тюленей кожи, положите ее ворсистой стороной вверх. Фитиль пропитайте маслом, зажгите и поставьте под банку, а жир положите сверху банки. Масло, капающее с жира в нагретый воздух банки, будет гореть сильнее, чем тогда, когда жир кладется непосредственно на фитиль без банки.

Топливом в приполярных районах обычно служит дерево. Самое сухое дерево встречается в мертвых, но стоящих деревьях. На живых деревьях ветки над снегом являются самыми сухими. В тундре расщепите зеленую иву и березу на тонкие щепки и сожгите их.

Приготовление пищи. Не жарьте мясо. Этот способ приготовления устраняет жир, необходимый для хорошего самочувствия в Арктике.

Одежда

Основной проблемой выживания в полярных регионах является сохранение тепла. Холод не оставляет времени для проб и неудачных экспериментов.

В условиях холода тепло тела отдается внешней среде. Поэтому одежда в холодном климате служит одной цели - сохранять тепло тела, не давать ему возможности уходить, преграждать ему путь к внешней среде. Одевая и снимая обычную одежду по потребности, вы контролируете температуру тела. Изолирующая одежда ближе к телу, не дает выйти теплу наружу, а ветронепродуваемая внешняя одежда не дает холодному воздуху проникать внутрь и выдувать тепло.

Некоторые важные сведения об одежде и последствиях ее ношения для вас:

- затянутая одежда уменьшает воздушную прослойку и нарушает свободную циркуляцию крови;
- потение опасно, поскольку оно снижает изолирующие свойства одежды, заменяя воздух влагой. Испаряющаяся влага охлаждает тело. Избегайте перегрева, снимая некоторые вещи и расстегивая одежду спереди, на шее и запястьях;
- руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и поэтому требуют особого внимания. Держите руки по возможности все время в тепле. Их можно согреть, прижав к теплым частям тела под мышками, между ног или к ребрам. Ноги, поскольку они сильно потеют, трудно сохранять в тепле. Однако вы можете чувствовать себя удобно, имея ботинки, позволяющие вам носить две пары носков и сохранять ноги сухими. Теплый двойной носок можно сделать, надев один носок на другой, проложив между ними сухую траву, мох, листья или целлофановый пакет;
- возможно, потребуются придумать что-то в отношении одежды или обуви, особенно если ваши ботинки слишком малы для второй пары носков. Кусок материи и моток веревки - это все, что вам нужно. Куски материи от

сиденья военного транспортного средства можно использовать для изготовления самодельных ботинок.

Здоровье

Носители болезней - насекомые, ядовитые змеи, растения и животные, а также сами болезни уменьшаются по мере движения к северу и к югу от экватора. Физические препятствия, такие, как снег и холод, увеличиваются. Главная опасность для здоровья в Арктике - замерзнуть. Потеря зрения из-за снега, отравление угарным газом и солнечные ожоги представляют собой второстепенную опасность.

Обморожения представляют собой постоянную опасность для любого, кто очутился в условиях температуры ниже точки замерзания воды. Обморожения не вызывают особой боли и можно обморозиться, не замечая этого. Его признаками являются омертвление, потеря эластичности и чувствительности кожи, появление на обмороженном участке сероватого или беловатого оттенка. Нагрейте обмороженный участок теплой частью тела, не растирайте и не массируйте это место. Не прикладывайте снег или лед. Обморожения могут вызывать волдыри и шелушение так же, как солнечные ожоги. Не вскрывайте волдыри. Часто проверяйте неприкрытые участки кожи, а если у вас есть попутчик, следите друг за другом, не появились ли признаки обморожения. Не следить за обморожениями - значит рисковать получить гангрену.

Недостаточный отдых и плохое питание значительно усиливают опасность замерзнуть до смерти. Признаками прогрессирующего общего замерзания являются мышечная слабость, усталость, негибкость тела и повышенная сонливость. Взор мутнеет, человек спотыкается, падает и теряет сознание. Дайте пострадавшему попить чего-нибудь горячего. Выведите его из состояния шока. Быстро разогрейте любую из замерзших частей тела, погружая ее в теплую воду, прикладывая теплую руку на замерзшую часть или подставляя под теплый воздух. Будьте особенно внимательны, обращаясь с обмороженными частями тела. Обмороженные участки легко повредить. С людьми, у которых обморожены ступни, следует обращаться как с лежащими больными.

Снежная слепота вызывается ярким отраженным от снега светом. Она может наступить даже в туманные или облачные дни. Первым признаком снежной слепоты является нарушение в определении изменений уровня поверхности земли, за которым следует ощущение жжения в глазах. В дальнейшем глаза начинают болеть даже при слабом свете. Предупреждение этих недомоганий - лучшее лекарство, но если эти симптомы появились - лучшим средством является полная темнота. Носите солнечные очки постоянно. Если их нет, используйте дерево, кожу или другие материалы с узкими прорезями для глаз. Яркий свет ослабляется, если щеки покрыты сажой.

Опасность задохнуться угарным газом является серьезной проблемой в условиях Арктики. Желание сильно замерзшего человека согреться и

оставаться в тепле часто превалирует над здравым смыслом. Полагайтесь на вашу одежду, чтобы быть согретым, а не на огонь. Во временных убежищах пользуйтесь огнем и нагревателями только для приготовления пищи. Топливо любого типа даже в течение получаса горения в плохо проветриваемом укрытии может дать опасное количество не обладающего запахом угарного газа. Вентиляцию можно устроить, оставив открытой крышу убежища и еще один доступ для свежего воздуха близко к земле (неполностью открытая дверь) или прокопав туннель для тяги. Туннель прорывают в полу и открывают под печкой. Тяга в печи засасывает свежий воздух снаружи в туннель. Если вы находитесь в укрытии и чувствуете, что засыпаете, выйдете на свежий воздух. Двигайтесь медленно и дышите ровно. Прежде всего уберите источник угарного газа. Если несколько человек спят в закрытом отапливаемом убежище, один из них должен бодрствовать, чтобы следить за появлением признаков угарного газа.

Пользуйтесь жгутом. Когда поднятие раненой части тела или тугая повязка, наложенная на рану, не помогают контролировать кровотечение (или когда кровь сильно течет из раны), немедленно наложите жгут. Он должен оставаться даже несмотря на возможную потерю руки или ноги из-за замерзания, поскольку замены потерянной крови нет, а потерять руку или ногу лучше, чем потерять жизнь. Раны, которые не требуют наложения жгута, необходимо перевязать лишь настолько туго, насколько это останавливает кровотечение, и ослабить повязку после прекращения кровотечения. Держите тело и раненые конечности в тепле все время, но не перегревайте их.

Арктический солнечный ожог возможен и в облачные, и в солнечные дни, и его надо рассматривать как возможную опасность. Животное сало, намазанное на кожу, предохранит вас от ожогов. Маска, подобная той, которая используется для предотвращения обморожений, также эффективна. Щетинистая борода также защищает от солнечных ожогов. Если вы получили солнечный ожог, держите пораженный участок смазанным животными жирами и старайтесь находиться в тени.

В Арктике, так же, как и в других районах, необходим тщательный уход за телом. Старайтесь быть чистым. Если помыться нет возможности, по крайней мере старайтесь держать чистыми лицо, руки, подмышки, промежность и ноги, протирая их куском материи. Каждый вечер перед тем, как ложиться спать, снимайте ботинки, вытирайте ноги, трите и массируйте их. Сделайте приспособления для того, чтобы сушить ботинки над костром. Не спите в мокрых носках. Кладите их под рубашку к телу, чтобы они высохли. Перед тем как ложиться спать, набейте ботинки сухой травой или мхом, чтобы они быстрее высохли.

ВЫЖИВАНИЕ В ТАЙГЕ

Известно немало случаев, когда люди, отправившись в тайгу и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко сбивались с дороги и, потеряв ориентировку, оказывались в бедственном положении.

Как же должен вести себя человек, заблудившийся в лесу? Потеряв ориентировку, он должен сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это трудно, то следует организовать временную стоянку на сухом месте, что нелегко сделать, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка.

В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Два 1,5-м кола толщиной в руку с развилками на конце вбиваются в землю на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. На развилки укладывается толстая жердь - несущий брус. К ней под углом 45-60° прислоняют четыре - пять жердей и закрепляют веревкой или гибкими ветвями. К ним (параллельно земле) привязывают три - четыре жерди - стропила, на которых, начиная снизу, черепицеобразно (так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины) укладываются лапник, ветви с густой листвой или кора. Из лапника или сухого мха делают подстилку. Навес окапывают неглубокой канавкой, чтобы под него не затекала вода в случае дождя.

Более удобен для жилья двухскатный шалаш. Строится он по такому же принципу, но жерди укладываются по обе стороны несущего бруса. Передняя часть шалаша служит входом, а заднюю прикрывают одной-двумя жердями и заплетают лапником. Прежде чем приступить к строительству, необходимо заготовить материалы - ветки, брусья, лапник, кору. Чтобы получить куски коры нужных размеров, на стволе лиственницы проводят глубокие вертикальные надрезы (до древесины) на расстоянии 0,5-0,6 м друг от друга. Затем сверху и снизу эти полосы надрезают крупными зубцами по 10-12 см в поперечнике и осторожно отдирают кору топором или ножом. Зимой для укрытия можно соорудить снежную траншею. Ее открывают в снегу у подножия большого дерева. Дно траншеи выстилают несколькими слоями лапника, а сверху прикрывают жердями, брезентом, парашютной тканью.

Находясь в тайге, трудно передвигаться среди завалов и буреломов, по густолесью, заросшему кустарником. Кажущаяся схожесть обстановки (деревьев, складок местности и т.п.) может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Но, зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

Чтобы выдержать намеченное направление, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают

отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы.

Крайне сложен переход в тайге в зимнее время, когда снежный покров очень глубок и преодолевать заснеженные участки без лыж-снегоступов практически невозможно. Такие лыжи при известной сноровке изготавливают в виде рамы из двух веток толщиной 2-2,5 см и длиной 140-150 см. Передний конец лыжи, распарив в воде, загибают кверху, а раму (ширина в центре не должна быть менее 30 см) заплетают тонкими гибкими ветвями. В передней части лыжи из четырех поперечных и двух продольных планок делают опору для ноги по размеру обуви.

Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно нарушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов. В руслах рек с песчаными отмелями часто образуются натеки, которые, замерзая, превращаются в своеобразные плотины. Чаще всего они скрыты под глубоким снегом, и их трудно обнаружить. Поэтому все препятствия на речном льду лучше обходить, а в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и лед тоньше. Часто после замерзания реки уровень воды убывает настолько быстро, что под тонким льдом образуются "карманы", представляющие большую опасность. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком. Весной лед наиболее тонок на участках, заросших осокой, и у затопленных кустов.

Небольшие таежные реки вполне проходимы для легких надувных лодок и плотов. В центре плота можно соорудить небольшое укрытие (шалаш) от дождя и ветра и подготовить место для костра, насыпав слой песка или гальки. Для управления плотом вырубает два-три длинных шеста. Якорем может служить тяжелый камень с прочной веревкой.

Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясины. Характерной особенностью болотистой местности является ее слабая обжитость, отсутствие дорог, наличие труднопроходимых, а порой и совершенно непроходимых участков. Болота редко бывают одинаково проходимыми на всем протяжении и в разное время года. Их поверхность очень обманчива. Наиболее труднопроходимы топяные болота, отличительными признаками которых является белесоватость поверхностного слоя.

Небольшие заболоченные места легко обойти, наступая на кочки или корневища кустарников, или перейти вброд, предварительно ощупав шестом дно. Убедившись в невозможности пройти или обойти опасные участки, можно набросать немного веток, положить крест-накрест несколько жердей или связать мат из камыша, травы, соломы и по этому подготовленному "мосту" перебраться на твердую почву.

Большую опасность для человека представляют озера, заросшие торфяно-растительным покровом. Они нередко имеют глубокие тенистые водоемы, сверху затянутые плавучими растениями и травой, причем эти “окна” внешне почти ничем не выделяются. Провалиться в них можно внезапно, если пренебречь мерами предосторожности. Поэтому, проходя через незнакомое болото, следует ступать не спеша, осторожно, не делая резких движений, всегда иметь с собой шест и прощупывать впереди почву.

Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу.

Проверить толщину торфяного слоя, его плотность и твердость грунта можно с помощью металлического штыря диаметром 20 мм с насечками через 10 см. Для преодоления обширных заболоченных пространств можно изготовить из подручных средств болотоступы и другие приспособления.