

Г.С.Чеурин

# САМОСПАСЕНИЕ

## БЕЗ СНАРЯЖЕНИЯ

Текст распознан по изданию:

**Чеурин Г.С. Самоспасение без снаряжения. – М.: ЗАО Издательство «Русский журнал», 2001. – 194 с.**

Книга рассказывает об опыте выживания коренных северных народов, древнерусских методиках, традициях многочисленных народов стран СНГ.

Согласно утверждаемой концепции, безопасность обеспечивается в первую очередь не снаряжением и предварительной подготовкой, а культурой общения с окружающим миром, что и позволяет предотвращать чрезвычайные происшествия. В случае же экстремальных ситуаций предполагаются действия при полном отсутствии как предварительно подготовленного снаряжения, так и медикаментов.

Рассматриваются также межличностные проблемы, возникающие в реальных сложных обстановках, при столкновении мнений, а также методики конфликтологии, применяющиеся в мире в целом, и в России в частности.

При подготовке книги использован также личный опыт автора, полученный во время полевых экспедиций по Северу, Уралу и Сибири, а также семинаров по конфликтологии и реабилитологии.

Настоящая работа представляет из себя сокращенный вариант фундаментальной разработки по данной тематике.

*Автор выражает глубокую благодарность Лучанскому Григорию Григорьевичу  
за предоставленную для работы над этой книгой  
Библиотеку Экстремальных Ситуаций.*

# СОДЕРЖАНИЕ

## От автора

Основные понятия курса предотвращения чрезвычайных ситуаций и выживания в экстремальных ситуациях без снаряжения

- 1.1. Ключевые слова
- 1.2. Обеспечение безопасности участников занятий

## 2. Вниманию экологов

### 3. Введение в курс «Экологическое выживание»

- 3.1. Анализ ситуации в нашей стране и в мире
- 3.2. Так чего же следует опасаться?
- 3.3. Статистика экстремальных ситуаций
- 3.4. Два способа адаптации к экстремальным средам

### 4. Основы курса «Экологическое выживание»

- 4.1. Сравнение методик обеспечения безопасности
- 4.2. Полярная экспедиция на собачьих упряжках вдоль северного побережья России
- 4.3. Россия – это Север
- 4.4. Российская идеология выживания
- 4.5. Многоосновность России
- 4.6. Программа «Экологическое выживание»
- 4.7. Принципиальное различие ЭУ и ЭС
- 4.8. Место программы «Экологическое выживание» в народном просвещении

### 5. Различные психотипы-различные методики

### 6. Творчество как гарантия безопасности

### 7. Три психотипа в природной ситуации

### 8. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения

- 8.1. Правила поведения на природе
- 8.2. Смена климатогеографических условий
- 8.3.1. Профилактика желудочно-кишечных расстройств при резкой смене места пребывания

### 9. Выживание в лесу

- 9.1. Итак, идем в лес
- 9.2. Преодоление страха и возможного стрессового состояния
- 9.3. Последовательность действий при вынужденной автономии
- 9.4. Три психотипа в ситуации принятия решения
- 9.5. Принятие решения

### 10. Ориентирование

- 10.1. По компасу
- 10.2. По Солнцу
- 10.3. По Луне
- 10.4. По звездам
- 10.5. По деревьям, муравейникам, ягодам
- 10.6. По квартальным столбам
- 10.7. А также-по интуиции
- 10.8. Передвижение днем по азимуту
- 10.9. Передвижение ночью

### 11. Совершенствование повес шевной одежды

### 12. Если вы приняли решение оставаться на месте

- 12.1. Осмотр и медицинская помощь
- 12.2. Какой минимум вещей необходимо «захватить с собой»

### 13. Обогрев в экстремальных ситуациях

- 13.1. Виды костров
- 13.2. Способы добычи огня
- 13.3. Проблема добычи огня в российских условиях
- 13.4. Разведение костра в сверхсложных условиях
- 13.5. Заготовка дров без топора и пилы
- 13.6. Переноска огня
- 13.7. Общение с огнем – элемент культуры
- 13.8. «Маленькие хитрости» для кострового

### 14. Переохлаждение

- 14.1. Причины и механизм переохлаждения. Ветрохолодовой индекс
- 14.2. Нарушение теплового равновесия
- 14.3. Холодовый шок
- 14.4. Ледяной шок

- 14.5. Плавание в экстремальных ситуациях
- 14.6. Рекомендации по плаванию в холодной воде
- 14.7. Выживание при попадании в холодную воду и быстром извлечении
- 14.8. Методы согревания
- 14.9. Тайна группы
- 14.10. Алкоголь и согревание
- 15. Подача сигналов бедствия**
  - 15.1. Использование специального снаряжения
  - 15.2. Сигналы бедствия, подаваемые флагом, зеркалом, костром
- 16. Оборудование места для ночлега**
  - 16.1. Укрытие с использованием снаряжения и заранее полученного знания
  - 16.2. Снежные укрытия
  - 16.3. Ночлег при отсутствии снаряжения
  - 16.4. Простейший помост при отсутствии снаряжения
  - 16.5. Принятие решения на строительство укрытия
  - 16.6. Совершенствование инструмента
  - 16.7. Подготовка укрытия без топора и пилы
  - 16.8. Валка сухого дерева без топора и пилы
- 17. Питание в экстремальных ситуациях**
  - 17.1. «Резерв трех суток»
  - 17.2. Охота, рыбная ловля, растительное питание
  - 17.3. Преодоление чувства голода
  - 17.4. Преодоление чувства жажды
  - 17.5. Обеспечение водой
  - 17.6. Возможен ли каннибализм в экстремальной ситуации?
- 18. Встречи с хозяевами леса**
  - 18.1. «Натуралист», «созерцатель» и «деятель» в сказках
  - 18.2. Встреча со змеей
  - 18.3. Экстренная помощь при укусе (при отсутствии противозмеиной сыворотки)
  - 18.4. Если вы после укуса остаетесь в лесу
  - 18.5. Кое-что об укусе клеща (для «деятели»)
- 19. Итоги темы ЭС на природе**
- 20. Правила обеспечения безопасности дорожного движения**
- 21. Правила безопасного поведения в быту**
  - 21.1. Первая медицинская помощь при травмах, обморожениях и ожогах
  - 21.2. Если нет медикаментов
- 22. Основы здорового образа жизни**
  - 22.1. Рекомендации по длительному бегу
  - 22.2. Техника квалифицированного бега
  - 22.3. Ритм дыхания
  - 22.4. Дыхание на морозе
  - 22.5. Боль в боку при беге
  - 22.6. Маленькие хитрости бега на морозе
  - 22.7. Холодовая тренировка организма
- 23. «Деятель» в техногенных экстремальных условиях и ситуациях**
- 24. Экстремальные ситуации в социальной среде**
- 25. Организационно-деятельностные игры (методики создания процесса коллективного мышления)**
  - 25.1. Мозговой штурм
  - 25.2. Деловая игра
  - 25.3. Ролевая игра
  - 25.4. Имитационная игра
  - 25.5. Собственно организационно-деятельностная игра
  - 25.6. Мыследеятельностная игра (МДИ)
  - 25.7. Игра без правил (ИБП)
  - 25.8. Игра по правилам (ИПП)
  - 25.9. Игра на формирование правил (ИФП)
- 26. Примеры вводных задач в социальных ситуациях**
  - 26.1. Игра на умение задавать вопросы
  - 26.2. Игра на принятие коллективного решения
  - 26.3. Ключевые конфликтные слова
- 27. Криминальные экстремальные ситуации**
- 28. Взаимные отношения и ожидания благодарности после выхода из ЭС**
- 29. К вопросу о выборе многоосновной группы**

**30. Человеческий организм при выходе из природных и социальных экстремальных ситуаций. Возможность предотвращения постэкстремальных стрессовых расстройств**

30.1. Постэкстремальные заболевания

30.2. «Штатный режим»

30.3. Организм в экстремальной ситуации

30.4. Пост-экстремальная ситуация организма

30.5. Постэкстремальные методики и процедуры

30.6. Аprobации по предотвращению посттравматических стрессовых расстройств

**31. Итоговые рекомендации преподавателю курса ОБЖ при организации учебно-тренировочных занятий**

**Послесловие**

**Приложения**

Загадка экстремальных ситуаций

Учебная программа «Экологическое выживание» для методистов и преподавателей ОБЖ

Идеология курса «Экологическое выживание»

Примеры вводных задач в экстремальных природных ситуациях

**Литература**

## От автора

Несмотря на сложное экономическое положение России, за последние десять лет ее службы спасения и помощи достигли в своем развитии значительных успехов. И по ряду показателей могут быть признаны лучшими в мире. В то же время отмечено, что в области предупреждения и предотвращения ЧС наши достижения пока не столь впечатляющи.

В официальных публикациях [137] неоднократно отмечалось, что в России уровень индивидуального риска на два порядка (!) превышает допустимый — принятый в развитых странах. Поэтому необходимо перенести центр тяжести на предупреждение (и предотвращение) стихийных бедствий, аварий и катастроф.

На первый взгляд, предотвратить — это значит, кроме прочего, подготовить заранее как можно больше необходимого снаряжения. Тем не менее в настоящей книге автор предлагает научиться работать с минимумом и даже при полном отсутствии снаряжения.

Может сложиться впечатление, что целью предлагаемых занятий является «освобождение» от всего запаса оборудования и снаряжения, т.е. принуждение Спасателя к действиям с «голыми руками»! Однако граждане, работая именно без снаряжения, не только полностью освоят приемы самоспасения, но и, что самое главное, научатся интуитивно предвосхищать, предугадывать, а значит, предотвращать чрезвычайные ситуации.

Разве всегда Спасатель пользуется стопроцентным комплектом оборудования? И разве не «тает на глазах» все самое необходимое? Если Спасатель ограничен оставшимся снаряжением, то какой же моральный груз лежит на нем, единственно понимающем, что через несколько дней (или часов) «жизненного ресурса» на всех может не хватить!..

И всякий ли способен, переживая такое, тем не менее исполнять свои обязанности?!

Роль Спасателя уникальна еще и потому, что при работе в экстремальных условиях, являясь по большому счету таким же обычным человеком, как и собственно его подопечные, он тем не менее ни к коем случаю не должен оказаться сам в числе пострадавших.

А разве не священный долг Спасателя при необходимости не только поделиться с пострадавшим, но и отдать ему все?.. И что потом делать самому? И главное — как глянуть в глаза другому, также жаждущему помощи?

Курс экологического выживания (ЭВ) не отвергает полностью снаряжение. Тем более медицинское. Но, освоив приемы именно предотвращения чрезвычайных ситуаций, вы приобретете огромный запас психологической устойчивости. Даже истратив все медикаменты и потеряв снаряжение, вы все же будете способны исполнить свой долг.

Более того, именно оказанная экстренная помощь при «мелких» травмах во многих реальных ситуациях предотвращала трагедии более крупные, происходящие из-за «большого пальчика» Спасателя

Каждый может выбрать для себя любой вариант «переживания длительного стресса», возникшего в результате утраты части снаряжения (неважно, в результате какого события):

- проклинать свою (либо чужую) ошибку;
- покориться судьбе и ждать «божьего решения»;

— спокойно и постепенно переходить на «запасные позиции» — пользоваться резервами окружающей среды и собственного организма, не прекращая при этом, естественно, исполнения своих обязанностей.

Основные существующие методики спасения и оказания помощи предназначены в первую очередь для профессионалов-спасателей, но никак не для населения в целом. Вдобавок они в основе с коей имеют разработки английские, американские и частично японские и китайские, хорошо себя зарекомендовавшие по месту своего создания, но совершенно не учитывающие специфику российских условий и российского менталитета.

Методики спасения и оказания помощи отлично работают, скажем, в США, где на хороших дорогах всегда можно найти телефонный автомат. О мобильной связи можно вообще не говорить. В России же состояние дорог, погодные условия, а главное, расстояния могут полностью свести к нулю эффект даже тщательно подготовленного снаряжения, оставшегося на базе!

А в учебном классе? Согласимся: именно наш, российский ученик зачастую может задать учителю вопрос, на который он не найдет ответа. Как действовать?

А можно ли вообще в курсе ОБЖ знать ответы на все возможные вопросы? По подсчетам автора, на такую предварительную подготовку преподавателя следует отвести не менее 11 тысяч (!) учебных часов. Реально ли? Конечно, нет.

Кроме того, большинство программ ориентировано на действия уже после произошедшего события, т.е. на спасение и оказание помощи, и предназначено для профессионалов спасателей, обладающих соответствующей квалификацией и действующих в так называемых экстремальных условиях (ЭУ). Однако очевидно, что подготовка населения должна вестись по методике предотвращения — третьей составляющей лозунга МЧС. Именно данные специалисты действуют в экстремальных ситуациях (ЭС). И алгоритм их действий не может быть подобен спасательному (ниже мы остановимся на этой проблеме подробнее).

Именно российские методики предотвращения чрезвычайных ситуаций наиболее подходят для обучения населения действиям в ЭС.

В качестве примера реализации российских, а по сути своей «северных методик» обеспечения безопасности предлагается программа «Экологическое выживание».

В отличие от общепринятых методик в ней перед информационным этапом обязательны практические занятия — для формирования комплекса специальных вопросов.

Таким образом, в начале занятий учащиеся приступают к практическому тренингу. В надежде не на авось, как некоторым может показаться, а на знаменитую русскую «солдатскую смекалку»!

Именно на нашей российской земле две, три и более личности, думающие и действующие совершенно по-разному, могут, общаясь на одном языке, найти взаимопонимание, и более того, придумать нечто принципиально новое, которое без такой встречи никогда бы и не родилось.

А по сути своей программа «Экологическое выживание» подтверждает старую истину, напоминаемую С. Филенко [363];

«Скажи мне — и я забуду;  
Покажи мне — и я, может быть, вспомню;  
Дай мне сделать самому — и я пойму!»

# 1. Основные понятия курса предотвращения чрезвычайных ситуаций и выживания в экстремальных ситуациях без снаряжения

## 1.1. Ключевые слова:

- **чрезвычайное происшествие (ЧП)** – событие (либо последовательность событий), которое человек, участвующий в нем (них), не может, предотвратить без привлечения дополнительных моральных, физических и психологических ресурсов;
- **чрезвычайная ситуация (ЧС)** – последовательность событий после ЧП, в которых человек преодолевает последствия ЧП;
- **экстремальные условия (ЭУ)** – событие (либо последовательность событий), в которых человек посредством собственной подготовленности, использования оборудования и снаряжения, атак-же привлечением дополнительных, заранее подготовленных ресурсов имеет возможность предотвратить ЧП, а в случае необходимости оказать помощь себе и окружающим после ЧП;
- **экстремальная ситуация (ЭС)** – событие за пределами личного человеческого опыта, ситуация непосредственно перед ЧП, а так же после ЧП, когда человек вынужден действовать (либо бездействовать) при полном отсутствии оборудования, снаряжения, и начальной подготовки (основная информация о способах преодоления ЭС не формализуема в принципе, исходя из самого определения экстремальной ситуации);
- **предупреждение ЧС** – комплекс превентивных мероприятий с целью доведения до населения и специалистов информации о возможной ЧС;
- **предотвращение ЧС** – комплекс превентивных мероприятий с целью ликвидации предпосылок к возникновению ЧС.

## Цель работы:

- изучение возможности действий в природных ЭС при отсутствии оборудования и снаряжения;
- изучение закономерностей поведения в ЭС участников с «натуралистическим» («западным»), «созерцательным» («восточным») и «деятельностным» («северным») менталитетом;
- последующий анализ правильных действий, основанных на интуитивных знаниях и умении пользоваться «генерационным» мышлением, т.е. изобретать «здесь и сейчас»;
- анализ наиболее часто возникающих типичных неквалифицированных действий и разработка рекомендаций по действиям в предсобытийный период;
- разработка рекомендаций по самоуправлению психикой в ЭС с целью предотвращения ЧС

## Имеющиеся аналоги:

- конфликтология;
- методики выживания в ЭУ, практикуемые коренными северными народами и другими народами России;
- российская дохристианская (языческая) культура общения с окружающим миром;
- православные традиции межличностного общения.

## 1.2. Обеспечение безопасности участников занятий

Специфика применяемых методик подготовки требует следующего:

- формирование одновозрастных (либо одного уровня подготовки) групп;
- организация предварительного краткого курса нравственного воспитания как со школьниками, так и с их родителями;
- созданием «малых социальных» групп;
- отсутствие хронических болезней у участников в стадии обострения.

Минимальное снаряжение определяется степенью сложности занятий и уровнем готовности группы.

В зависимости от сложности занятий и пожелания слушателей предварительно организуются краткие курсы по обучению методикам оказания экстренной медицинской помощи.

## 2. Вниманию экологов

Необходимость экологического образования на уровне массового сознания не стала очевидной. Данную проблему неизбежно ставят в зависимость от экономических и социальных проблем, что неизбежно приводит к пренебрежению темой в целом.

Знаменитая экологическая конференция 1992 года в Рио-де-Жанейро, провозгласив концепцию устойчивого развития для всего человечества, к сожалению, не предложила практических методик ее осуществления, что и привело к кризису самой идеи [616].

Данная работа предлагает в качестве целеполагания при экологическом образовании использовать идею обеспечения личной безопасности.

Личная же безопасность, в свою очередь, представляется не как сумма знаний об опасностях окружающей среды, а как основополагающий элемент человеческой культуры. Культуры общения с окружающим миром, с обществом, а также — пусть это не покажется странным — и со своим внутренним, достаточно противоречивым миром.

Объединение двух понятий — экологии и безопасности — в одном курсе позволяет экологическому образованию окончательно преодолеть «зачаточный» период и подняться на более высокий уровень экологии системной, о чем неоднократно говорит в своих работах профессор С.В. Комов [610].

Данная работа предлагает рассмотреть опыт 26 коренных народов, населяющих северный регион России. Есть все основания полагать, что по своему духовному развитию они находятся на уровне, значительно превышающем стандартный «европейский». Их этнический возраст значительно превышает возраст ведущих европейских народов.

Можно предположить, что на определенном этапе своего развития они прошли общепринятый сегодняш-

ний период «максимального удовлетворения потребностей» и перед лицом грозящей экологической катастрофы привели свой образ жизни в соответствие с резервами территории.

Именно этот психологический опыт переосмысления и хранят малочисленные народы Севера в генетической памяти. Именно это знание и можно назвать историческим опытом экологического выживания.

Не исключено, что перед российским этносом стоит глобальная задача: сохранив в течение последних 300 лет этот бесценный опыт, на пороге третьего тысячелетия переосмыслить его, «перевести» на современный язык и сделать достоянием всего человечества (разумеется, не забывая при этом печальную британскую легенду о «вересковом меде»).

Предлагаемая методика имеет международный аналог. Ряд стран Скандинавии, в частности Норвегия, активно используют в своих внутренних программах – политических, идеологических и экономических – опыт своих коренных народов [709]. Именно это в немалой степени позволило Норвегии выйти в мировые лидеры как по уровню решения экологических проблем, так и по комплексному здоровью нации в целом.

Несомненно, еще раз подчеркнем, подобным тысячелетним опытом выживания в экстремальных ситуациях обладают практически все народы, проживающие на Земле.

Предлагаем на основе имеющегося российского и скандинавского опыта разработать методику изучения принципов жизнеорганизации и выживания, свойственных этносам-реликтам и возможности трансляции данного опыта «экологического выживания» другим, более «молодым» народам планеты [431, 434, 811].

В Екатеринбурге уже создана и в течение пяти лет успешно внедряется (в России и Казахстане) специализированная сертифицированная учебная экологическая программа, основанная на данном национальном опыте [124, 125, 237-238].

Программа рекомендована как федеральными, так и областными учреждениями образования для использования в общеобразовательных школах. Проводятся семинары повышения квалификации преподавателей и методистов, организуются учебные телевизионные программы, выпускается методическая литература, известная во многих странах СНГ.

Многие как региональные, так и общенациональные программы используют такие же элементы. В частности, в Республике Марий-Эл, наиболее полно сохранившей свой тысячелетний традиционный опыт, уже работают свои программы [430].

Одна из системообразующих идей курса экологического выживания – работа в природных условиях без снаряжения. Это, во-первых, позволяет проводить экологические экспедиции, не дожидаясь снабжения всем необходимым. А во-вторых, заставляет не «брать от природы все», а искать в лесу то, что для человека уже предназначено! Деревья умирают стоя и потом ждут человека, чтобы отдать ему тепло, накопленное десятилетиями.

Кроме того, отсутствие топора и пилы, как это ни странно на первый взгляд, увеличивает степень безопасности.

*Пример. Группа, имеющая в зимнем походе топор в качестве основного инструмента, нередко в сильный мороз, даже понимая «неэкологичность» своих действий, рубит зеленое дерево, оправдываясь необходимостью быстрого согревания. Более того, даже в «штатной» обстановке люди нередко рубят на костер лиственницу, стоящую зимой без хвои, искренне принимая ее за сухую сосну! И бывают сразу же наказаны отсутствием костра. «Зеленое» дерево не горит!*

*При отсутствии же топора группа вынуждена искать сухой ствол, изобретать способ ее «повалки», но далее получает за свои «экологичные» действия максимальную награду в виде надежного костра на всю ночь при минимальных физических затратах.*

Курс экологического выживания, имея, с одной стороны, очевидную необходимость изучения вопросов личной безопасности, а с другой – опору на необъятное культурное наследие, призван, таким образом, стать своеобразным интегрирующим звеном для освоения нового уровня знаний – культуры экологического выживания.

### 3. Введение в курс «Экологическое выживание»

#### 3.1. Анализ ситуации в нашей стране и в мире

Что такое безопасность жизнедеятельности для населения? Если это формирование комплекса спасательных служб, то следует говорить о подготовке сравнительно узкого круга специалистов-профессионалов высшей квалификации. Если это личное дело каждого гражданина, то достаточно выпускать методички-рекомендации «на все случаи жизни», снабдить ими население в достаточном количестве и «взять со всех расписку» – инструктаж по технике безопасности прошел. То есть переложить ответственность на плечи самого гражданина. Ног будет ли это реальная безопасность отдельно взятой личности?

На наш взгляд, безопасность жизнедеятельности – это огромный культурный слой, долгое время скрытый от человека по вполне понятным причинам: беспомощным гораздо легче управлять! И если мы желаем, чтобы наши дети жили в несколько ином мире, более благородном и чистом, то необходимо признать, что мы стоим перед необходимостью освоить еще один пласт общечеловеческой культуры – культуру личной безопасности.

Рассмотрим состояние проблемы в целом.

Сравнительно долго повседневная жизнь человека не простиралась за пределы хозяйственно-бытовой деятельности с размерным, веками обусловленным укладом. Неисчерпаемость природных ресурсов (в сравнении с малой численностью населения) позволяла, следуя общепринятой морали, не беспокоиться за свое существование. Однако заметим, что уже в те времена практически все религии не позволяли брать у природы «больше, чем можете съесть».

Ныне же жизнь в мегаполисах в условиях загрязненного воздуха, питьевой воды, продуктов питания, среди людей, мыслящих «не по-нашему» и равно претендующих на лидирующее положение, можно приравнять к существованию на льдине, в горах, в тундре!.. Поэтому в нашем веке проблеме выживания надо рассматривать как задачу, касающуюся всех без исключения: от конкретного индивида до человеческой популяции в целом. Речь идет о создании нового научного направления – теории и практики выживания. (Еще раз напомним о конференции в Рио-де-Жанейро [616].)

Особо следует отметить, что, когда говорится о возможном исчерпании ресурсов, то имеются в виду ресурсы, необходимые человеку. При этом игнорируются потребности других существ, имеющих равное с человеком право на место под солнцем. Не исключен вариант, когда природа, возмущенная поведением человека, просто перейдет в другое состояние, в котором человеку уже не будет места!

Долгие годы советское государство вопросы индивидуальной безопасности брало на себя. Свидетельством этому служила система «разрешительства», сопутствующая любой попытке человека предпринять рискованную акцию. Главную ответственность, согласно существующей системе, вынуждены были брать на себя руководители, никакого непосредственного отношения к делу не имеющие. Подготовка сводилась к оформлению бумаг. На конкретную работу с людьми, собственно рискующими жизнью, времени практически не оставалось.

Не намного лучше обстояло дело и на так называемых опасных производствах. Меры безопасности сводились к жесткому перечню того, «чего нельзя делать». Сам же список составлялся, как правило, по уже происшедшим событиям с трагическим исходом. К новым людям, проходящим инструктаж, это имело весьма отдаленное отношение. Результаты – травматизм на производстве не снижался.

В области экологической безопасности монополизм привел к еще более тяжелым последствиям. Контролируя «самого себя», государство фактически замалчивало повседневный грандиозный уровень загрязнения, лишало общество возможности даже знать об опасности. Чернобыльские события – красноречивый тому пример.

Как же обстоят дела в «дальнем зарубежье»?

Если на время оставить в стороне отлаженное, высокотехнологичное производство, то можно отметить следующее. Во-первых, риск является личным делом человека. Достаточно уплатить страховой взнос, чтобы получить разрешение на любое, самое опасное мероприятие. На эти средства содержится спасательная служба, высококвалифицированная, способная как выдать необходимые предварительные рекомендации, так и прийти на помощь в случае аварии...

Во-вторых, можно привести яркий пример: в печальные дни армянского землетрясения 1988 года, когда весь мир откликнулся на беду и пришел на помощь, обнаружилось, что даже добровольцы (не специалисты из западных стран) работали гораздо лучше наших профессионалов-спасателей. Этот удивительный на первый взгляд факт объясняется просто: во всех цивилизованных странах существует, начиная с начальной школы, обязательная система обучения поведению в экстремальных ситуациях – при землетрясениях, пожарах, наводнениях, авариях и ликвидации их последствий, а также при встрече с преступниками и т.д. Пример: хорошо известная нашим телезрителям американская передача «Спасение 911».

Грубый аналог этой подготовки существовал и у нас – гражданская оборона. Но она ограничивалась рекомендациями по защите от оружия массового поражения, не более того. К повседневной жизни это отношения практически не имело, что и формировало скептическое отношение к проблеме в целом.

Прогресс в нашей стране дошел и до этой области. В общеобразовательных школах еще в 1991 году введен обязательный курс «Основы безопасности жизнедеятельности», утверждена временная программа курса (162 часа) [105], а в 1994 году утверждена новая – 400-часовая [120]. Кроме того, действуют еще три альтернативные, также утвержденные Министерством образования РФ. А в последнее время появился еще ряд программ [130, 131, 133].

Курс предлагает перечень навыков и рекомендаций, необходимых для преодоления экстремальных ситуаций природного, техногенного, а также социального, в том числе криминального происхождения. Эти знания и позволяют человеку чувствовать себя более уверенно в постоянно изменяющемся мире.

Однако существенным недостатком упомянутых программ является отсутствие духовного, культурологического наполнения, что сводит весь курс к эклектическому набору методов.

Тем не менее с данного момента человек не должен ждать защиты от государства (на что оно вроде и подписывалось, но на деле никогда к этому не стремилось). Он получил право иметь необходимую информацию, самостоятельно принимать решения, действовать в соответствии с обстановкой и нести личную ответственность за последствия.

### 3.2. Так чего же следует опасаться?

По принципу воздействия основных дестабилизирующих экстремальных факторов и в порядке возрастания степени опасности можно выделить несколько видов известных экстремальных сред и соответственно традиционные методы подготовки [237, 616].

1. Природная среда умеренного пояса (горно-таежная; туризм, альпинизм, скалолазание, древнерусские методики, а также традиции других народов России).

2. Природная северная среда (тундровая; опыт коренных северных народов, туризм V-VI категории).

3. Водная (и подводная) среда (сплав по рекам, виндсерфинг, подводное плавание).

4. Пустынная среда (спецэкспедиции).

Данные среды, каждая в отдельности, имеют достаточный набор необходимых методов подготовки, школы соответствующих инструкторов, принципы формирования кадров и т.д.

К малоизученным и имеющим весьма ограниченные методы противодействия можно отнести также следующие, антропогенные среды обитания человека:

5. Урбанистическая среда (экологическая защита в городе).

6. Техническая среда (правила техники безопасности).

7. Социальная среда (психологический практикум, организационно-деятельностные игры).

8. Психогенная (экзистенциальная) среда (аутотренинг, медитация, приемы духовного возвышения).

Профессионалы, познакомившись с данной классификацией, могут заметить, что по степени важности и наполненности информацией первые, мол, можно объединить в одну – природную, а предпоследнюю, социальную, разбить еще на криминогенную, военную, бытовую, семейную, общественную и т.д. Но это и будет свидетельством того, что каждый специалист видит проблему в пределах своей профессии.

Природные экстремальные среды на первый взгляд имеют отношение лишь к уже упоминавшимся «романтическим профессиям». Однако в настоящее время и для обычного человека вероятность попадания в

---

\*Мы имеем уже и обратный пример: в 1995 году в Нефтегорске количество спасенных оказалось уже выше «прогнозируемого» (!) Но это – по программам спасения, отлично реализуемым в последние годы.



них чрезвычайно высока. Например, в результате аварии транспортного средства, несчастного случая, если просто «заблудился в лесу» и т.д.

Жизнь в условиях мегаполиса, в жестко агрессивной среде, требует разработки новых систем питания, дыхания, образа жизни и т.д. Эти условия требуют комплексного подхода, подразумевающего наиболее полную информацию о состоянии среды, знание дестабилизирующих факторов и как результат – возможный отказ от некоторых элементов бытового комфорта, оплачиваемый в настоящее время слишком дорогой ценой здоровья и даже жизни.

Техническая среда характеризуется наличием рядом с человеком массы энергетически емких устройств с повышенным уровнем шума, сопутствующей загрязненностью окружающей среды и постоянной опасностью травматизма. Она наиболее угнетает естественную чувствительность человека, резко повышает утомляемость и снижает способность к оперативному принятию решения.

В то же время именно она (по сравнению с другими средами) имеет наиболее разветвленную систему защиты: так называемые «Правила техники безопасности и средства защиты от пыли, газа и других вредных воздействий». Однако, как уже упоминалось, они сводятся к рекомендациям на конкретном рабочем месте. Единой методологии защиты, к сожалению, нет.

Социальная среда, как наиболее изученная и наименее прогнозируемая, требует отдельных разработок. Это могут быть, в первую очередь, этические нормы, изучение законов развития общества в целом.

Недостатка в таких работах на первый взгляд нет. Это и Д.Карнеги [518], и Д.Снайдер [356], и многие другие. Однако, как показывает опыт, слепое перенесение «западных» рекомендаций на российскую почву к успеху приводит редко. Поэтому, на взгляд автора, более продуктивно проведение в качестве тренинга организационно-деятельностных игр различного уровня [539]. Однако ни в коем случае не копируя слепо образцы игр, распространенных в СССР в середине 80-х годов.

Психогенная (рабочее название) среда означает специфическую ситуацию мыслящего человека наедине с собой. В обстановке социальных потрясений это приводит, как это ни печально, не только к принятию неправильного решения, но и к суициду.

А какая же среда наиболее опасна? Обратимся к статистике.

### 3.3. Статистика экстремальных ситуаций

Наша повседневная деятельность наполнена таким количеством стрессов, неожиданных событий, угрожающих ежеминутно (!) не только здоровью, но и самой жизни, что ее можно приравнять к нахождению на льдине, в горах, в пустыне (если не к еще более серьезным испытаниям). И готовы ли мы к такому положению?

Хладнокровная, бесстрастная статистика констатирует: нет. Обратимся к цифрам.

В среднем по России за год в чрезвычайных ситуациях людей **погибает:**

- в походах и экспедициях – 250–300;
- при землетрясениях, наводнениях – 500–800;
- в техногенных авариях – 1000–1500;
- на воде – 9000–12000;
- в авариях на транспорте – 40000–45000;
- в криминальных происшествиях – 30000–32000;
- в результате самоубийств – 55000–65000(!);
- при прочих обстоятельствах – 3000–6000.

Итого: около 140–150 тыс. человек ежегодно в России погибает в результате несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.

Число раненых можно оценивать как 1:10, т.е. на «порядок» больше. Приплюсуем к этому число инфарктов и инсультов (вообще не поддающихся статистике), которые можно считать прямым следствием социальных экстремальных ситуаций.

Не вдаваясь в статистику других стран, можно смело констатировать:

в этой области мы тоже прочно «впереди планеты всей» и около 1% населения уходит из жизни по этой причине.

Можно даже сравнить с «результатом» афганской войны – погибших примерно 2% от всего контингента, прошедшего через боевые действия.

Итак, наша повседневная жизнь по сравнению с боевыми действиями «всего» в 2 раза менее опасна! И на фоне подобной ситуации наше общество, наверное, наиболее пренебрежительно относится к проблеме обучения действиям в ЧС!

Вот где поле деятельности для исследователя и педагога! Но... с другой стороны, будет ли их деятельность рентабельна при таком количестве «печальных событий»? Наверное, это еще одно проявление «российского менталитета». Можно огорчаться, можно восхищаться, но обойтись сакраментальным «умом Россию не понять» уже не удастся.

Следует учесть, что реальные экстремальные условия зачастую представляют собой синтез нескольких сред. Какая из них будет определяющей – вопрос непредсказуемый! Подготовить же человека ко всем прогнозируемым условиям сразу – абсолютно нереально.

Поэтому, начиная подготовку человека к активному действию, невозможно и даже преступно было бы в начале определять сферу занятий человека, соответственно среду и разрабатывать специальное, узкоспецифическое снаряжение. Готовить надо к существованию во всех средах, т.е. изучать и выделять принципы выживания единые для всех сред.

### 3.4. Два способа адаптации к экстремальным средам

Несмотря на принципиальные различия методов работы в экстремальных условиях и экстремальных ситуациях, можно выделить единые психологические особенности. Это, как правило, закономерности преодоления стресса, способность быстро перейти от первоначального шока к осмысленным действиям. Эти закономерности не могут быть изложены по аналогии с жесткими нормами правил техники безопасности и должны учитывать индивидуальные особенности личности [325,810].

В.П. Казначеев выделяет два взаимоисключающих подхода к оценке чрезвычайных ситуаций — капсулированный и открытый. Под капсулированным вариантом понимается создание «экрана» вокруг человеческого организма с целью недопущения агрессивной среды. Внутри капсулы реализуются так называемые нормальные условия жизнедеятельности [325].

Ряд преимуществ такого способа, к сожалению, перечеркивается необходимостью «ожидания аварии». Причем страшна не только сама авария, но и ее тайное мучительное ожидание, изматывающее психику человека не меньше (если не больше), чем сама авария.

Кроме того, следует учесть, что на создание «капсул» самого различного вида, размера и предназначения уходит такое количество ресурсов (как природных, так и человеческих), что реальная польза от применения такой капсулы стремится к нулю.

Тщательно подготовленное оборудование и снаряжение в сущности тоже являются капсулой. Человек, сориентированный на их использование, вращается в кругу стереотипов, как в запертой комнате, и может в случае незапрограммированного изменения ситуации полностью потерять самообладание. Не спасают и попытки воспользоваться общечеловеческим, казалось бы, универсальным знанием. Если знания получены формально, без осмысления, без включения собственного мышления, то они в экстремальной ситуации оказываются адекватны бесполезному снаряжению, которое только мешает интенсивной работе. Хорошо всем известные инструкции по технике безопасности, состоящие сплошь из одних «НЕ», — еще одно яркое выражение капсулированного варианта. Практически все они написаны в свое время «по горячим следам» реальных происшествий с трагическим исходом и предписывают «не совершать» действий, которые предшественников приводили к гибели. К сожалению, нет описаний реальных случаев, когда человек в силу собственной смекалки и ловкости смог бы избежать трагического исхода (!).

Второй путь — открытый, когда человек изначально считает себя частью Природы. В этом случае выживание из преодоления, переламывания ситуации превращается во *выживание* в условия, т.е. поиск своего места и функций в окружающей среде.

Первый вариант, капсулированный, позволяет жить временно — в пределах «домашних запасов»: «психической энергии» и материальных ресурсов. Второй, открытый, — практически бесконечно.

Если вы, как существо биологическое, считаете себя частью Природы и действуете соответственно, то окружающая среда в принципе не может создать вам экстремальной ситуации, даже если оборудование, снаряжение и подготовка равны или близки к нулю! В худшем для вас случае она будет мудрым и строгим учителем и сама подскажет при необходимости выход из ситуации, ею же поставленной! Но это, естественно, в том случае, если не «соваться в ее монастырь со своим уставом». Легко заметить, что если при капсулированном методе приспособление идет за счет резервов и ресурсов организма и общества, далеко не безграничных, то в открытом варианте наиболее подходящим способом выживания является *культурно-экологическая адаптация*. Следует подчеркнуть: культурно-экологическая, потому, что при прочих равных условиях там, где «капсулированный» человек видит у грозу собственной жизни, «открытый» видит *красоту!* [325]

## 4. Основы курса «Экологическое выживание»

Наблюдая, как специалисты по безопасности в настоящее время проходят этапы психологического переосмысления проблем курса, автор хотел бы рассказать об аналогичном личном пути, о тех мучительных пробах и ошибках, которые уже остались позади.

### 4.1. Сравнение методик обеспечения безопасности

Сначала информации было до обидного мало. 20 лет назад поиски привели к работам В.Г. Воловича (г. Москва) по выживанию экипажей летательных аппаратов при возможных авариях, а также к методикам А.А. Ильичева (г. Челябинск), в частности, по формированию так называемых носимых аварийных запасов — компактных наборов для выживания на природе.

Но все эти рекомендации приводили опять же к необходимости предварительного обучения и тем более — к подготовке соответствующего снаряжения. А чему учить именно в первую очередь? И какое в первую очередь снаряжение готовить?

Пришлось взглянуть на зарубежный опыт. Первым попал в поле зрения достаточно хорошо известный принцип выживания, основанный на победительстве, отработанный еще двести лет назад английской колониальной армией, воевавшей в свое время в Индии и африканских джунглях.

Основа выживания по этой методике — сила и снаряжение! Причем в окружающем мире высшая ценность — собственная жизнь. Все остальное обязано служить «победителю». Но было ли это совместимо с российской общинностью?

Автор обратился «взором на Восток». На первый взгляд там есть все! Но... для «прошедшего пятнадцатилетний курс в монастыре Шао-линь». Вдобавок пропагандируется отстранение от страдания» и как крайняя мера — универсальный «доблестный» выход из любой ЭС посредством ритуального самоубийства.

Последнее же совершенно недопустимо как для православной, так и для мусульманской России!

### 4.2. Полярная экспедиция на собачьих упряжках вдоль северного побережья России

Оказавшись в очередном кризисе, автор в 1982 году включается в подготовку и проведение памятной Полярной экспедиции газеты «Советская Россия». Шестеро уральцев под руководством С.А. Соловьева за одну зиму 1982/83г. прошли на собачьих упряжках весь российский Север — от Уэлена на крайнем северо-востоке до Мурманска на западе [710].

Экспедиция не представляла собой спортивный переход, хотя и по этому параметру была оценена высоко. Организована она была Уральским отделением Академии наук и преследовала исследовательские цели — социально-экономические, геофизические и медицинские. И конечно, те самые, о которых сейчас идет речь — выживание в экстремальных условиях.

Именно в этой экспедиции автор впервые встретился с принципиально иным подходом к личной безопасности. К безопасности в условиях, сверхэкстремальных на каждый день (с точки зрения европейца)! Ока-

зывается, коренные северяне «выживают» в своей тундре не за счет подготовленного на все случаи жизни снаряжения (где взять столько собак или оленей, чтобы все с собой увезти?), не за счет наличия Учителя и многолетнего знания. Где Учитель, если на упряжке один (!) каюр? Где взять много лет на обучение, если ехать, а значит, и жить надо сегодня, здесь и сейчас?!

Северянин, оказывается, выживает за счет умения придумывать выход из любой экстремальной ситуации непосредственно в момент ее возникновения (!).

Запомнился диалог с чукотским охотником. Он уезжает зимой один на собачьей упряжке в полярную ночь за триста километров (!) к соседу. По делам!

Спрашиваем: не боишься?

– А чего бояться? Тундра – дом родной!

– А вдруг что-нибудь случится? Что делать будешь?

– Не знаю!

– Как же, не знаешь, а едешь?

– А вот случится, тогда и буду знать!

А откуда такая уверенность, что в еще неизвестной экстремальной ситуации мысль, единственно верная, обязательно придет? Отчего такая уверенность в своих «творческих» способностях?

Причина – доброта отношения к этой самой тундре, ко всем ее обитателям, умение видеть, красоту даже во «мраке полярной ночи», не говоря уже о многоцветье полярного лета. Секрет выживания этого северянина не в силе и не в знании, а в культуре! В культуре общения с окружающим миром!

(Справка: северянин отличает и имеет в своем языке обозначение более двух десятков (!) оттенков цвета снега, который для европейца просто «белый»!)

И начали рушиться незыблемые, казалось бы, постулаты выживания. Оказывается, страх не может быть главным необходимым условием способности к выживанию, как это сказано в западных учебниках. На Севере страх – главный демобилизующий фактор, разрушающий личность. Далее – оказывается, отстранение от страдания, умение предвидеть и избегать на Севере не «работают». Умение первым прийти на помощь, взять боль на себя – без этого в Северной тундре просто и дня не прожить. В буквальном смысле слова!

Традиционная северная педагогика настолько оказалась отличной от наших представлений, что поначалу кружилась голова. Мы все привыкли: без инструкции, без предварительного обучения – ни шагу. У северян предварительные инструктажи – на уровне запрета. Конкретная информация – исключительно после действия, личных ошибок и накопления вопросов. В виде конкретных ответов! Скорость обучения возрастает в таком случае многократно. Да-да! Та самая, многократно оспоренная, проблемная педагогика!

Семь месяцев непрерывного руководства базовой группой на Чукотке и Таймыре и, самое главное, 34 дня на маршруте, непосредственно на собачьих упряжках от Хатанги до Амдермы, даже сегодня, спустя 18 лет, для автора – неисчерпаемый источник знаний.

Экспедиция оказалась первой в мире, полностью воспроизводящей походный образ жизни северных народов, – без палаток, спальных и огня (причем «перестраиваться» с туристического варианта на «тундровый» пришлось уже «на ходу»). Традиционная северная оленья одежда практически на голое тело, ночевки на снегу, без огня, питание сырое мясо и рыба. Передвижение – на собачьей упряжке, причем каждый каюр в тундре – наедине со своей упряжкой. И только таким, «своим», пришедшим из тундры, северяне могли доверить свой жизненный древний опыт, даже не многовековой, а многотысячелетний (!). Опыт не только выживания, но и всей жизнеорганизации, и не только в тундре «наедине с природой», но и, что еще более важно, опыт межличностного общения.

Это для автора было поистине откровением. И по приезде домой первым делом было предложено Академии наук использовать данные приемы, заимствованные у северян, при обучении участников полевых исследовательских экспедиций.

Тем более что давно были известны работы знаменитого путешественника В.А. Обручева [343].

Но... даже на первое же, еще устное предложение был получен категорический ответ: это все – каменный век, тем более Север, а мы – цивилизация, мы – Европа!

#### 4.3. Россия – это Север

Пришлось заглянуть в древнюю историю Руси. И оказалось – древнерусские методики по своему философскому, душевному, а тем более духовному содержанию – один к одному сходятся с северными. Более того – 64% российской территории по климатогеографическим условиям официально приравнены к Северу. И именно северные методики позволяли русскому воину (и не только воину) действовать при полном отсутствии снаряжения и подготовки.

И пришел фундаментальный философский вывод: Россия – не Запад, как считают на Востоке, и не Восток, как убеждены на Западе! И тем более не «прослойка»! Россия – это Север. Принципиально иной, третий вид цивилизации.

Главная и, пожалуй, единственная причина непризнания этого факта – господствующая во всем мире дуалистическая, диалектическая философия которая рассматривает мир как единство и борьбу «двух» противоположностей. Мир же по-русски – «триалистичен»! Знаменитая русская «троица» пронизывает все элементы культуры и жизнеорганизации.

Начиная с 1985 года автор применяет северные методики при работе со своими воспитанниками – как со взрослыми, так и со школьниками. В 1989 году опубликована первая печатная работа [625], а затем – отчет в Госкомитет по науке и технике [236]. Дальнейшие экспедиции, в частности Уральская (1986 г.-руководитель С.А. Соловьев), развили тему.

Знакомство с работами В.П.Казначеева, с его двумя подходами к работе в экстремальных условиях – «капсулированным» и «открытым» – упрочило уверенность в правильности выбранного пути. Тем более его пристальное внимание к Северу [216]. А Л.Н. Гумилев с его теорией этногенеза и наличием этносов-реликтов-хранителей древнего знания привели к мысли о судьбоносной роли северных этносов в истории не только России, но и всего мира [406].

Активная работа в Уральском экологическом союзе, особенно с ведущими специалистами по экологическому образованию С.В. Комовым и Г.И. Сикорской. сформировали ярко выраженное экологическое, сис-

темное содержание всего авторского курса.

Подшло и наше время востребованности. Как известно, в начале 90-х годов был создан Комитет по чрезвычайным ситуациям, а затем и МЧС. В школах России был введен обязательный курс «Основы безопасности жизнедеятельности» [105]. Работа автора «Школа экологического выживания» получила рекомендации Министерства образования России и с 1993 года распространяется в виде учебного пособия [110, 237, 238, 241].

Подобное же решение в 1993 году приняло Министерство образования Казахстана, где был введен курс аналогичный российскому [124,238].

#### 4.4. Российская идеология выживания

Но возникал вопрос: почему в нашей стране долгие годы не было системы обучения населения действиям в ЧС? Традиционное российское отставание?

Оказывается, в дореволюционной России такая система была! Более того, буквально пронизывала весь культурно-бытовой уклад жизни [301].

Однако далее государство взяло эту функцию на себя и культура обеспечения личной безопасности оказалась утраченной.

Появилась новая проблема – как «реанимировать» потерянное за семьдесят лет? Как воссоздать еще один утраченный пласт национальной культуры?

Необходимо было создать своеобразную философию выживания. Именно нашу, российскую, культурологическую!

И все наши работы фактически перестали быть сводом практических рекомендаций. Пришлось выходить на философские обобщения.

Здесь-то как раз и пригодилось наличие в высшем радиотехническом образовании автора элементов этой самой системности, столь редкой в советской высшей школе. А системность – это и есть идеальный «мостик» между технократическим и экологическим мышлением.

Наши работы получили высокую оценку ведущих специалистов России по безопасности и экологии, в частности академиков РАН М.Я. Лемешева и В.Н. Большакова [104], а также академика медицинских наук В.П. Казначеева.

Участие в школе-семинаре по безопасности жизнедеятельности в г. Туапсе (руководитель – В.П. Журавлев) позволили еще более развить тему [239].

#### 4.5. Многоосновность России

Окончательно создание фундамента теории выживания и жизнеорганизации завершено со знакомством с работой М.В. Раца «Концепция обеспечения безопасности» [348]. Именно из этой работы заимствованы термины – «натуралистический» и «деятельностный» как принципиально различные подходы к теме.

Однако, учитывая упоминаемую русскую «триадность», автором была введена третья составляющая – «созерцательная». Фактически эти три термина – «натурализм», «созерцательность» и «деятельность» характеризуют наличие в мире как минимум трех взаимоисключающих подходов к обеспечению личной безопасности. И соответственно существование, как минимум, трех культурно-исторических психологических типов личности – психотипов, которые фактически примерно в одной и той же ситуации могут действовать диаметрально противоположно (см. главу 10).

Согласно установившейся концепции им просто противопоказано находиться, а тем более действовать вместе! «Запад есть Запад, Восток есть Восток! И им никогда не сойтись!» – сказано в итоге Р.Кипплингом, который фактически жизнь свою положил на попытки найти диалог двух культур.

Возник вопрос: какой же психотип превалирует в России? Привлекательность и явное соответствие северного, «деятельностного» подхода русским, еще дохристианским, так называемым языческим традициям не могла не быть замечена. Но в то же время возникал резонный вопрос: а случайно ли явное наличие в России элементов как западного, натуралистического, так и восточного, созерцательного, подходов к жизнеорганизации?

И последний ответ к автору пришел со знакомством с фундаментальной работой Н.Я. Данилевского «Россия и Европа» [407], где раскрываются особенности и принципиальные различия так называемых одно- и многоосновных человеческих сообществ. И характеризуется Россия как ярко выраженное многоосновное сообщество, где личности со взаимоисключающими психотипами живут вместе и, как это ни удивительно, нередко мирно сосуществуют.

Более того, эта явная потенциальная трагедия этноса (перманентный «русский бунт, бессмысленный и беспощадный!») при определенных условиях превращается в его главное богатство – возможность на любую проблему взглянуть с трех(!) взаимоисключающих сторон. И найти согласие не в принятии чьей-либо стороны (это будет поражение двух остальных), а в нахождении принципиально нового знания. Но это – только в случае наличия особых принципов общения! Таким образом, именно многоосновность, полиэтничность, многоконфессиональность России обеспечивает ее творческие, креативные способности для действий в чрезвычайных ситуациях.

Эта особенность российского общества и выявила необходимость введения в программу курса занятий по конфликтологии. Причем не традиционного, хорошо всему миру известного [518, 521, 530], а основанного на российской специфике.

#### 4.6. Программа «Экологическое выживание»

Пример тесного сотрудничества нескольких подходов к обеспечению безопасности – совместные проекты Центра ЭВБ и Уральского государственного педагогического университета (г. Екатеринбург). В результате совместное распространение в России и Казахстане взаимодополняющих пособий по ОБЖ [226,241] (ГС. Чеурин, Ю-В. Репин, Р.А. Шабунин, В.А. Середина) и цикл совместных лекций.

Ещё один «кирпичик» в фундамент концепции заложило знакомство с работами О.В. Ключевского [415] и особенно О.В. Лосского [419] о характере русского народа, сформированном жизнью на территории «рискованного земледелия», где стресс как явление повседневной жизни определял многие элементы и жизне-

устройства, и культуры. Эта гипотеза подтвердилась анализом поведения русского человека при действиях как в обыденной жизни, так и в чрезвычайных ситуациях. И в дальнейшем вывела на древнюю систему культурно-бытовой релаксации, т.е. восстановления в постэкстремальный период.

Знакомство же с дохристианской еще теорией «Русской лествицы», изложенной несколько позднее в иноказательном виде Алексеем Андреевым [401], позволило автору сформировать компактное, общедоступное ее изложение и предложить в итоге вариант разрешения проблемы «информационного взрыва».

Количество информации, обрушивающейся на человека, удваивается каждые три года. Возможности человека усвоить хотя бы часть ее уже исчерпаны. Информация же незнакомая, неосвоенная создает у человека тревогу, перерастающую в агрессивность. Знание же «Русской лествицы» позволяет снизить реальную информационную нагрузку на человека, как минимум, в 6–8 раз.

Комплексный подход ко всем этим проблемам сформировал в итоге авторскую учебную программу «Экологическое выживание», которая, помимо спасения и оказания помощи в чрезвычайных ситуациях, предлагает варианты не только предупреждения, но и во многих случаях предотвращения трагических событий. Эта уверенность основана на известном факте, что до 80% ЧС происходит по вине самого человека. Изучение предсобытийного поведения человека, введение некоторой коррекции в его стереотип поведения и позволяет в итоге предотвращать ЧС.

Данный 76-часовой курс (а также сокращенный 36-часовой) сертифицирован как программа повышения квалификации методистов и преподавателей ОБЖ и экологии (Региональный Сертификат № 0188 НМЛ от 15.04.97 г.)

Связь с экологией не случайна. Вышеизложенные принципы позволяют, применяя данный курс, использовать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» для воспитания экологического, системного, биосферно-ноосферного мышления. Что неоднократно предлагалось ранее как автором [240], так и многими ведущими специалистами по экологическому образованию [621].

Семинары неоднократно проводились для преподавателей и методистов ОБЖ и экологии, спасателей-профессионалов и руководителей экспедиционных объединений. В том числе и детских, туристических. Занятия проводились неоднократно как в Екатеринбургe, так и с выездом на места: в Ярославль, Йошкар-Олу, Пермь и Пермскую область, Челябинск, Краснодарский край (Туапсе), Читу и Иркутск, а также в город Попрад (Словакия).

Неотъемлемой частью курса является проводящиеся на региональном телевидении учебно-тренировочные передачи для старших школьников по выживанию в экстремальных ситуациях на воде, в лесу и в бытовых условиях. А также – для младших – соревнования на личных «ездовых» собаках.

Последние проводятся при активной помощи и личном участии штурмана той самой памятной северной экспедиции, профессионального путешественника, директора питомника ездовых собак «Эльбрус» П.П.Смолина.

Также частью программы является регулярный выпуск методичек (совместно с региональным Центром медицины катастроф и неотложных состояний) по выживанию в конкретных экстремальных ситуациях – как природных, так и социальных [122, 327, 350, 367].

#### 4.7. Принципиальное различие ЭУ и ЭС

Рассмотрим проблему терминологии подробнее. Экстремальные условия (ЭУ) можно трактовать как некую последовательность событий, угрожающих жизни и здоровью человека, которые он мог каким-либо образом прогнозировать и соответственно подготовиться – как материально (запас снаряжения), так и на уровне знаний (предварительное обучение).

Экстремальные ситуации (ЭС) – события, находящиеся за пределами человеческого опыта. Поэтому никакого предварительного знания и подготовки снаряжения для действий в ЭС не может быть в принципе, а (еще раз напомним) основная информация о ее преодолении не формализуема по определению. Речь может идти максимум о психологической подготовке к действиям в экстраординарной обстановке.

Естественно, в зависимости от квалификации и начального психологического состояния человека одно и то же событие может рассматриваться либо как ЭУ, либо как ЭС.

Специалист, «вооруженный» снаряжением и знанием (профессиональный спасатель, к примеру), действует именно в ЭУ и способен оказать реальную помощь окружающим, находящимся, естественно, в ЭС.

И если окружающие с детства (!) впитали в себя элементы безопасности, то они, по крайней мере, **не мешают спасателю работать**.

Если же рядовой гражданин освоил некоторые примитивные приемы спасения, но не способен критически оценивать свои действия, то он, как это ни печально, в реальной ЭС находится «в прострации», осознавая мизерность и бесполезность своих знаний. Причем он даже не пытается что-то придумать сам, а проклинает своих учителей за то, что те не успели его научить всему необходимому.

По прибытии же спасателей, вместо того чтобы выполнять их приказы, он что-то вспоминает (задним умом все крепки) и начинает им активно «помогать».

Такие «помощники» хорошо знакомы городским пожарным. Приходится даже отвлекаться на их неуместную активность. Как с ними обычно поступают? Правильно – окатывают водой из брандспойта.

Итак, какие же проблемы обучения существуют в российском обществе?

Первое: недопустимая методологическая «путаница» (и даже употребление как синонимов) в применении таких ключевых понятий, как экстремальные условия (ЭУ) и экстремальные ситуации (ЭС).

Второе (проистекающее из первого): обучение действиям в ЭС проходят по отработанной методике действий в ЭУ что не только бесполезно, но и дезориентирует человека, попавшего в дальнейшем в реальную ЭС.

Спасатель, как специалист по выживанию в ЭУ, действует **после события** (спасает и оказывает помощь), специалисты по выживанию в ЭС фактически максимум действуют в **предсобытийный** период, т.е. предотвращают само чрезвычайное происшествие. Алгоритм их действий не может быть одним и тем же.

Третье: наличие в мире, как минимум, трех взаимоисключающих методик обучения действиям в ЭС. Причем для «одноосновных» стран (т.е. имеющих 90–95 % населения, думающего и действующего примерно одинаково) проблемы выбора методики практически не существует. Однако для России, страны «многоосновной» (по Н.Я.Данилевскому), специфические проблемы сосуществования методик сверхактуальны!

#### 4.8. Место программы «Экологическое выживание» в народном просвещении

Мы начинаем свой курс с ЭС на природе далеко не случайно. Именно здесь наиболее полно и наглядно можно проследить причинно-следственные связи между поступками человека (как верными, так и неверными) и следующими за этим событиями (как положительными, так и отрицательными).

«Городские», а тем более «техногенные» ситуации нередко трансформируются в «природные». Например, техногенная авария с заражением территории города сильнодействующими ядовитыми веществами (СДЯВ) приведет к экстренной массовой эвакуации населения. Куда? Конечно же – в ближайший лес. Ситуация после землетрясения – население на 2–3 дня остается под открытым небом. В этом случае по сравнению с лесом меняется лишь материал для устройства укрытия.

Основой нашей программы «Экологическое выживание» является положение о том, что для российской действительности ни заранее подготовленное оборудование, ни полученные без соответствующего осмысления знания не являются гарантией безопасности. На первый план выходит умение придумывать единственно верный выход «здесь и сейчас», исходя из конкретной экстремальной ситуации (ЭС) и имеющегося минимума снаряжения. Умение же данное невозможно без наличия у обучаемого *экологического системного мышления*.

Природная среда наиболее оптимальна для демонстрации достоинств и недостатков различных методик, она наиболее ярко демонстрирует трагизм ошибки в выборе методик.

«Поставить в экстремальные условия» и «дать возможность самому попасть в сложную ситуацию» – не одно и то же. Присутствие *инструктора, создавшего проблему*, автоматически взваливает на него и ответственность за исход. Если же воспитанник *сам* своими действиями поставил себя и группу в сложное положение, то даже на элементарном уровне для поисков выхода надо ощущать свое место в коллективе, уметь понимать и прощать ошибающихся товарищей, чувствовать свое единство с живой Природой! Человек в принципе не способен «переварить» гигантский пласт информации о культуре без осознания необходимости этого действия.

Необходимость же действия влечет за собой неизбежность пути *от незнания к неумению, от неумения к умению, далее от умения к знанию и от знания к пониманию*.

Кроме того, следует учесть, что обучение действиям на природе имеет еще и системообразующее значение.

Согласимся, что вне зависимости от места, времени года и других условий экстремальная ситуация (ЭС) в природной, техногенной, урбанистической либо социальной среде неизбежно связана с тем, что необходимо в течение нескольких минут, часов, а иногда и суток до прихода спасателей обеспечить:

- первую помощь пострадавшим при возможном отсутствии медикаментов (в том числе лекарственных трав);
- сооружение элементарного укрытия от дождя, снега и ветра;
- при низких температурах и высокой влажности – элементарный обогрев;
- в обстановке психологического стресса – разрешение межличностных конфликтов;
- с коллективом, состоящим из людей случайного подбора, принятие оптимального коллективного решения по совместным действиям.

Также согласимся тем, что психологические закономерности преодоления ЭС едины для всех восьми сред. Первая, самая элементарная природная среда, выбирается для тренировок как оптимальная по причине:

- простоты моделирования ЭС;
- наличия возможности для участников почувствовать неразрывную связь со средой (природой), что в свою очередь является основой воспитания экологического мышления;
- возможности проведения бесед в обстановке «возле костра»;
- возможности прервать занятия и организовать «спасательные работы» при возникновении экстраординарных ситуаций.

Моделирование социальных экстремальных ситуаций (конфликтология) преследует такие же цели. Для нежелающих идти в поход последнее даже предпочтительнее. Тем более что вначале складывается ложное мнение о простоте конфликтологии по сравнению с походом без снаряжения.

Также очевидно, что при окончательном преодолении ЭС (возвращении «домой») возможны заболевания – как следствие стресса и тяжелой физической нагрузки. Необходимо проведение специальных релаксационных психофизиологических процедур, которые именно в приложении к природным ЭС разработаны в русской традиционной культуре наиболее тщательно.

### 5. Различные психотипы – различные методики

Введем понятие культурно-исторического психологического типа личности (психотипа) как некоего «состояния души» конкретного человека, определяющего его стиль жизни и образ мысли, и соответственно – интуитивные действия в реальной экстремальной ситуации.

Каковы же принципиальные несовпадения культурно-исторических психотипов? Каковы различия их действий в одних и тех же ЭС?

Какие же внутренние подсознательные мотивы «подвигают» граждан в России и «не в России» на не всегда со стороны объяснимые поступки?

Обосновать их можно, пользуясь гипотезой существования, как минимум, трех взаимоисключающих методик восприятия окружающего мира. Заключается она в различной оценке проблемы сущности жизни, и естественно, ответа на один из «вечных» вопросов: «для чего человек живет?» [142].

**Г**осподствующий в ряде стран Запада «натуралистический» («победительский») психотип предполагает в качестве оптимального варианта преодоления ЭС *опережающее насилие*. Смысл жизни для него в «победительстве», в утверждении единственности собственного «Я» в «героизме», в «обязанности» окружающего мира служить победителю, в «священном» праве победителя брать из окружающего мира все без исключения, невзирая на цену и последствия (западный интеллектуальный рационализм).

Данная методика достаточно хорошо отработана практически еще 200 лет назад в английской колониаль-

ной армии, воевавшей в Индии и африканских странах. Самоценность окружающего мира сводится к нулю, смысл жизни — в поиске врага (соперника) и публичном его уничтожении. Эти методики выживания в огромнейшем количестве предлагаются нам ежедневно с экранов ТВ, а также в литературе. К глубокому сожалению, наши информационные программы («Катастрофы недели» и др.) работают в этом же «русле» формирования чувства страха как первичного и необходимейшего элемента выживания.

Впрочем, как ни горько осознавать — это всего лишь следствие основной методологической политики — «победительской» по своей сути. Она, еще раз подчеркнем, отлично себя зарекомендовала в большинстве стран Запада и предлагается всему миру в качестве единственного и универсального эталона.

Конечно, он имеет достаточно много преимуществ, в первую очередь — гарантии личного выживания. Основные «минусы» — выживание обеспечивается за счет «соседа», за счет изъятия у него либо из окружающего мира ресурсов. И не всегда это «стыкуется» с моралью. Вдобавок предел возможностей «натуралистики» ограничен заранее подготовленным снаряжением и тренированностью.

Однако, как уже отмечалось, существует еще, как минимум, два принципиально отличных психотипа.

**«Восточный»** («созерцательный») — основан на фундаментальной мудрости и умении в нужный момент отстраниться от окружающего мира и путем медитации получить необходимое знание.

На Востоке господствует культ Учителя и посвящение всей жизни получению Высшего знания. Цель жизни «созерцателя» — в познании самого себя, а через самопознание — познание космоса, сведение к минимуму взаимодействия с окружающим миром, к игнорированию «сложных» ситуаций и как следствие — к исключению личного страдания как главного дестабилизирующего фактора. Вплоть до запрета на вмешательство в чужое страдание («восточное» интеллектуально-эмоциональное самопознание).

Практически это проявляется во владении приемами экстрасенсорики, биоэнергетики и акупунктуры. «Созерцатель» за счет отстранения от окружающего мира «не усугубляет ситуацию» своими неверными действиями и нередко выигрывает именно за счет «пассивности». А медитация, как уже говорилось, помогает «созерцателю» находить оптимальное решение.

Аналогичное поведение отмечается А.А. Ильичевым [321] у аборигенов Африки, когда на фоне паники белых людей во время песчаной бури проводники сидели без движения часами, безучастно взирая на «трагедию». По окончании же бури они, полные сил, могли следовать дальше.

Но существует и другая сторона — за счет отстраненности от окружающего мира созерцатель спокойно «принимает судьбу», т.е. при «запредельной» ЭС способен не сопротивляться смерти. Более того, он только в редчайших случаях приходит сам на помощь без просьбы (закон «самоискупления кармы»). И уж как крайняя мера — традиция решения проблемы ЭС через ритуальное самоубийство!

**И** наконец, «северный» («деятельностный») психотип.

Цель жизни — в неизбежности и необходимости труднейшего пути «духовного роста» путем активного эмоционального контакта с окружающим миром, поиска красоты и духовности, невзирая на неизбежные при этом ошибки и страдания. Поиск через страдание как собственного, личного закона жизни, так и закона жизни своей общины. Активное стремление облегчить страдания «ближнего» — как человека, так и всего мира, в том числе — свою личностную «нагрузку» на окружающий мир. («евразийский» («российский») поиск личностного, «нехоженого» пути, стремление заслужить оценку «по делам их»).

В отличие от двух вышеуказанных, «деятель» окружающий мир считает изначально добрым, а его «агрессию» по отношению к человеку — как естественную реакцию на несовершенное поведение самого человека, как сигнал к необходимости самосовершенствоваться. В этом моменте «деятель» практически един с созерцателем, но вследствие общинности своего характера «сам погибает, но товарища выручает». Самоубийство же, по его мировоззрению, — тягчайший грех, так как жизнь дана для самосовершенствования и «уход от страданий» фактически означает уход от «духовного возвышения» — главной задачи жизни на Земле.



«Деятель» считает, что окружающий мир, как природа, так и социум, создав для Человека проблему, сам же «подскажет» выход. Поэтому и возникает возможность получения необходимого знания «здесь и сейчас», непосредственно «по ходу» ЭС.

Основной недостаток «деятели» — активно обращаясь «с добром» к окружающему миру, он нередко излишне «пристает с советом». И естественно, недоумевает в случае отказа в принятии помощи.

Тем не менее, именно такой стиль поведения позволяет «деятелю» работать в ЭС при полном отсутствии как оборудования, снаряжения, так и начальной, на уровне знания, подготовки. Достаточно настроить свою психику (и свой стиль поведения) на «генерационное мышление».

**А**втор данной работы (не боясь повториться, еще раз напоминает), изучив в свое время походный образ жизни северных народов [431, 432, 625, 710], а затем некоторые аспекты выживаемости дохристианской языческой Руси, пришел к выводу, что Россия не Восток (как считают на Западе) и не

Запад (как убеждены на Востоке), и тем более не «прослойка» (тесно России «сидеть в щели!»). Россия-это Север.

<p>Позиция</p> <p>Взгляды на:</p>	 <p>«натуралистическая»</p>	 <p>«созерцательная»</p>	 <p>«деятельностная»</p>
<p><b>Географический эквивалент</b></p>	<p>«Запад»</p>	<p>«Восток»</p>	<p>«Север»</p>
<p><b>Объекты обеспечения безопасности</b></p>	<p>Люди, имущество, здания, сооружения и другие предметные организованности</p>	<p>Системы человеческой деятельности</p>	<p>Окружающая человека среда</p>
<p><b>Источники опасности</b></p>	<p>Опасные природные и техногенные процессы</p>	<p>Опасные социальные процессы, собственное человеческое страдание</p>	<p>Ошибки и недоработки собственной деятельности человека</p>
<p><b>Пути обеспечения безопасности</b></p>	<p>Организация и проведение защитных мероприятий</p>	<p>Прогнозирование и профилактика ЧП, обучение населения, разработка недостающих методов и средств</p>	<p>Перестройка существующих систем деятельности, развитие «поколенческого мышления»</p>
<p><b>Ориентация обеспечивающих исследований и разработок</b></p>	<p>Изучение природных и технических объектов и протекающих в них опасных процессов</p>	<p>Изучение форм организации деятельности</p>	<p>Воспитание нравственно-эмоционального отношения к окружающей среде (экологическое мышление)</p>
<p><b>Основной инициирующий фактор</b></p>	<p>Страх</p>	<p>Нейтрализация страдания</p>	<p>Эмпатия (сопереживание)</p>
<p><b>Основной демобилизующий фактор</b></p>	<p>Эмпатия (сопереживание)</p>	<p>Страдание (желание)</p>	<p>Страх</p>
<p><b>Цель жизни</b></p>	<p>Успех</p>	<p>Самопознание</p>	<p>Духовный рост</p>
<p><b>Стремление на обыденном уровне</b></p>	<p>Быть первым</p>	<p>Поставить себя выше земных проблем</p>	<p>Общинность</p>
<p><b>Высшее внешнее проявление</b></p>	<p>Публичный поиск соперника и борьба с ним</p>	<p>Контакт с «высшим разумом»</p>	<p>Рост от низшего духовного уровня до «святости»</p>
<p><b>Отношение к смерти</b></p>	<p>Поразить соперника первым</p>	<p>Добровольный уход из жизни</p>	<p>Возможность отдать жизнь «за други своя», запрет на суицид</p>
<p><b>Гарантия выживания</b></p>	<p>Снаряжение</p>	<p>Знание</p>	<p>Поколенческое творческое мышление</p>



64% нашей территории законодательно приравнены по условиям к Крайнему Северу. А южные степные районы, также как и территории некоторых сопредельных государств, где традиционно проживают наши земляки, зимой от северной тундры практически ничем не отличаются. Вот почему стремительное (!) и мирное (!) присоединение в свое время Сибири и Севера к России (вплоть до Аляски и Калифорнии) – явление далеко не случайное [431, 811].

Следует особо отметить, что психотип конкретного человека практически не зависит ни от национальности, ни от языка, ни от вероисповедания. Это генетическая предрасположенность. И нет «хороших» и «плохих» психотипов. Все имеют свои достоинства и недостатки. Но совершенно очевидно, что методики обучения, примененные к иному психотипу, приведут в итоге в лучшем случае ко взаимонепониманию, в худшем – ко взаиморазрушению.

Приведем по аналогии (и с использованием информации) со схемой М.В. Раца, Б. Г. Слепцова, Г.Г. Копылова [348] таблицу соответствия для трех методик.

Следует сразу же отметить, что невозможно из трех методик избрать «лучшую» либо «худшую». Все они оптимальны в применении к личностям с соответствующей ментальностью («психотипом»), все три имеют место быть в любой общности людей. И соответственно могут привести к взаимонепониманию и даже ко взаиморазрушению в случае несовпадения. Вопрос «примата» какой-либо методики сравнительно легко решается на Востоке и на Западе, где подавляющее большинство личностей (до 90–95 %) могут принадлежать к одному психотипу. Напротив, человеческая общность «евразийского» типа имеет в соотносящихся пропорциях все три психотипа. И поэтому в России, кроме «удовлетворения потребностей» всех без исключения, актуален вопрос сосуществования трех взаимоисключающих методик.

Особо следует отметить, что во избежание конфликтов недопустима публичная дифференциация. Необходимо прогнозирование, терпимость и уважение к мировосприятию «ближнего своего». Более того, принадлежность человека к конкретному психотипу – личная тайна человека, на уровне врачебной, если не выше. «Навешивание ярлыков» и «самодекларация» недопустимы. Помните это и вы будете в первую очередь освобождены от разочарований по поводу несбывшихся ожиданий.

Принятие человека таким, какой он есть, понимание и невмешательство в его жизненные принципы – основа высшего взаимопонимания.

Кроме того, существует соблазн «выделить из всех методик самое лучшее и объединить». Именно это и является наиболее опасным для психологического здоровья конкретной личности. Это – тема отдельной работы [522].

А теперь представим возможную экстремальную ситуацию на летательном аппарате. Допустим, в экипаже представители различных психотипов. Пока события на борту идут в штатном режиме, т.е. в экстремальных условиях, проблем не возникает. Экипаж действует в пределах навыков, отработанных в процессе совместных тренировок.

Но... возникает ЭС. О том, что произойдет, если человек не «переключится» в режим ЭС, мы уже говорили. Но если «переключение» произошло, то начинается самое интересное (и трагичное).

Очевидно, что действия каждого члена экипажа будут адекватны особенностям личного психотипа. При этом другими членами его действия будут оценены как принципиально неверные! И вызовут естественный протест! На «улаживание» конфликта будет потрачено (и потеряно!) некоторое время. Чем это грозит, объяснять не надо!

Возможно, что на профессиональном языке авиаторов «психотипы» называются иначе и при формировании экипажей данные различия учитываются. Но существуют еще и наземные службы, которые фактически являются «неотъемлемой частью» самого летательного аппарата. Тем более в режиме ЭС.

Специалисты не могут не заметить явное сходство вышеизложенной теории «психотипов» с общеизвестной градацией личностей на экстравертов, интровертов и амбивертов с дополнением этой группы еще и личностями «височного типа». Эта тема развивается специалистами уже более 20 лет [921]. Но автор желает подчеркнуть, что данная работа предназначена для обучения действиям в ЭС населения в целом, не владеющего терминологией психофизиологов. Тем более есть некоторые методологические особенности, рассмотрение которых также тема отдельной работы.

Завершая изложение данных проблем, мы приглашаем всех заинтересованных лиц к обсуждению. И прежде чем перейти к конкретным предложениям по уже существующим в Центре ЭВБ методикам, следует особо отметить следующее.

В реальную экстремальную ситуацию зачастую попадают граждане, не объединенные понятием «экипаж». Поэтому практически всегда любая ЭС-на природе, среди техники, в городе – в итоге «выливается» в социальную ЭС, т.е. в необходимость установления взаимопонимания между людьми, еще несколько минут назад, возможно, даже друг с другом не знакомыми.

## 6. Творчество как гарантия безопасности

Курс ОБЖ в школе, несомненно, – системообразующий. И первое, что необходимо сделать, – избавиться от отношения к нему как к аналогии бывших гражданской обороны и военной подготовки. Личная безопасность – это элемент общечеловеческой культуры, более того, основа будущей, еще формирующейся общественной идеологии.

Термин «экологическое выживание» вводится для отличия от «выживания» в общем плане и предполагает, что любая окружающая среда враждебной для человека не является. Более того, фактически это его родной дом. Поэтому приемы «борьбы» и «покорения» окружающего мира следует применять очень осторожно.

И следующая особенность курса экологического выживания: принципиальное отсутствие предварительных инструктажей и тем более тренировок рождает ряд «недоуменных» вопросов. А как же мыслить, если ни одной мысли ранее не предложено?

Дело в том, что в отличие от общеизвестных аналитического и ассоциативного мышления генерационное предполагает творческий процесс. Традиционно считается, что способностью к последнему обладают выдающиеся личности, т.е. гении, которые появляются на свет из соотношения «один из тысячи».

Мы на основании более чем 18-летнего опыта работы, оптимистично предполагаем, что данной способ-

ностью обладают не менее чем 80% граждан. По крайней мере, наблюдения за обучающимися у нас позволили сделать данное заключение. У подавляющего большинства населения России генерационное мышление находится в «спящем» режиме. Необходимо всего лишь «проснуться»!

Программа «Экологическое выживание», предлагая конкретные приемы выживания в природных и социальных экстремальных ситуациях, в первую очередь служит для создания условий возникновения «учебных» ЭС, в которых, как мы оптимистично предполагаем, генерационное мышление у человека просто будет вынуждено «включиться».

Подобную методику, как уже упоминалось, предлагает и С. Филенко [330]. Совпадение именно с деятельностной методикой автор считает далеко не случайным:

«Д» «Скажи мне – и я забуду;  
Покажи мне – и я, может быть, вспомню;  
Дай мне сделать самому – и я пойму!»

Естественно, квалификация инструкторов должна быть достаточной для организации (при необходимости) «спасательных» работ.

Эта особенность, не устанем повторяться, и выдвигает на первый план тренировки именно в природных условиях, наиболее оптимальных с точки зрения как моделирования любой экстремальности, так и вопросов обеспечения безопасности.

Согласимся, что как на «учебном пожаре», так и на «техногенном полигоне» решение этих вопросов усложняется многократно. Эффект же тренировок мыслительных способностей примерно один и тот же.

## 7. Три психотипа в природной ситуации

Вводная: некий человек оказался в зимнем лесу в компании с недееспособным на данный момент пострадавшим.

Каковы были его действия в повседневной, предсобытийной обстановке и как он стал вести себя непосредственно после события (аварии)?

### В повседневной обстановке.

«Натуралист» («Н») обеспечит себя оборудованием и снаряжением вплоть до надувной палатки, одежды с электроподогревом, системы космической связи и дежурных всепогодных вертолетов с квалифицированным персоналом. Стоимость всего этого значения не имеет. Тем более стоимость земных ресурсов, не ограниченных на данный момент. Необходимо подготовить запас, пусть даже он в будущем окажется невостребованным.

«Созерцатель» («С») научится приемам психо- и саморегуляции, позволяющим концентрировать «энергию космоса» и обогреваться и согревать пострадавшего. Либо позовет Учителя, способного научить всем известным человечеству приемам. При отсутствии Учителя «созерцатель» приложит все усилия, чтобы исключить любую, даже самую малую вероятность попадания в подобную ситуацию.

«Деятель» («Д») считает, что запастись неактуальными на сегодняшний момент снаряжением и знанием бессмысленно. Есть сегодня более необходимая деятельность. Если же событие произойдет, надо готовить свою психику к работе в режиме «самогенерации идей».

### Непосредственно после ЧП.

«Н» пользуется снаряжением. В случае отсутствия такового он вспоминает склад оборудования и возлагает вину на спасательную группу, которая обязана была прийти на помощь, но до сих пор не прибыла.

«С» использует имеющиеся знания. В случае крайней неординарности ситуации решает все проблемы через добровольное расставание с жизнью.

«Д» вступает с ситуацией в интеллектуально-эмоциональный контакт, придумывает личностный, единственно верный («здесь и сейчас») выход из ситуации. Все необходимое находится в окружающем мире и в самом человеке.

Он воспринимает ЭС как увлекательную игру, а возникающие неудобства и даже страдания – как вопрос любимого преподавателя-экзаменатора (природы, окружающей среды).

Прежде всего, не обладая заранее ни снаряжением, ни знанием, «Д» использует интуицию для предотвращения события, которое влечет за собой усугубление ЭС. Интуиция же «включается» в первую очередь у обладающих экологическим мышлением, т.е. способных чувствовать «страдания» среды. Если ЭС – это реакция среды на возмущающее ее присутствие «агрессивного» объекта (человека), то самая элементарная душевная доброта спасет «деятеля» в любой ситуации. Но еще раз акцентируем внимание на том, что при всей своей сверх-привлекательности «деятельностный» (по сути своей «российский») метод не идеален. Он обладает еще одним очень существенным недостатком: в групповом варианте «работает» исключительно в одновозрастном (в социальном плане) коллективе (с одним уровнем подготовки). Вдобавок члены коллектива должны обладать основами экологического мышления. Численность группы не должна превышать 9 человек («малая социальная»).

При невыполнении этих условий предпочтительнее «натуралистический» метод с традициями жесткой иерархии и дисциплины. При одиночном же нахождении каждый имеет право выбрать методику в соответствии со своим личным психотипом.

Для двоих оптимален созерцательный режим учитель-ученик. Причем нередко более опытный берет на себя роль ученика, позволяя товарищу максимально проявить себя. И тот, воодушевленный доверием, начи-

нает «творить чудеса». Но... — это уже получится классическая «деятельностная» методика. А она в свою очередь обладает фундаментальным недостатком — деятель излишне «пристаёт с советом»!

## **8. Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения**

### **8.1. Правила поведения на природе**

Поля, леса, реки, озера готовят нам массу неожиданных сюрпризов, встреча с которыми грозит иной раз существенными неприятностями. Остается либо не выезжать за пределы города, где тоже опасностей немало, либо быть во всеоружии.

Да и если решили совсем не выезжать на природу, то мы вынуждены предупредить: на поездах, кораблях, а тем более автомобилях передвигаются практически все. А представьте — мелкая поломка автомобиля на пустынной зимней дороге, и... человек, неспособный развести костер уже практически обречен.

Сегодня подумаем над тем, что делать, если случилось заблудиться в лесу, а тем более получить, не дай Бог, травму, и как же спасти себя и своих товарищей.

Специально выделим те приемы, которые могут пригодиться при чрезвычайных происшествиях на всей территории России, независимо от климатогеографических условий.

Особо следует отметить, что в реальных экстремальных ситуациях ни о какой предварительной подготовке, а тем более акклиматизации, не может идти речь. Все определяется психологической готовностью человека. Именно российские, «деятельностные» методики являются оптимальными при отсутствии предварительной подготовки, а тем более снаряжения.

В то же время именно традиционные северные и древнерусские методики включают в себя достаточно простой, реализуемый на бытовом уровне комплекс реабилитационно-восстановительных процедур.

### **8.2. Смена климатогеографических условий**

Именно гигантские российские территории с их системами связи и транспортными структурами, невозможностью оперативного вмешательства извне (сторонней помощи), различными климатогеографическими условиями позволяют продемонстрировать все достоинства (либо обнаружить до предела все несовершенство) уровня подготовки человека. Это, в первую очередь, — максимальная вероятность в процессе исполнения обычных служебных обязанностей (не говоря уже об аварийных ситуациях) ощутить на себе последствия следующих событий:

- резкой смены климатогеографических условий;
- вынужденного (либо добровольного) существования в природных условиях;
- отравления;
- укусов ядовитых (и неядовитых) пресмыкающихся и насекомых;
- возможной встречи с крупными дикими зверями.

Как известно, территория Земли делится на 24 часовых пояса (в пределах только России-9) [226]. (Учитывая участвовавшие в последнее время зарубежные поездки российских граждан, не следует ограничиваться в рекомендациях территорией России.)

Человеческий организм, как правило, подчиняется суточному циклу бодрствования и сна, интенсивности работы и отдыха, моментов принятия пищи и (извините за откровенность) отправления естественных надобностей, температурного режима и т.д. При достаточно быстром (до нескольких часов) перемещении на значительные расстояния все эти функции организма подвергаются значительным испытаниям. Процесс выведения организма на новый режим существования, полное восстановление работоспособности в новых условиях называют акклиматизацией.

«Н» максимально ограничивает в период акклиматизации собственную активность с целью сбережения сил и энергии.

«С» за счет медитационных упражнений и внутренней саморегуляции в сравнительно короткий срок выводит свой организм в новый режим.

«Д» «играет» с ситуацией и со своим организмом.  
(Здесь мы сознательно «опускаем» правила поведения в ЭУ и сосредоточиваем внимание на действиях в ЭС наших «трех героев».)

Далее для примера рассмотрим деятельностный процесс регулирования режима питания.

### **8.3. Профилактика желудочно-кишечных расстройств при резкой смене места пребывания**

Данная проблема хорошо знакома всем, кто в силу исполнения служебных обязанностей вынужден часто перемещаться на большие расстояния. Если организм не тренирован на случай подобных событий, то возможны серьезные осложнения вплоть до 3–4-дневной потери трудоспособности. И зачастую спасатели, прибывшие на место происшествия, сами пополняют число пострадавших за счет собственного контингента.

С этой же проблемой приходится иметь дело руководителям туристических групп по прибытии на места отдыха. И сверхпроблема — детские группы, выезжающие на юг. Особенно при первых встречах с «восточными» базарами! Как известно, никакие запреты на фрукты и зелень не «срабатывают»!

Обычно этот эффект связывают с низким качеством пищи. На наш взгляд, причины в ином.

Желудочно-кишечные расстройства — следствие непривычного состава местной воды. Реакция организма — естественная «отработка» внешнего воздействия. «Включая болезнь», организм ограничивает человека в активности и сберегает энергию для адаптационных процессов, которые сам же активно и проводит. А пре-

словутое расстройство желудка — всего лишь следствие этой очистительной работы.

Есть вариант оказания активной помощи своему организму как на физиологическом, так и на «энергетическом» уровне.

Данный комплексный эффект достигается самым обыкновенным чаем — слабым возбуждающим средством с остро выраженными комплексными терапевтическими свойствами.

Из опыта работы с детскими группами известно следующее:

Можно разрешить есть все, что душа пожелает, в том числе и зеленые невымытые фрукты — с одним условием через каждые 2 часа выпивать кружку крепкого чаю без сахара!

Желающие могут испытать это на себе даже в родном городе, где в общепите ощущения после обеда не всегда приятные. При малейшем сомнении — срочно заказывайте крепкий чай. Еще раз напоминаю: чай с сахаром — совершенно иной продукт, обладающий также уникальными свойствами. Однако к указанному процессу отношения не имеющий.

Специалисты могут сравнить эффект от чая с действием известных медикаментозных препаратов и сделать соответствующие заключения.

## 9. Выживание в лесу

В этой главе автор предлагает лишь основные принципы и источники информации. Главное же внимание уделяется малоизученному и наименее известному «деятельностному» подходу.

А читатель уже сам выберет наиболее оптимальный вариант — как для себя лично, так и для конкретной ситуации.

Но, еще раз подчеркнем, недопустима публичная декларация конкретной личности по принадлежности к конкретному психотипу. Так же как и публичное определение самого себя. Тонкое тайное чувство «близкого своего» — основа взаимопонимания.

Рассмотрим еще раз общие принципы отношения различных психотипов к экстремальной ситуации, на пример на природе.

### 9.1. Итак, идем в лес

Конец лета по всей России — время особое. Естественная человеческая жажда общения с природой приобретает особый оттенок. Вот дозрели главные ягоды — брусника и клюква, вот пошли грибы. И началась наша «тихая охота». Переполненные электрички не устают по утрам «рассыпать» горожан на лесных полустанках, а вечером собирать их обратно. Но... всегда ли число пассажиров вечером будет соответствовать числу утреннему? Не останется ли кто-то в лесу (хорошо, если по своей воле)? А если не по своей?

Да, охота, даже если она «тихая», все-таки охота. И траектория движения азартного человека в лесу (а тем более в малознакомом) не поддается никакой логике. Вот и идет он движимый лишь видением очередного гриба, и набирает лукошко. Наконец, довольный небывалой добычей, он поднимает голову и... недоумевает: а где же я?

Лес совсем незнакомый. Голоса товарищей, только-что звучавшие за кустами, куда-то исчезли. На крики никто не отзывается. Заблудился! Что же делать?! На эту тему мы и поговорим.

### 9.2. Преодоление страха и возможного стрессового состояния

Что делать со страхом? Прежде всего с ним нужно справиться. А может быть, сделать своим союзником. Все зависит от того, к какому психотипу вы лично относитесь. И соответственно — как отзываетесь и реагируете на какое-либо событие. Перепутать здесь опасно. Приемы из «чужого арсенала» могут не только оказаться бесполезными, но и усугубить ситуацию. Итак, из наиболее часто встречающихся (на основании несложного психологического самоанализа) выберите для себя личную оптимальную линию поведения.

«Н» мужественно преодолевает трудности, максимально использует ресурсы окружающей среды, встречает невзгоды «во всеоружии»!

Он максимально мобилизуется и внушает себе, что абсолютно сильнее обстоятельств и тем более окружающей среды, присваивает себе право (возможность) брать у Природы все необходимое для поддержания жизни.

«С» настраивает себя на равнодушие к тщетным попыткам окружающего мира вывести человека из «душевного равновесия».

«Д» воспринимает ситуацию как подарок судьбы, возможность испытать, увидеть и познать то, чего не удавалось никому и никогда ранее. Он ищет контакт с окружающим миром, находит с ним общий язык, живет по законам окружающей среды, спасает не столько себя, сколько окружающий мир. И спасается в итоге сам, практически ничего в начале не имея. Страх сменяется любопытством и даже радостью от возможности познать и затем в будущем передать сотоварищам (членам общины) принципиально новое знание.

Еще раз особо отметим: нет среди них «лучшего» и «худшего». Все три хороши, если соответствуют вашему личному психотипу, что в свою очередь афишированию не подлежит. Это ваша «личная» тактика! И тайна!

Поэтому будем давать рекомендации тем, другим и третьим. А читатель для себя выберет оптимальный вариант.

Для «натуралиста»: вы достаточно сильны, здоровы, погодные условия угрозу не представляют, пищи в лесу достаточно. Даже если придется голодать, надо помнить: трое суток можно прожить на одной воде, интенсивно работая (передвигаясь) практически без потери сил. А на преодоление чувства голода у вас достаточно моральных сил.

**Для «созерцателя»:** вы и окружающий мир – это разные ипостаси. Вы друг другу не мешаете. А знаний у вас достаточно. Как для обеспечения себя всем необходимым, так и для спасения.

**Для «деятеля»:** примите это приключение как подарок судьбы. Вы можете на некоторое время осуществить свою давнюю мечту – пообщаться с чудной природой один на один. Она примет вас как родного и не допустит никакого чрезвычайного происшествия. И более того – «угостит» многочисленными приятными сюрпризами.

Тревожно, конечно, за товарищей, как бы они, беспокоясь за вас, не сделали «лишних движений»! Но ведь они, зная вашу моральную чистоту и силу вряд ли будут сомневаться в ваших способностях.

Ну как? Прошел первичный страх? Тогда двигаемся дальше!

### 9.3. Последовательность действий при вынужденной автономии

Вначале приведем общеизвестную общую схему действий в аварийной ситуации [304].

Исключить:

- действия во власти эмоций,
- коллективное руководство.

Провести:

- эвакуацию из опасной зоны,
- оказание неотложной медицинской помощи,
- задействование индивидуальных средств защиты.

Организовать:

- строительство временных укрытий,
- разведение огня,
- добывание и обеззараживание воды.

Постоянно проводить:

- плановую медицинскую помощь,
- приготовление пищи,
- задействование средств жизнеобеспечения группы,
- определение своего местонахождения.

Держать в постоянной готовности:

- средства сигнализации и связи [304].

### 9.4. Три психотипа в ситуации принятия решения

Процесс оценки ситуации, принятия решений, разработки плана действий и его выполнения подчиняются (в зависимости от избранной методики) следующим закономерностям:

**«Н»** сосредоточивает коллектив вокруг ярко выраженного лидера, наиболее сильного, решительного и волевого специалиста:

- требуется максимально жесткая дисциплина, вплоть до прав лидера на чрезвычайные меры;
- пропагандируется подчинение единой методике и принципам единого действия.

**«С»** главное внимание сосредоточивает на индивидуальном подходе, «уходе» от «псевдоколлективизма», создании для личности «психологического одиночества», вплоть до организованного «ропуска» группы, индивидуального поиска решения и индивидуальных действий.

**«Д»** обеспечивает:

- формирование мини-социума, «запуск процесса коллективной мыследеятельности» (см. главу 25);
- поиск «элементов красоты» окружающего мира, даже микроскопических по сравнению с кажущимся «ужасом»;
- представление окружающей среды «домом» и поиск своего «гостевого» места в этом доме;
- прогнозирование и конструирование взаимоотношений с оказавшимися в группе «натуралистами» и «созерцателями».

### 9.5. Принятие решения

Итак, вы заблудились!

Первая рекомендация, когда не знаете, что делать: сядьте, подумайте! Не придумывается? Глубоко подышите и еще раз подумайте!

Кстати, если вы сели и перестали хрустеть валежником под ногами, возможно, услышите что-то очень важное: голоса товарищей, дальний гудок поезда, шум автомобильной трассы. И... «приключение», еще не начавшись, уже идет к концу. Вы спасены!

Предположим, вы все-таки заблудились. Немедленно встает вопрос: идти или ждать помощи? Если не уверены в своих силах, лучше сидите на месте. Детям мы однозначно советуем ждать. Но, приняв такое решение, осознайте: первые сутки вас искать не будут (разве что детей родители). Выйдут на поиски лишь на вторые-третьи сутки. И найдут соответственно на третий-четвертый день. То есть надо подготовиться прожить в лесу три-четыре дня.

Итак, надо принять самое важное решение: находиться на месте и ждать помощи или двигаться самому?

Первое решение, как правило, связано с наличием травмы либо другой какой-либо причины. В этом случае надо думать об оказании первичной помощи и организации стоянки (с возможным ночлегом). Но рассмотрение этого варианта несколько отложим, а пока исследуем дугу – когда вы решили выбираться сами.

Но в каком направлении двигаться? Вот главный вопрос.

## 10. Ориентирование

### 10.1. По компасу

«Натуралист», как правило, заранее готов к «борьбе с природой» и он никогда не забудет дома компас. А также никогда не забудет, входя в лес, отметить направление движения и «согласовать» направление с показаниями компаса. И в случае потери ориентировки, считая положение стрелок всегда постоянным, просто движется в обратном направлении. А если у него есть еще и карта, то он в лесу хозяин...

Надо только не забывать: стрелка компаса показывает не точно на север, а на 9–12° (чем ближе к северу — тем больше склонение) восточнее. Кроме того, к примеру, на Урале, перенасыщенном месторождениями полезных ископаемых, можно получить «блуждание» стрелки компаса. Увы, к этому надо быть готовым. Поэтому рекомендуется, даже при наличии компаса, не ограничиваться одним способом ориентировки, а изучить массу других, более доступных (а при случае до похода в лес — потренироваться). Итак, представим, у вас нет оснований доверять компасу, а может, вы его потеряли (что нередко случается с любой вещью), а может, что еще более естественно, отдали своему менее опытному товарищу.

### 10.2. По Солнцу

Если нет сплошного тумана, положение Солнца отметить нетрудно. Зная хотя бы примерно местное время, можно по положению светила в полдень отметить южное направление. Следует не забывать несоответствия так называемого астрономического и местного времени. Последнее «сдвинуто» на 1 час вперед в соответствии с известным «декретом», да вдобавок «гуляет» зимой-летом  $\pm$  на 1 час.

Но даже с учетом этих возможных отклонений ваша ошибка в выборе направления не превысит 10–15°, что для самоспасения вполне допустимо. А если нет часов, достаточно помнить, что в полдень тени от предметов самые короткие. Можно воткнуть на открытом месте в землю палочку и отмечать в течение дня положение конца тени: самая короткая в течение дня тень укажет на север.

### 10.3. По Луне

Во многих руководствах по туризму приводятся пространные рассуждения о положении и фазах Луны относительно сторон горизонта соответственно времени суток и времени года. Соотношения эти настолько сложны, что если вы не штурман-профессионал и если нету вас на дне грибного лукошка специальных расчетных астрономических таблиц, то рекомендуем (на основании многолетнего опыта) выбросить из головы саму идею ориентирования по Луне.

### 10.4. По звездам

Ограничимся самым простым: созвездиями Большой и Малой Медведицы и Полярной звездой.

«Ковш» Большой Медведицы найти на звездном небе несложно. Далее надо мысленно продолжить вверх «переднюю кромку» «ковша» на 5 расстояний, равных этой кромке. В найденной точке и находится Полярная звезда. Она же является конечной звездой в ручке перевернутого ковша Малой Медведицы. Направление на Полярную звезду и есть направление на север.

Все эти перечисленные способы предполагают ясную погоду. А если облачность? А тем более туман?

### 10.5. По деревьям, муравейникам, ягодам:

- кроны деревьев с южной стороны гуще;
- лишайники и мхи предпочитают северную сторону стволов деревьев, а также отдельно лежащих камней;
- «годовые» кольца на пне спиленного дерева толще с южной стороны;
- муравейники почти всегда находятся к югу от естественного укрытия — деревьев, пней, кустов; южная сторона муравейника более пологая, чем северная;
- ягоды более спелые на южных сторонах пней, кочек, холмиков.

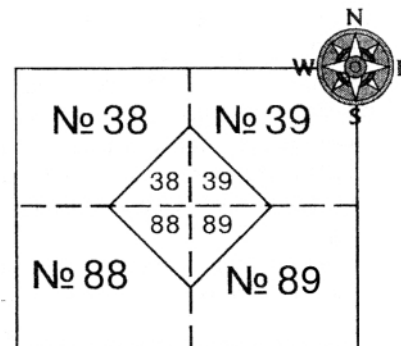
**Внимание:** все эти последние признаки зависят по существу не от географического положения, а от направления господствующих ветров. Эти два фактора совпадают на малолесистых равнинах. В густом уральском и сибирском лесу, тем более в горах, нужно делать поправку. Лучше вообще эти признаки использовать как косвенные.

### 10.6. По кварталным столбам

Практически все наши леса еще давно, в 40–50-х годах, поделены на кварталы узкими просеками (визирками) и пронумерованы.

Встретив на пересечении двух визирок кварталный столб, можно по закономерности расположения номеров определить стороны горизонта.

Поскольку весь лес у нас поделен на квадраты, то на пересечении просек установлены столбы с четырьмя затесами, направленными в сторону соответствующих квадратов леса. На затесах указаны цифры. К примеру, 35–36 и 88–89. Поскольку нумерация идет с севера на юг и с запада на восток, по цифрам можно определиться в сторонах света. Это самый надежный способ ориентировки.



### 10.7. А также — по интуиции!

Все перечисленные способы (начиная с компаса и заканчивая кварталным столбом) предлагают «натуралисту» заранее подготовиться к ситуации, овладеть снаряжением и знаниями.

Возможен и крайний случай: все потерялось и все забылось! Но если вы в душе «деятель», то возможности еще не исчерпаны. В вашем распоряжении самый совершенный инструмент — человеческий организм!!! И вопрос топыко в том, насколько вы им владеете.

Существование «внутренних часов» и «внутреннего компаса» у человека — факт, доказанный научно. Есть статистика — до 80% людей способны пользоваться ими. К сожалению, не все знают о своих возможностях. Помните, в известном фильме «Кин-дза-дза» герой говорит: «Будем считать, что Ашхабад там». Кстати, фильм этот сделан в лучших традициях русских сказок. А все русские (и не только русские) сказки — методички по выживанию.

Проверить свои способности ещё дома довольно просто. «Засаекаем» время по часам, некоторый период (5–60 минут) занимаемся несложной работой, а затем спрашиваем себя (или и товарища) о времени. И можно заметить: чем более быстрый (явно интуитивный ответ), тем точность выше. Даже мгновенное размышление снижает эффект. Примерно такая же технология тренировки (с закрытыми глазами) — при работе с «внутренним компасом».

Еще раз отмечаем: все рекомендации по ориентированию как для «деятелей», «созерцателей», так и для «натуралистов» не имеют стопроцентной точности. Поэтому рекомендуем применять их комплексно, проверяя один способ другим.

И последняя рекомендация, уже от конкретной, нашей методики экологического выживания.

Запомните: если вы не провинились перед матерью-природой до такой степени, что она от вас окончательно отвернулась, то будьте спокойны — решение единственно правильное обязательно придет. И... поставив перед вами строгий вопрос, окружающий мир обязательно «подскажет» ответ!

А теперь, сориентировавшись и приняв решение, можно начинать действовать.

### 10.8. Передвижение днем по азимуту

Почти всем известен эффект «движения по кругу» по незнакомой местности. Как говорится, «леший водит»! Дело в том, что одна нога у человека почти всегда заметно сильнее другой. И соответственно длина шагов различна. Если вы не будете контролировать направление движения, то через некоторое время рискуете увидеть свои собственные следы.

Чтобы «лешему на удочку» не попасться, в момент ориентирования и принятия решения двигаться надо выбрать азимут, т.е. найти на горизонте (либо в пределах видимости) ориентир и идти к нему. При достижении этой промежуточной цели вновь повторите ориентирование и выбор азимута.

### 10.9. Передвижение ночью

Большинство рекомендаций по технике безопасности строго запрещает передвижение в темноте. Опасность подвернуть (и даже сломать) ногу, а тем более наткнуться глазом на сучок слишком велика. Поэтому мы рискуем давать некоторые советы исключительно «деятелям» (и частично «созерцателям») с очень высоким уровнем интуиции, стслсно ответственности перед мирозданием и только в случае, если вы не успели перед матерью-природой чем-либо провиниться.

Для решившихся на ночное движение отметим: темнота никогда не бывает стопроцентной. Даже в безлунную ночь есть свет звезд. При сплошной облачности свет дальних городов от облаков отражается и «освещение» оказывается не меньше звездного.

Запомните главное: полное привыкание человеческого глаза к темноте наступает не менее чем через 40–50 минут. Необходимо воздержаться от включения фонариков и зажигания спичек — и к исходу первого часа вы станете видеть не намного хуже, чем в лунную ночь.

## 11. Совершенствование повседневной одежды

«Н» Если вы заранее приготовились, то, как советует М.Мэйел, не забудьте «... насыпать в перчатки или носки немного кайенского перца. Есть у него несколько, недостатков: например, он пачкает одежду, а у некоторых людей вызывает раздражение кожи. Используемый в больших количествах или в ситуации, когда вы двигаетесь так активно, что у вас потеют ноги, он может слишком сильно разогреть конечности и даже вызвать образование волдырей. Не кладите его в носки, но насыпьте в ботинки». Порошок имбиря оказывает схожее, хотя и более мягкое согревающее действие. Некоторые туристы, занимающиеся траволечением, не выходят без него из дома. Попробуйте его в небольшом количестве и решите, подходит ли он вам.

Самое главное — старайтесь сохранять тепло, оставаться сухим и двигаться. Сильный ветер, мокрая грязная почва, глубокий снег — все это ухудшает условия пребывания на холоде, и к этому нужно готовиться заранее [928].

«Созерцателю», владеющему «энергетическими потоками» организма, вообще переохлаждение не грозит. Он умеет согреться одному ему известными способами. Конечно, после многолетнего обучения.

А вот для «Деятеля» посоветуем: прежде всего проверьте одежду и обувь на предмет наличия синтетических тканей или кожаменителей. То же относится и к материалам с большим содержанием синтетических волокон. После проверки постарайтесь избавиться от этих вещей. Данная одежда с трудом пропускает влагу и обладает способностью собирать пот, что ведет к сырости и замерзанию. Особенно опасно синтетическое нижнее белье и носки. Их лучше надевать поверх одежды. Они будут служить в крайнем случае своеобразным чехлом.

Сырые носки и варежки лучше всего сушить прямо на ходу, поместив на живот — наименее чувствительное к хроническим простудным заболеваниям место. Хороший эффект при интенсивной работе дает периодическое переодевание нижнего белья «задом наперед». Мокрая «спина» оказывается на животе и быстро высыхает.

Следующий приоритет – ноги. Синтетическую, а тем более тесную обувь лучше снять вообще. Обмотать ноги шарфом, надеть сверху носки либо просто завязать бечевкой. На сухом снегу такая обувь оправдывает себя. Для перехода даже можно сделать «лапти» из коры или лапника.

Отличный результат дают бахилы, т.е. мешки из ткани до колена, надетые поверх обуви, их можно изготовить из рубашки. Ноги в бахилах всегда сухие и теплые. Именно для бахил подойдет прочная синтетическая ткань. Бахилы – отличная защита как от снега, так и от грязи. И даже от воды: хорошо перемотанные бечевкой («обмотки» у солдат времен первой мировой войны), они работают почти как сапоги. При кратковременном проваливании в лужу достаточно быстро выдернуть ногу. Обувь под бахилами останется сухой. А сами они сушатся элементарно.

Много проблем создают замерзающие запястья на руках. В соответствии с тремя методиками рекомендуем:

«Н» Заранее пришить на рукава либо на рукавицы накладные муфты с «резинками»;

«С» – Пришить на край рукава свитера небольшую петельку-тесемочку и при необходимости, вытянув рукав из под куртки, надеть эту петельку на большой палец руки. Запястье будет надежно укрыто от мороза и ветра;

«Д» – Если не было никакой подготовки, можно на краю рукава рубашки либо свитера прорезать ножом (или, что еще проще, прокусить зубами) небольшое отверстие и так же надеть на большой палец руки.

В заключение еще раз остановимся на сущности метода ЭВ. Принимая все практические рекомендации, не забывайте старую притчу.

Учитель с учениками долго плыли в лодке. Ученики устали и взмолились: «Учитель, мы голодны, а ты можешь все! Поймай и дай нам рыбу!»

Он ответил:

«Если я дам вам рыбу, вы Будете сыты сегодня;  
если я научу вас ловить рыбу, вы будете сыты, пока плывете в этом море;  
если вы сами научитесь ловить рыбу, то будете сыты всю жизнь!»

## 12. Если вы приняли решение оставаться на месте

Последовательность действий следующая:

- медицинская помощь пострадавшим;
- обогрев и устройство укрытия;
- подача сигналов бедствия;
- организация элементарного питания.

### 12.1. Осмотр и медицинская помощь

Прежде всего осмотритесь внимательно: нет ли у вас повреждений – ссадин, порезов, ушибов, особенно ожогов. Если есть, окажите себе первую помощь – из-за большого пальчика, мешающего думать, можно принять неверное решение. Идеальное лечебное средство, когда под рукой нет ни йода, ни зеленки, а все растения под снегом, – пихтовая смола. Она и дезинфицирует, и заживляет. И добыть её одинаково просто зимой и летом – достаточно надавить ногтем на пупырышек на стволе, чтобы капелька смолы вышла наружу.

Сосновая или еловая смола хуже, потому что более тягуча и не проникает в ранку. Хотя и обладает теми же свойствами. Кроме того, хорошо дезинфицирует обыкновенная моча (урина). Есть еще один способ, о котором не принято говорить вслух в нашей стране: здоровый мужчина имеет средство, во много раз превышающее по своему воздействию все известные медикаменты. На Западе и на Востоке об этом говорят открыто. Конкретно – чуть ниже, в главе 21.2.

Считается также, что лечебна слюна человека. Но это явное преувеличение. Слюна животных – дело другое.

Просим понять нас правильно. Рекомендуем работать без медикаментов, а также, как это будет освещено ниже, без предварительно заготовленного снаряжения, мы не призываем к «шапкозакидательству».

Трижды будет мудр тот, кто заранее приготовит для себя кое-что необходимое. Но всего не предусмотреть. Да и приготовленное «умеет когда-нибудь заканчиваться».

Специалисты знают: ощущение ограниченности своих ресурсов и запасов – само по себе огромное психологическое напряжение, которое не всякий выдержит. Обладая же нашим знанием – вы практически все-таки сильны. И в любом случае можете действовать активно. И даже при необходимости помочь своему менее расторопному товарищу.

### 12.2. Какой минимум вещей необходимо «захватить с собой»

Аварийный набор для «английских джентльменов», надумавших испытать свои силы где-нибудь вне пределов своей маленькой страны:

- «Н»
1. Спички.
  2. Свеча.
  3. Кремь и кресало.
  4. Увеличительное стекло.
  5. Нитки с набором игл.
  6. Рыболовные крючки и леска.
  7. Компас.



8. Бета-кристалл (???-Авт.).
9. Проволока для охотничьих силков.
10. Гибкая пила.
11. Медицинский набор первой помощи (анальгин, антибиотики, про-тивоаллергические, водостерилизующие, противомаларийные таблетки, марганцево-кислый калий).
12. Универсальное лезвие.
13. Скобки для соединения краев ран.
14. Пластырь.
15. Презерватив (в качестве емкости для хранения и переноса воды). В походном состоянии набор укладывается в герметический пенал размером с книгу среднего формата [322].

А как же эта проблема решается у «деятели»?

Условиями «комфортного» существования в сложной ситуации на российской территории автор считает наличие трех вещей (по степени важности) [236,238]:

1. Нож.
2. Соль.
3. Спички.

Именно эти вещи берут с собой в первую очередь. Конечно, если вы предусмотрительны и брезент, веревки и главный инструмент русского крестьянина-топор (!) также с вами, то вы всеильны! Но поверьте: если все это захватить не успели — не следует лишний раз «бросаться в холодную воду». Тем, более, если товарищ, менее расторопный и не обладающий вашим знанием, просит эти инструменты у вас. Делитесь смело!

### 13. Обогрев в экстремальных ситуациях

Следующий по степени срочности после оказания экстренной медицинской помощи этап — обогрев! То есть костер.

Опытные охотники и таежники, услышав это, наверняка усмеются! Кого учить?!

Но много ли таких?! Поэтому уделим этой теме особое внимание.

#### 13.1. Виды костров

Нет смысла изобретать то, что приводится в многочисленной литературе. Позаимствуем у Н.Ф. Мухамадиева [341].

Костры:

- а — «шалаш»,
- б — «колодец»,
- в — «таежный»,
- г — «камин»,
- д — «полинезийский»,
- е — «звезда»,
- ж — «пушка» [341].

Даже отсутствие дров, как говорится у Б. Дэвиса, еще не причина для жизни без костра:

«Топливо можно отыскать даже в Арктике. Например, на куске жирной шкуры тюленя или какого-нибудь другого полярного животного можно сжигать кости животных» [313].

Об этом же вы можете узнать у А.А. Ильичева [323] и особенно — у М.В. Головачева [210]. Там же — о кострах из масловодяной смеси. Ниже мы еще вернемся к теме устойчивого типа костра, а сейчас рассмотрим самые первые действия при разведении огня.

#### 13.2. Способы добычи огня

У А.А. Ильичева [323] на стр. 206–208 приводится целый комплекс приемов добычи огня без спичек. Желающие могут обратиться к нему либо к другим авторам.

#### 13.3. Проблема добычи огня в российских условиях

Практически все упоминаемые в литературе способы добычи огня без спичек позаимствованы из опыта английской колониальной армии, воевавшей в жаркой Индии и Африке, где, как известно, даже после проливного тропического дождя уже через час-два можно найти сухое дерево.

В России же подобные попытки приносят мало успеха. Сухого дерева найти практически невозможно ни зимой, ни летом. Об этом упоминает и Т.С. Аронова: огонь трением добыть так, к сожалению, и не удалось [302].

У Головачева [210] собрана подробнейшая информация по данной теме. И практически во всех пособиях прямо либо косвенно указывается на применимость методик преимущественно «...в странах с засушливым климатом, где влажность атмосферы минимальна...»

В материалах С.А. Семенова и Г. Ф. Коробковой особо отмечается, что добыча огня трением получалась исключительно под навесами либо на чердаках [352,353].

Поэтому автор с сожалением констатирует, что у него в настоящее время отсутствует в арсенале надежный способ добычи огня в экстремальных ситуациях без специальных, заранее подготовленных приспособлений.

В российских условиях (исключая южные районы), когда и в летние жаркие дни древесина в лесу достаточно влажная, даже наличие спичек далеко не всегда приводит к успеху. Более того, без обладания специальными навыками и с полным коробком спичек можно остаться без огня.

Поэтому подробно приводим методику, которая является своеобразным синтезом многотысячелетнего

опыта коренных северных народов, древнерусских методик и личных практических разработок автора. 13.4. Разведение костра в сверхсложных условиях

Можно написать огромную книгу о многочисленных типах костров и способах их разведения. Но... в такой ситуации всегда нужен будет «тысяча первый» способ! Поэтому осветим общий принцип, которым пользуются именно коренные северные народы, а также всегда пользовались наши предки как на земле Древней Руси, так и на Севере.

Умение разводить костер имеет еще и огромное не только методологическое значение, но и мировоззренческое. Более того, оно может оказаться одним из системообразующих элементов во всей структуре как курса «Экологическое выживание», так и в системе воспитания экологического мышления.

Известно, что в России стрессы, как уже отмечалось, являются практически неотъемлемым элементом ежедневной жизнедеятельности. О причинах и методиках их преодоления следует говорить особо. И эта тема является предметом отдельного исследования. Сейчас же мы отметим, что неизбежной является необходимость постстрессовых релаксационных процедур. В противном случае именно накопившаяся усталость превращает мирного и доброго человека в личность агрессивную, способную даже против своей воли нанести вред как окружающим, так и самому себе (алкоголизм и наркомания — яркие примеры попыток снять стресс примитивными методами).

А одним из основных элементов квалифицированного снятия стресса является в России общение с природой. Но вот насколько позволяете ей общаться наша российская погода? Считанные летние денечки?

Это ограничение и выводит на первый план умение главы семьи при необходимости быстро и надежно развести костер. В любую погоду, из любых дров, хоть зимой, хоть летом после холодного ливня. Не умеющий этого, как ни печально, под любым предлогом отменит запланированный семейный поход в лес. По одной простой причине — из-за своей неуверенности.

Вот почему данное искусство автор считает необходимейшим элементом русской мужской культуры. Да и, конечно, не только русской, но и всех других многочисленных народов России!

Поэтому даже в таком, сравнительно ограниченном по объему пособии автор считает своим долгом сообщить подробную технологию разведения костра в сложных условиях.

Они могут возникнуть на территории России в ноябре-декабре, когда температура за сутки может меняться на 20–25° и человек, промокший под дождем и снегом, рискует оказаться в лесу на холоде в –25° С.

Итак, представим: все дрова в лесу промокшие и замерзшие. Никакого запаса для растопки, естественно, нет. Впереди ночь! Все снаряжение — случайный коробок спичек.

«Д» Для разведения и поддержания огня в сложных условиях следует знать основной принцип. Костер считается полноправным членом группы, а еще лучше — новорожденным. Проникнувшись этим чувством, вы, даже впервые в жизни приступив к разведению огня, даже под дождем, из сырых дров, тем не менее все сделаете правильно. По крайней мере, не допустите грубейших ошибок. И костер у вас обязательно получится.

Не следует, конечно, ожидать появления устойчивого огня через 5–6 минут, как это бывает в летнюю жару. В сложных условиях даже профессионалы тратят на это не менее 1–1,5 часа.

Еще раз предостережем. Ни в коем случае не принимайте наши советы как единственно верное руководство к действию. То, что вы сейчас узнаете, придумано автором и его подопечными именно самостоятельно. И вам желаем в первую очередь именно этого творческого состояния. А дальнейшие советы — исключительно для желающих получить конкретные рекомендации. Не более того!

Итак, приступаем.

Самое первое — привести себя в состояние способности думать и работать. То есть обогреть себя, в первую очередь — руки и голову.

Обогрелись? Повеселели? Теперь подумаем о нашем будущем «подопечном».

Семья, заводя ребенка, загодя думает о необходимых ресурсах. В нашем случае — это запас дров, как минимум, до утра. И самое главное — «растопка».

Вот с нее и начнем. Запомните, лежащих на земле сухих веток практически не бывает. Но вот самые «добрые» наши деревья — молодые ели и сосны приготовили для нас у основания стволов сухие тонкие веточки.

Иногда и они оказываются влажными. Более того — оледеневшими. Но — основная влага в коре. Достаточно ее снять. Если даже ножа нет, действуйте зубами.

Необходимо 10–15 палочек со спичку (или чуть более) величиной. И еще около десятка — в 2 спички.



Рис. 2.

Время есть. Вы 15–20 минут (а ночью — больше) будете заняты поиском и сбором запаса дров. И есть где!

Используйте свою даровую «печку», самое сухое место на теле человека (рис. 3). Полтора-два десятка палочек (растопку) по одной втыкаем в волосы. Сюда же — отсыревшие спички по одной. Надеваем шапку — и вперед.

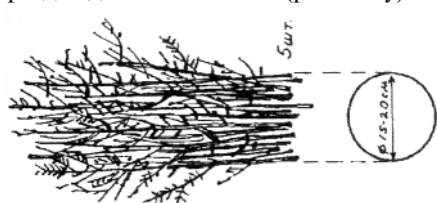


Рис. 4.

Если таких сосновых или еловых веточек у основания стволов не нашлось, ищите ветки толщиной 2–3 см с сухой сердцевиной. Разломленные «со щепой вдоль волокон» они будут искомым материалом. Но если вы нашли в лесу несколько камней (что зимой, конечно, проблематично) — то вы все сделаете. Разбейте камнями ветки — и растопкой вы обеспечены (рис. 2).

Но... достаточно ли суха эта растопка? Вот подсушить бы! Но есть ли время? И главное — где?



Рис. 3.

Далее — запас дров. Даже самый срочный костер должен в итоге гореть без присмотра 5–8 минут, не менее, пока вы не принесете новую порцию дров. Иначе придется начинать все сначала. Критерий устойчивости следующий — надежное горение палочки толщиной в человеческий палец (рис. 4).

Таких дров и необходимо заготовить обязательно. Причем 5–6 видов — от имеющейся уже в голове в волосах растопки до самых тол-



Рис. 5.

Эти действия, автор подчеркивает, вы совершите автоматически, не задумываясь, если у вас есть хотя бы самый элементарный родительский инстинкт!

Более того, если есть ветер, то помостик легко превратится в «колыбельку».

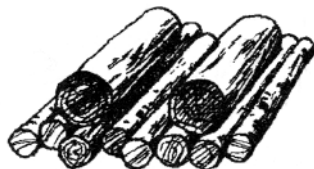


Рис. 7.

камнями! верхний слой древесины — сделать «колыбельку» сухой, «мягкой и пушистой».

В крайнем случае для подстилки можно использовать и сырой валежник. Это все же лучше, чем на земле.

(Поленья на рисунках изображены отпиленными, чтобы лучше передать основную информацию о принципе устройства «колыбельки».)

Теперь о форме костра. Для уже хорошо работающего, как говорилось, вы можете выбрать любую [341]. Для только что рождающегося оптимальной является исключительно «шатер».

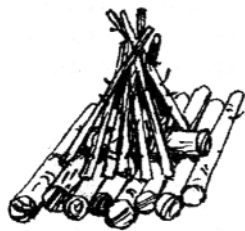


Рис. 9.

В первую очередь вы — самая надежная защита — защита от внешнего мира, приготовившего для «новорожденного» массу испытаний.

Для будущего костра это — дождь, снег, ветер. Вот от них-то вам и надлежит обеспечить защиту. Чем? Тем что имеете — своим телом и повседневной одеждой.

Чтобы начать работать, надо склониться над костром. Обычно это делают сидя на корточках. И это влечет за собой ряд ошибок:

- защиты от дождя, снега и ветра практически нет;
- поза ваша не устойчивая, покачнувшись, вы можете неосторожным движением развалить тщательно сложенный костер, и все придется начинать сначала. Потеря времени на грани замерзания может стоить жизни вам и вашему товарищу;

сидя на корточках, вы уже через несколько минут почувствуете, что ноги начинают «затекать» и как следствие — быстро замерзат.

Какой же выход? Вспомним: когда мать, будучи в лесу, перепеленывает ребенка прямо на земле, она никогда не сидит на корточках. Она всегда стоит на коленях! Встаньте и вы перед костром на колени, спиной к ветру (рис 11).

Так вы можете наклоненной головой закрывать его сверху от дождя и снега. Застегнутая куртка (а тем более полушубок) будут вам мешать работать. Расстегнув верхнюю одежду, вы обеспечиваете ее полами боковую защиту от ветра. На этот момент можно даже вынуть руки из рукавов.

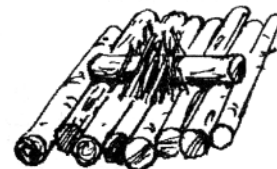


Рис. 6.

Как помостик, так и «колыбелька» изготавливаются из сухого мелкого подлеска, который есть в изобилии в сосновых и еловых лесах. Их легко свалить усилиями одного человека (толщина  $S = 10$  см). Для экономии времени не надо даже пытаться их переломить. Можно просто уложить вершинами «вразбежку», обломав мешающие ветки (а они, сухие, и являются уже первичным материалом — пищей для «новорожденного»).

«Колыбельку» можно и усовершенствовать — снять сырую кору. А еще — если есть камни — «размозжить»



Рис. 8.

Но сложить шатер из тонких веточек, да еще замерзшими негнущимися пальцами — достаточно сложная задача. Здесь-то и проявляется еще одно свойство «колыбельки»: две длинные тонкие палочки, положенные на края, — и на их перекрестье «шатер» складывается элементарно (не забудьте снять с этих же палочек сырую кору). А главное-устойчивость! (Рис. 10.)

Приготовив все необходимое для «новорожденного», вы как будущий «родитель» должны подготовиться сами.

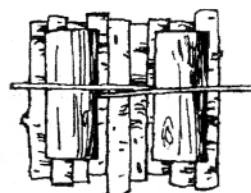


Рис. 10.



Рис. 11.

Свисающий с шеи шарф начинает вам мешать работать. Как этот шарф применить? Засунуть в карман? Мало кому известно, что, заслонив собой будущий костер от ветра и не ошущая этот ветер лицом, мы забываем о нижнем холодном потоке. Да-да, простите за натурализм, но между широко (для устойчивости) расставленными ногами идет со спины мощный поток холодного воздуха, вами не замечаемого. Что с ним делать? Остановить свернутым шарфом, зажатым между коленей!

Далее ваши чувства, а значит, и способности к придумыванию еще более обостряются. Встав коленями на холодную мокрую землю, а тем более на снег, вы быстро почувствуете дискомфорт. Выход? Сделать подстилку — помостик из нескольких толстых веток!

Однако колени достаточно нежная часть тела. Стоять ими на грубых сучьях — неудобно. Надо что-то подстелить! Что?

Рукавицы! В этот момент они становятся «ненужными», так как пора приступать непосредственно к складыванию костра. Именно в этот момент можно допустить поистине трагическую ошибку — в спешке положить рукавицы на сугроб рядом с собой. Через 3-4 минуты, раскрытые, они внутри станут холодными! А как потом отогреть руки?

Более того, вы в спешке (а тем более в сумерках, в темноте), можете, шагнув в сторону, за порцией дров, наступить на рукавицы, втоптать их в снег и до утра потерять! А это уже предпосылка либо прямая причина возможной трагедии.

Подложенные же под колени, рукавицы всегда теплые и всегда находятся на известном месте. Тем более это ценно при работе в темноте.

Кстати, темнота — особая проблема. Даже если есть какие-то фонари либо факелы для освещения. Как показывает практика, вреда от ослепления ими работающих в темноте во много раз больше, чем пользы от освещения. Особенно это заметно, если все снаряжение не освоено тщательно, не известно «на ощупь». Вот почему именно повседневная одежда (как летняя, так и зимняя), знакомая нам с детства, оказывается самым надежным снаряжением.

Напомним еще раз: человеческий глаз способен привыкнуть к темноте. И через 30-40 минут даже в дождливом, «черном», ночном лесу становится достаточно «светло». По крайней мере, для элементарной работы. Но... любая попытка зажечь фонарик или «чиркнуть спичкой» нарушает процесс привыкания глаза (аккомодацию). Надо потерпеть!

Итак, вы устроились поудобнее на коленях перед будущим костром, заслонили будущего «новорожденного», и... можно приступать.

Снимаем шапку, тщательно выбираем из своих волос просохшие лучинки — растопку и из них в нашей «колыбельке» на пересечении основных палочек выкладываем шатер. Оставляем сбоку небольшое отверстие, в которое затем будем просовывать горящую спичку. Не забудьте сразу же надеть шапку.



Рис.12.

привыкнут к темноте не ранее, чем через 30 — 40 минут! Поэтому оптимальнее пользоваться «факелом-запалом» из трех спичек, сложенных «наискось» (рис. 12). Головки последовательно загораются, и даже на ветру вы успеваете ввести «факел» под «шатер».

Если спички все-таки погасли, ни в коем случае не бросайте их в досаде на снег, рядом с костром. Это же очень вкусная пища для вашего «новорожденного». Оставьте их в середине, под шатром.

И как только огонек побежал по растопке, начинайте тонкими палочками наращивать ваш костер-«шатер». Особенно надо следить, чтобы не было широких отверстий сбоку, из которых вырывается огонь. Отверстие это, во-первых, отсутствие «крыши» от дождя, снега и ветра, во-вторых, отсутствие отражения излучаемого, такого ценного, тепла обратно в «сердце» костра. Поэтому на эти места следует укладывать очередную палочку.



Рис.13.

лучшем случае — добытки.

Вернемся к нашему «новорожденному» костру. Он уже осмелел, ему, как растущему человеку, можно предлагать не только «молочко» и «сладенькую кашку», но и «сухарики». Но ни в коем случае нельзя вкладывать дрова, тем более сырые, прямо в «сердце костра» (рис. 14).

Ни на минуту не забывайте: когда он подрастет, осмелеет и в свою очередь станет кормить вас, то все ваше душевное тепло он вернет вам же многократно! Не бойтесь потратиться сейчас!

Когда ваш «новорожденный» шатровый костер «войдет в силу», ему можно доверить также самостоятельную работу — превратиться, в зависимости от обстоятельств, в необходимый костер другого вида: «колодец»,

Далее ключевой момент: поджигание! Много ходит легенд об особом шике разведения костра «с одной спичкой». Поверьте автору: все эти истории — из опыта летних дневных пикников с сухими дровами. На ветру, на морозе, с негнущимися мокрыми пальцами эта попытка может оказаться причиной трагедии.

На ветру спичка быстро гаснет. Желание быстро донести ее (пока горит головка) и вставить в наш приготовленный «шатер» может привести к его разрушению [244]. И все придется начинать сначала. А глаза

С этого момента можно даже разговаривать с костром. Как «про себя», так и вслух, если вы одни в лесу. Впрочем, и ваши товарищи, я думаю, вас, несомненно, поймут.

Тем более, проникнувшись этим самым родительским чувством, они не совершат еще одной ошибки — не будут приставать к вам с советами в самый напряженный момент. Не будут жестко критиковать вас за временные, неизбежные ошибки.

Запомните: никогда не следует разводить костер вдвоем! Тем более втроем. И уж ни при каких обстоятельствах — перед «зрителями». (Мама у ребенка всегда исключительно одна! Все остальные в



Рис. 14.



Рис.15.

Еще один костер из сырых, на этот раз толстых валежин — «нодья» из шести бревен. «После разжигания малого костра и получения горячих углей бревна укладываются вершинами «вразбежку» (рис. 17а), чтобы огонь не распространялся на всю длину бревен сразу. Костер типа «нодья» из промерзших бревен горит лучше при наличии вначале небольших (0,5-1 см) зазоров между ними, что делается с помощью палочек-прокладок (рис. 17б). Если среди шести бревен есть хотя бы одно-два сравнительно сухих, это уже гарантирует успех» [237].

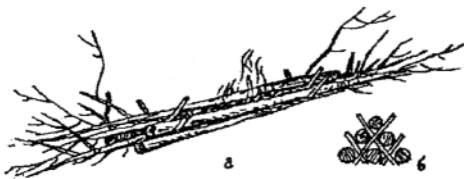


Рис. 17.

Завершая тему «рождения костра», сообщим еще некоторые тонкости: вы никогда не станете общаться с ребенком (а тем более и принимать роды) в неухоженном месте; по аналогии — вы не станете разводить костер среди пожароопасных завалов сухого хвороста;

- ребенка, еще слабого, вы ни на минуту не оставите без присмотра, точно так же ваш костер никогда не перекинется в лес незаметно от вас;
- попробуйте после нескольких рюмок спиртного пообщаться с ребенком (а еще лучше вспомните, как с вами в детстве разговаривали пьяные) — и вы поймете, каково костру в окружении нетрезвой компании;
- и наконец, вы никогда, ни при каких обстоятельствах не оставите своего товарища, а тем более ребенка в лесу одного! И именно поэтому вы никогда не оставите в лесу непотушенный костер! Ни зимой, ни летом, ни в какую погоду! Даже если вам будет что-то угрожать! И уж тем более любая спешка, любая потеря времени — ничто по сравнению с этим страшным преступлением!

Итак, костер надо потушить. Так что же, убить его? Ни в коем случае! Не применяйте грубых способов тушения костра!

Его надо «уложить спать!» Под «одеялко» из земли, снега, водички. В крайнем случае — разложив головки «порознь», чтобы они быстро потухли (рис. 18). Костер, «убаюканный», уснет! А на следующей стоянке вам лично уже достаточно будет его «разбудить». В своей душе!..

### 13.5. Заготовка дров без топора и пилы

Много проблем возникает при попытках переломить сравнительно толстую сухую палку. Для женских рук, к примеру, уже 3-4 см толщины — выше пределов возможности.

Но это обычным способом — «через колено» или ударом ноги. Головачев напоминает об известном способе заклинивания сухого ствола между деревьями и силового воздействия на «дальний» конец [210]. Однако этот способ — для достаточно длинных жердей.

Короткую же, толстую палку можно переломить, ударив ею о дерево либо уронив бревно на камень [323].

Но обычно это редко приводит к успеху. Более того, если вы сушину держите в руках, то можно ощутить резкую, долго не проходящую боль.

Выход прост: прежде чем наносить удар, необходимо найти у сухого полена центр тяжести. И именно этим местом нанести удар. Сушина в этом случае «сама себя» ломает.

На практике при необходимости даже 12-летние девочки таким образом без топора и пилы обеспечивают костер дровами (рис. 19).

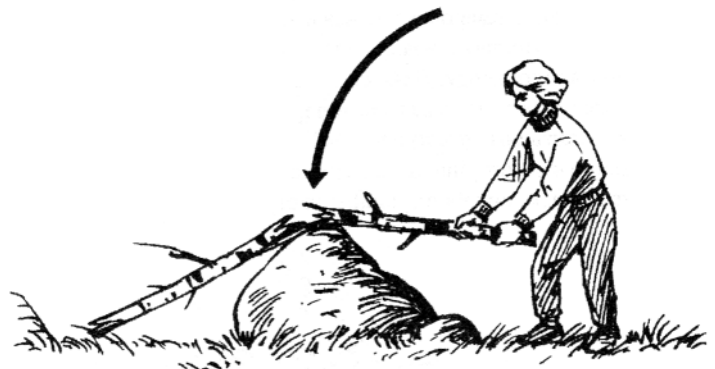


Рис. 19.

### 13.6. Переноска огня

Для экономии спичек в ЭС существует немало способов транспортировки огня. А ну, придумайте со своими воспитанниками спо-

соб перенесения «новорожденного». За 50 километров дневного хода! Или позаимствуйте у Б. Дэвиса:

«Если вы находитесь в походе и у вас ограниченное количество материалов для разведения огня, то можно попытаться взять огонь с собой. Для переноски горячих углей обложите их небольшими необгорелыми палочками, высушенными у костра. Все это вместе оберните мхом, а снаружи — берестой и перевяжите для удобства переноски» (рис. 20) [313].

Головачев рекомендует для длительной переноски и сохранения огня использовать гнилушки дуба, или гриб «ложный трутовик» (*Lenzites Betullina*), который, даже будучи влажным, сохраняет способность к медленному тлению [210].

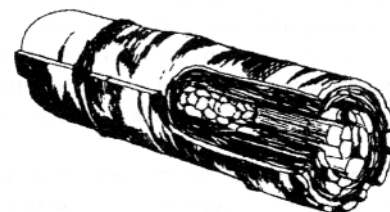


Рис. 20.

### 13.7. Общение с огнем — элемент культуры

Обратим особое внимание: научив своих детей навыкам жизни, вы будете спокойны за них. Если ваши дети регулярно общаются с огнем в лесных походах (как летом, так и зимой), то у них никогда не возникнет желания сделать то же самое в квартире.

И если вы, уважаемый читатель, освоите эти нехитрые приемы, то наградой будет принципиально новый уровень вашей культуры общения с окружающим миром. Культуры многотысячелетней, нашей, исконной русской, северной, которая и позволяла нам всем выжить на этой земле.

Общаясь с лесом не только в жаркие летние денечки, но и в дождливую осень, вы, кроме того, еще и освободите лесных пожарных от тяжелой обязанности — ликвидировать последствия вашей ошибки. Избавите живой лес от боли огня, избавите пожарных от необходимого в их ситуации греха. И уж конечно — от опаснейшей, во многом неблагоприятной работы.

Еще раз подчеркнем, что разведение и поддержание огня — неотъемлемый элемент российской мужской культуры.

### 13.8. «Маленькие хитрости» для кострового:

- при отсутствии мелких сухих веток для разжигания хорошо использовать «лапшу» из резины, срезанной с каблучков обуви;
- береста, снятая с живого дерева (да и с погибшей березы тоже), нередко, загораясь, скручивается в рулон. И в результате гасит себя сама! Более того, нередко своей деформацией разбрасывает ваш тщательно составленный маленький шатер. Подумайте: как избежать этого эффекта?

## 14. Переохлаждение

### 14.1. Причины и механизм переохлаждения. Ветрохолодовой индекс

Одним из основных показателей устойчивости человеческого организма является постоянство температуры всех органов, как внутренних, так и поверхностных, и равной, как известно, 36,6°C. Но практически это осуществимо лишь в случае ее равенства температуре окружающей среды. Во всех других случаях организм вынужден принимать меры с соответствующими затратами энергии, что и приводит его в итоге к положению относительной неустойчивости.

Для сохранения устойчивого состояния организма человек вынужден, расходуя запасы энергии, поддерживать постоянную температуру не только поверхности тела, но и слоя воздуха, непосредственно примыкающего к нему, так называемой «тепловой воздушной рубашки». Это происходит за счет постоянного излучения. Задача: заставить, сохранить воздушную рубашку неподвижной и сухой для обеспечения сохранения тепла и согревания.

Чем более объемна одежда (шерсть), чем лучше она исторгает наружу влагу (кожа, мех), тем лучше она выполняет свои функции.

Особо следует отметить процессы, происходящие на незащищенных одеждой участках тела. Воздушная рубашка сохраняется только в случае неподвижности окружающего воздуха. При малейшем «ветерке» организм вынужден излучать дополнительную порцию тепла. Особенно это относится к области головы. Большая площадь непокрытого одеждой участка тела, близость к поверхности кожи особо важных органов (мозг), отсутствие подкожной жировой прослойки приводит к тому, что, по некоторым данным, до 70% тепла человека излучается в пространство через голову. Вот и первая рекомендация — что нужно утеплять в первую очередь?

Но если малейший ветерок приводит к таким существенным изменениям, то следует признать особую роль ветра в процессе переохлаждения.

Существует специальная, хорошо известная полярникам и летчикам шкала жесткости, указывающая влияние ветра на обнаженные ткани кожи человека (таблица 2).

Таблица 2. Ветрохолодовой индекс (охлаждающая сила ветра, воздействующая на ткани организма, как эквивалент температуры) (В.Г. Волович [306], Ю.Н. Подрядчиков [224]).

Температура, С	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-50
Сила ветра, м/с												
Штиль	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-50
2 – 3	9	3	-2	-7	-12	-17,5	-23	-28	-33	-38	-44	-54
4 – 5	4	-2	-8	-14	-21	-27	-34	-38	-44	-51	-57	-69
6 – 7	2	-5	-12	-19	-25,5	-32	-39	-44	-51	-58	-65	-80
8 – 9	0	-7	-14	-22	-29	-35,5	-42	-49	-56	-64	-71	-85,5
10	-1	-7,5	-15,5	-23	-30,5	-36,5	-44,5	-50	-58	-65	-74	-88
11 – 12	-1,5	-8	-17	-24	-32	-38	-46	-52	-60	-67	-75	-90,5
13 – 14	-2	-10	-18	-26	-34	-40	-49	-54	-63	-70	-78	-94
15 – 16	-3	-11	-19	-27	-35	-42	-50,5	-57	-64	-73	-81	-97
17 – 18	-3,5	-12	-20	-28	-36	-43	-52	-58	-68	-74	-82	-99

Запомнить всю таблицу сложно, да и не требуется. Можно предложить упрощенный расчет с гарантией ошибки не более 5-8%: для определения «жесткости» температуры воздуха до  $-5^{\circ}\text{C}$  к числу «градусов» необходимо прибавить число, равное скорости ветра в м/с. При температуре ниже  $-5^{\circ}\text{C}$  прибавляем удвоенное число, равное скорости ветра. В итоге получается цифра, характеризующая «жесткость», приведенную к «тихому» морозу.

Из личного опыта автора: переместившись на самолете с Чукотки на Таймыр зимой, при  $-45^{\circ}\text{C}$  несколько дней спокойно ходил без рукавиц. Потому что до этого прожил пять месяцев на Чукотке при  $-15^{\circ}\text{C}$ , но с ветром свыше 20 м/с. Привык!

И еще автор не может удержаться от реплики: мокрое шоссе на ветру в сущности адекватно обнаженному кожному покрову. Вот и удивляйтесь, автомобилисты, — откуда при  $+5^{\circ}\text{C}$  могла появиться на асфальте ледяная корочка?! Это уже — вниманию Э.С. Цыганкова [365].

## 14.2. Нарушение теплового равновесия

Каковы же основные закономерности терморегуляции организма человека? И как происходит процесс «замерзания»? [306]

«Теплая кровь при переохлаждении усиленно продвигается к поверхностным (кожа) и периферийным (руки, ноги) участкам тела и возвращается холодной. Компенсация теплотеря происходит, пока запасы энергии не иссякнут. Дрожь тела — это попытка организма за счет микродвижений выработать дополнительное тепло и ускорить (облегчить) движение крови — первая стадия замерзания.

Вторая стадия — для компенсации теплотеря необходимо принять дополнительные меры по увеличению скорости тока крови. Это интенсивное, спровоцированное извне расширение сосудов (прием внутрь алкоголя), все известные способы увеличения психо-эмоционального возбуждения, в том числе физические упражнения.

Не следует забывать, что в этом случае кровь возвращается от поверхностных органов излишне охлажденная.

Однако при дальнейшем переохлаждении организм уже не справляется с адекватным согреванием крови, и включаются другие механизмы — «отключение» (уменьшение тока крови) к периферии (ноги, руки). Кровоток сосредоточивается в «малом» круге кровообращения (мозг, легкие, сердце, печень) [306].

(Припоминая, через какую часть тела «уходит» главный запас тепла (см. главу 11), приходим к парадоксальной на первый взгляд рекомендации: «мерзнут ноги — утепляй голову» (Авт.).

Итак, наступает третья стадия замерзания.

Человек перестает дрожать, ему становится «хорошо», «тепло», приятно кружится голова, возникает желание лечь и отдохнуть.

Если товарищи будут заставлять его двигаться и даже тормозить, двигать и растирать, то результат может оказаться трагичным.

Скорость остывания резко повышается, поэтому дальнейшая активность только истощит организм и усугубит потери тепла.

Поэтому запомните: пострадавшего, который перестал дрожать, ни в коем случае нельзя растирать, двигать и заставлять двигаться, так как первым эффектом этих действий будет приток холодной крови от периферии к центральной зоне и дальнейшее падение температуры, охлаждение мозга и сердца (вплоть до его остановки). В результате наступает так называемая «смерть при спасении».

(Исходя из принципов методики ЭВ, мы не можем давать запретительных рекомендаций. Однако представьте механизм «положительного» воздействия на организм, к примеру, алкоголя и спрогнозируйте его странную «эффективность» на этой стадии.)

Основной и, пожалуй, единственный способ спасения — «медленное» (до 3–6 часов) согревание. О конкретных рекомендациях ниже.

### 14.3. Холодовый шок

В пути, при передвижении в мокрой одежде вас может подстеречь так называемый холодный шок. Это своеобразная пограничная стадия между второй и третьей стадиями замерзания.

Он возникает при длительном (до нескольких часов или суток) нахождении при плюсовой (!) (около +4... +10°C) температуре, в условиях переувлажненного воздуха, а также интенсивной работы с большими теплопотерями. Часто наблюдается при длительных попытках согреться за счет движения, тем более высушить мокрую одежду «на себе».

Холодовый шок наблюдается в виде кратковременного «отключения» мышц на конечностях. В режиме «покоя» (на стоянке) этот очень важный момент можно и не заметить. При ответственной же работе неожиданно разжавшаяся рука (подвернувшаяся нога) может стать причиной трагедии.

Контролируйте себя и своих близких. В этом — самоспасение!

### 14.4. Ледяной шок

Наблюдается при неожиданном попадании в холодную воду (0... +4°C), при особо интенсивных теплопотерях. Характеризуется остановкой сердца на 5-6-й минуте нахождения в воде.

Причины данного явления слабо изучены, поэтому, выдвинув еще в 1989 г. гипотезу, автор ее и придерживается: есть неопровержимые данные о том, что женский организм более приспособлен к длительному пребыванию в подобных условиях (знаменитая Линн Кокс (США) переплыла в 1987 г. Берингов пролив, а спустя год — Байкал. Мужчинам оставалось только завидовать и скромно подражать).

Как известно, «моржихи» в проруби чувствуют себя гораздо более уверенно, нежели «сильный пол». Объясняют этот эффект обычно наличием более развитой, чем у мужчин, подкожной жировой прослойкой.

Еще один, на этот раз печальный пример, подтверждающий эту гипотезу: во время войны на северных морях при гибели судов спасатели, прибывшие через несколько десятков минут, извлекали из воды массу погибших мужчин в спасжилетах, женщин, подававших признаки жизни и впоследствии спасенных с помощью интенсивной терапии.

В литературе выдвигается предположение, что «ледяной шок» вызывается переохлаждением головного мозга. Но сравнения мужчин и женщин не приводятся. Автор на основании собственного опыта и бесед с участниками событий выдвигает свою рабочую гипотезу.

Но прежде следует отметить, что тема эта в российской культуре традиционно считается «закрытой», хотя и общеизвестной — приемы согревания и оказания помощи, связанные с половой сферой и соответствующими функциями человека. В Индии и в некоторых западных странах это принято обсуждать открыто, в православных, а тем более мусульманских культурах это считается кощунством. Это касается и некоторых приемов оказания доврачебной медицинской помощи.

Говорить об этом открыто — грех! Но не больший ли грех знать, видеть, как страдает человек, и молчать?!

Для правильного восприятия требуется ощущение чувства долга, определенного такта и, конечно же, юмора! И «героизму» в холодной воде, необходимо твердо знать пределы своих возможностей. Как мужчинам, так и женщинам! Последним не следует излишне посылать своих рыцарей на «подвиги»!

Вообще эти занятия должны предваряться курсом нравственного, полового воспитания. Однако опять же с учетом российской действительности и тем более традиционных моральных норм.

Главная причина различного воздействия холодной воды на мужской и женский организм — в различии строения мужских и женских внешних половых органов. На исходе пятой-шестой минуты нахождения в ледяной воде возникает резкая, парализующая боль в мошонке. Очень вероятно, что именно эта боль может быть причиной остановки сердца.

Напрашиваются странные на первый взгляд рекомендации для спасателей — из ледяной воды первыми должны быть извлечены мужчины. Для женщины несколько лишних минут ничего не решают, для мужского организма они могут оказаться роковыми.

При попадании в холодную воду вас опять же может спасти твердая уверенность, что у вас хватит сил и спасти вас будут все равно. Поэтому, «не дергаясь», даже уже находясь в воде, можно частью снятой одежды утеплить голову, особенно затылочную часть и область паха. При полном отсутствии предварительных мер можно, не прекращая работу одной рукой, другой согревать область паха. И даже применить специальный массаж для усиления эффекта сокращения (и «втягивания внутрь») внешних половых органов при охлаждении.

Но если даже (не дай Бог!) остановка сердца у вашего товарища произошла, не теряйтесь и приступайте к сердечно-легочной реанимации [903].

### 14.5. Плавание в экстремальных ситуациях

Как это ни печально, но практически все методические рекомендации по обучению плаванию для курса ОБЖ базируются на приемах спортивного плавания, целью которого является, как известно, максимальная скорость.

Совершенно очевидно, что подавляющее большинство ЭС связаны со случайным падением в воду! То есть в одежде, а иногда (на охоте) и в рыбацких сапогах с отворотами. Более того, в осенне-зимний период — в ватной (меховой) одежде.

Попробуйте в воде раздеться! Но даже если удастся это сделать, что вы будете делать потом на берегу без одежды?



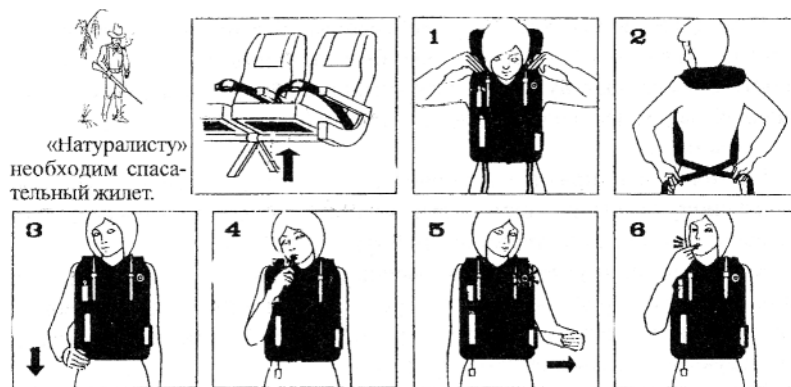


Рис. 21. Надувной авиационный спасательный жилет [226].

Теперь поговорим о спасательных жилетах. При условии штиля он идеален, но специалисты, работающие на море, утверждают: при штормовой волне высотой более 0,6-0,8 метра (с гребнями-барашками) подготовленный, хорошо плавающий мужчина без спасжилета (при температуре воды более 20 градусов С) способен продержаться на поверхности до 4 часов. При наличии же спасжилета — не более одного часа!..

Парадокс? Нет! После трех — пяти ударов гребнями волн по лицу, любой человек догадывается, что под гребень волны можно просто подныривать. С двумя-тремя полноценными вдохами-выдохами между волнами. При наличии же спасжилета подныривание практически невозможно.

Далее. Охотник, либо рыбак в лодке, находится в телогрейке и рыбацких сапогах. Одно неосторожное движение — и он за бортом. Вода еще не холодная, до берега 15–20 метров, он трезв, сам отлично плавает. Однако через 10–15 секунд идет на дно! Почему?

Причина — в неправильной работе ног. Практически все методички по обучению спортивному плаванию огромное внимание и соответственно учебное время уделяют умению работать ногами, как «ножницами». При спортивном плавании, как уже говорилось, это необходимо для увеличения скорости.

А в ЭС? Именно при стрессе, человек, хорошо обученный спортивному плаванию, «включает» свою «моторную память» и неосознанно начинает двигать ногами-ножницами. При наличии же сапог (тем более рыбацких) это адекватно включению «обратного винта». И человек сам себя движением ног затягивает под воду.

Выход сам собой находится у необученных. Два-три движения ногами «по-лягушачьи» — и человек понимает бесполезность этого движения. Он просто сжимает вытянутые ноги и с помощью одних только рук, с минимальной скоростью, но уверенно двигается к берегу. Либо к лодке, по обстоятельствам.

По этой самой причине деревенские жители, никогда не обучавшиеся спортивному плаванию, тонут в одежде намного реже, чем городские, прошедшие в свое время соответствующий курс в бассейнах.

Кстати, во время учебно-тренировочных занятий этот продемонстрированный эффект нередко вызывает откровенное потрясение даже у специалистов. А дети устраивают из этого игру и обучаются плаванию в одежде и обуви буквально за несколько минут [243].

Примечание: конечно, этот метод годится исключительно для индивидуального обучения!

#### 14.6. Рекомендации по плаванию в холодной воде

Главное — преодолеть в первый момент ощущение безысходности от отсутствия соответствующей тренировки. В.С.Кашеев в таких случаях рекомендует: «Не переворачиваться на спину, если снаряжение в области шеи и головы имеет недостаточную теплоизоляцию, не делать попыток удержаться в горизонтальном положении, так как периодическое погружение головы, неизбежное в этом случае, увеличивает теплопотери.

«Н» обеспечивает безопасность за счет заранее подготовленного снаряжения («полярник не тот, кто не мерзнет, а тот, кто хорошо одевается!»). Другой особенностью «натуралистической» методики является «всемогущество» спасателя и пассивная дисциплинированность спасаемого.

Комплекты меховой одежды, синтетические (приготовленные по специальной технологии с «дышащей» поверхностью) комбинезоны, как сверхдостижение — костюмы с электроподогревом, а к последним — в качестве необходимого приложения — надежное средство доставки запасных аккумуляторов. (При попадании в холодную воду рекомендуется иметь специальный жилет с каталитическими обогревателями. При саркастическом вопросе — а откуда же он возьмется при неожиданном попадании? — следует, к сожалению, как правило, молчание...)

Какие огромные природные ресурсы израсходованы на эту подготовку, тем более сколько это стоит — значения не имеет. Жизнь — превыше всего. При оказании помощи пострадавшим (выведение из третьей стадии замерзания) «Н» требует специально оборудованную ванну с автоматическим термостатом. Либо облачивая мокрыми, теплыми (!) полотенцами с периодической их заменой [323]. И кто посмеет сказать, что требования эти неуместны?

При отсутствии стационарного пункта оказания помощи, исходя из «активной» позиции спасателя, можно использовать рекомендации Н. Горбаренко [904]: «Первая помощь — изоляция любыми способами от воздействия холода, от скал, от земли... При возможности — заменить влажную одежду на сухую. Если возможности нет — выжать влажную и снова надеть. Придать пострадавшему позу «ребенка в утробе матери» — привести согнутые в коленях ноги к животу, а согнутые в локтевых суставах руки к телу и укутать фольгированной пленкой. При невозможности подогреть вдыхаемый воздух, укутать пострадавшего пленкой с головой, чтобы он выдыхал в мешок».

При повышенной опасности попадания в холодную воду «натуралисту» следует носить специальные утепленные и плотно облегающие головной убор и нижнее белье (в области паха).

При отсутствии специального головного убора и белья возможно применение многослойных шерстяных повязок из подручного материала с непромокаемыми прокладками из полиэтилена, резины и т.п. Исключить попадание воды полностью не удастся, но можно продлить время на несколько десятков секунд. В ситуации «человек за бортом» (падение в полынью) они могут оказаться решающими.

«С» обладает достаточным знанием о строении своего тела, об энергетических соотношениях и взаимосвязях собственного организма с космосом. В совершенстве владеет приемами «общения с деревьями» и при потребности «согревается» от них. При необходимости сознательно получает энергию непосредственно, напрямую из космоса (медитация).

Автор, не являясь специалистом в области «восточных» методик, тем не менее признает известную из легенд способность йогов высшего посвящения жить в высокогорных монастырях Гималаев, практически не пользуясь одеждой. Несмотря на почти «российские» морозы!

Если всю жизнь посвятить освоению данного метода, то добиться можно очень многого.

При попадании в холодную воду «созерцатель» для снятия судорог применяет методику воздействия на акупунктурные точки и специальным периодическим напряжением мышц «разминает» и разогревает тело.

Основа выживания по «созерцательному» методу – предварительные занятия. Однако попадание в холодную воду чаще всего неожиданно.

Для уменьшения поверхности, отдающей тепло, необходимо принять «позу эмбриона» (ноги согнуты в коленях, руки и ноги прижаты к туловищу). В этом положении уменьшается общая поверхность, отдающая тепло, и несколько защищаются участки тела с интенсивной отдачей тепла. Как оказалось, человек в таком положении может продержаться в воде с температурой 10°С около 4 часов, в то время как с раскинутыми руками – всего 2,5 часа.

Не следует сбрасывать лишнюю одежду, если она не создает отрицательную плавучесть. Многочисленные примеры аварийных ситуаций свидетельствуют о том, что даже полностью промокшая одежда частично защищает от охлаждения в воде. Так, например, человек в обычной намокшей одежде в воде с температурой 5°С теряет тепла на 25% меньше, чем обнаженный» [914].

#### 14.7. Выживание при попадании в холодную воду и быстром извлечении

Если вы предусмотрительны, то приготовьте все заранее и весной вряд ли будете страдать от холода. По если уж событие произошло, вы промокли и замерзли, необходимо помнить следующее.

После попадания в холодную воду (проваливания под лед) и быстром извлечении надо очень осторожно применять метод согревания бегом или любым другим интенсивным движением. Это доступно только людям с очень тренированным организмом, в частности – сильными сердцем и легкими. В противном случае через несколько часов интенсивных попыток согреться неизбежно наступает уже упоминаемая третья стадия замерзания с частичной потерей сознания. (Третья стадия может возникнуть и просто при долгом нахождении в условиях низкой температуры.)

#### 14.8. Методы согревания

Итак, вы промокли и трясетесь от холода (а может быть, уже и перестали трястись, наполовину потеряв сознание)!

Первое: переодеться в сухую одежду (переодеть пострадавшего). Если нет сухой – снять мокрую, отжать и надеть на себя. В этом случае на голое тело предпочтительнее надевать шерстяные вещи. Они телом согреваются быстрее.

Самое главное: помнить, что все необходимое для самосохранения – при человеке. Поэтому следует взять на заметку: при третьей стадии замерзания спасение опять же приходит от желания «отдать всего себя погибающему товарищу». К примеру, в дополнение к костру, эффективному только при второй стадии, можно использовать метод согревания по принципу «грелка в полный рост», хорошо известный туристам (да и не только туристам). Когда пострадавшего, раздетого донага, помещают в спальный мешок вместе с так же раздетым спасателем, который своим телом согревает в первую очередь живот и грудь. Второй спасатель, если позволяют размеры спального мешка, таким же образом отогревает спину.

При отсутствии спального мешка его подобие сооружается из одежды всей группы, которая проводит это время возле костра.

Наибольший эффект достигается при разнополюх спасателях и пострадавших. Психоэмоциональное возбуждение служит существенной добавкой к зыбкому равновесию между жизнью и смертью.

Примечание: перед обучением данному методу, а также некоторым другим (особенно при работе с подростками) следует провести курс полового воспитания как со школьниками, так и с родителями. В противном случае возможны осложнения вплоть до привлечения к уголовной ответственности за растление несовершеннолетних!

Данную ситуацию можно рассматривать сколь угодно долго, но следует признать, что поскольку «это» является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, то и приемы из «этого» арсенала невозможно не использовать в ЭС.

(Есть данные, что именно отсутствие этого знания у некоторых граждан привело к гибели уже почти спасенных пассажиров парома «Эстония» осенью 1994г.)

Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) обычно рекомендуется отогревать подмышками либо на животе. Следует остановиться на этих рекомендациях явно неверного характера.

Если живот еще более или менее приемлем, то первая рекомендация чаще приводит к ухудшению ситуации. Автор не раз был свидетелем следующей сцены: замерзшими, негнущимися пальцами человек пытается расстегнуть верхнюю одежду на груди. Это ему не удается. Взмах ножа – пуговицы либо шнуровка отлетают прочь! Но далее под курткой – свитер! Следуют судорожные попытки залезть под него руками либо через низ, либо через ворот. В первом случае оголяется живот, во втором – рвется (а иногда и разрезается) ворот. Слегка отогрев руки, человек приступает к работе с оголенной грудью. Ситуация усугубляется!

Выход: общеизвестное отогревание рук «по-рыбацки», т.е. на внутренней стороне бедер, где проходят наиболее крупные артерии и запас тепла максимальный. Трех-четыре минут достаточно, чтобы продолжить работу.

Эти, а также некоторые другие рекомендации родились в наших походах в силу опять же естественного желания «слиться с природой».

#### 14.9. Тайна группы

Общеизвестны факты исследований в Германии в 40-х годах по реанимации замерзших. Немцы в концлагерях на пленных испытывали различные средства реанимации, из которых «...наилучшими были признаны... уличные проститутки», две из которых своими обнаженными телами и профессиональными действиями оживляли замерзшего мужчину гораздо быстрее всех прочих средств! Они возвращали к жизни тех, кого не могли реанимировать никакими другими способами... (Желая тщательно соблюсти авторские права, автор приносит извинения за сокрытие в этом случае первоисточников. Из единственного желания «не навредить» жестким определением.)

Появление данной информации, неоднократно вырезаемой редакторами из (предыдущих.— *Авт.*) рукописей книги, требует особого комментария.

Первое: автор с середины 70-х годов знаком с информацией об опытах немецких медиков 40-х годов, но в своих публикациях по этой теме с 1989 года предпочитает ссылаться на более ранние первоисточники — опыт как коренных северных, так и древнерусских народов.

Второе: профессиональные действия двух «реаниматорш», видимо, были сродни общеизвестному «тайскому» эротическому массажу, который по психоэмоциональному воздействию примерно адекватен хорошо приготовленному угощению для дорогого гостя, лишённому даже какого либо намека на «тайну» (!). Тут пол «массажиста» особого значения не имеет. Однако в этом случае эмоциональная составляющая практически вообще «не работает». Действует лишь физическое тепло человека. Что, естественно, существенно снижает эффективность метода.

Третье: именно в данных опытах немецких медиков как в капле воды просматривается попытка совместить воедино методики западные, восточные и северные. И появление фашизма как идеологии в этом случае представляется неизбежным. Как неизбежной была впоследствии трагедия самой германской нации и Европы в целом (подробно — работы Центра ЭВБ).

А применительно к практическим рекомендациям по реанимации замерзших в экстремальных ситуациях автор считает необходимым особо отметить: если для «натуралиста» и «созерцателя» подобные «совместные действия» спасателя и пострадавшего не представляют ничего особенного («что естественно, то не безобразно!»), то для «деятеля» чрезвычайно важен момент «тайны двоих». И здесь автор не может не осветить еще один аспект жизни замкнутого коллектива, хорошо, впрочем, туристам и альпинистам знакомый, но в печати редко освещавшийся.

Дело в том, что происходящее в ЭС должно являться «тайной группы». И за ее пределы распространяться не должно!

Это касается не только специфики оказания помощи, но и многих других поступков, в том числе и поведения в различных ситуациях.

Тот, кто побывал сам в ЭС, способен по достоинству оценить то или иное поведение своего товарища, так как он видел, чем бы грозило поведение иное. Разглашение же подробностей за пределами данной группы может привести к существенным конфликтам в дальнейшем.

Поэтому истинная свобода поведения, а значит, и огромный запас прочности «деятельностной группы» заключается в святом соблюдении «тайны» (по аналогии с тайной врачебной), в уверенности всех без исключения в том, что его личная тайна будет сохранена!

И автор подчеркивает: принципиально неверно в российских условиях утверждение «...дальше решать женщинам...» Именно мужчина как руководитель (формальный или неформальный — неважно) должен обеспечить сохранение святой тайны женщины — спасительницы. Более того, если она, спасительница, не будет уверена в своей тайне, то, скорее всего, приведенная выше методика окажется неэффективной!

Это же самое следует учитывать и при занятиях по конфликтологии, в которых нередко раскрываются не менее интимные тайны души человеческой. А без раскрытия их на занятиях даже тщательно подготовленные и проведенные тренажи могут вызвать лишь недоумение.

#### 14.10. Алкоголь и согревание

Споры о пользе и вреде алкоголя не прекращаются. Большинство рекомендаций категорически отрицает возможность согревания таким способом в сложной ситуации.

Тем не менее алкоголь можно рекомендовать на второй стадии замерзания, однако следует учитывать следующее.

Запомните, что алкоголь является элементом культуры исключительно для человека с «деятельностной» психофизиологией. Для остальных же он крайне разрушителен.

Особо алкоголь разрушителен для коренных северных народов, физиология организма которых вообще не предусматривает расщепления углеводов (хотя и живут они в основном по деятельностному варианту). Поэтому алкоголизация у них может идти по «лавинному» процессу.

Как известно, положительное влияние алкоголя заключается в расширении сосудов и как следствие — в улучшении тока крови, а также в эмоциональном подъеме в последующие 15–20 минут. Однако оба этих эффекта к исходу 20–30 минут проходят и сменяются обратным — сужением сосудов и апатией (депрессией). Обычно в этот момент требуется новая доза алкоголя. Но вследствие этого может наступить его угнетающее действие на высшие отделы центральной нервной системы. Последствия нет смысла описывать.

Применять алкоголь или нет — решать в итоге опять же самому.

Упомянутые сомнения в пользу либо во вреде алкоголя можно развеять известной российской пословицей: «Кто пьян, да умен — два угодя в нем».

Поэтому согревание приемом внутрь алкоголя может быть рекомендовано при возможности помещения пострадавшего на период депрессии в теплое помещение. Либо на этот период (30–40 мин.) запланировать интенсивную работу (при наличии у пострадавшего здорового сердца и легких).

Оптимальным вариантом использования алкоголя является «таежный грог» (две столовые ложки спирта на кружку крепкого чая). Первичный эффект практически тот же, депрессия же выражается минимально. Но это, естественно, исключительно при наличии огня.

## 15. Подача сигналов бедствия

### 15.1 Использование специального снаряжения

При наличии предварительной подготовки самое надежное средство — пиротехника [322]. Вот что по этому поводу говорится у А. А. Ильеичева:

«Мало найдется аварийных наборов, в комплект которых не входили бы одна или несколько парашютных ракет. Существует множество типов сигнальных, осветительных и других ракет (одно- и многозвездочных, красных, белых, зеленых и т. д.), предназначенных для аварийной и прочей сигнализации, освещения, других узкоспециальных целей.

Сигналом бедствия принято считать одну или несколько ярко-красных или малиновых звездочек, выпускаемых поодиночке через короткие промежутки времени с помощью пистолета-ракетницы, или долгий красный свет планирующей парашютной ракеты.

Как сигнал бедствия могут быть истолкованы огни любых других ракет, выпускаемые сериями, по три штуки, с небольшими интервалами между выстрелами (рис.22)».

Простейшее сигнальное зеркало можно изготовить из отполированной с двух сторон до зеркального блеска металлической пластины размером с книгу среднего формата. Понятно, что чем лучше отполирована рабочая поверхность зеркала, тем дальше виден световой сигнал. В центре пластины пробейте круглое, диаметром 5–7 мм, отверстие. Взяв зеркало, как показано на рисунке 23, через отверстие наблюдайте за самолетом (судном). Не теряя объект слежения, поворачивайте зеркало к солнцу. Найдите световой блик (проходящий через отверстие солнечный луч) на лице или одежде. Зеркальное отражение блика на обратной поверхности зеркала совмещайте с отверстием. При совпадении отверстия с отраженным бликом световой сигнал направлен на самолет.

Человек, обладающий специальным знанием, может выучить таблицу кодовых сигналов для летчиков, которые есть практически во всех методичках по выживанию [322].

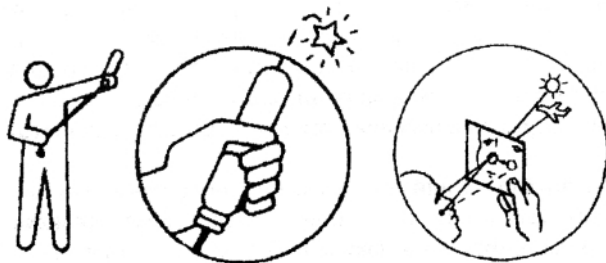


Рис. 22.

Рис. 23.

### 15.2. Сигналы бедствия, подаваемые флагом, зеркалом, костром

Если вы надеетесь на прилет спасательного вертолета или самолета, вам необходимо подготовиться к подаче сигнала бедствия. С воздуха человека на земле заметить нелегко. Необходимо помочь летчику-наблюдателю.

Самое простое — вывесить яркий флаг. А еще лучше — при приближении вертолета (самолета) повесить флаг на длинный шест-удочку и размахивать им.

Если в группе оказалась женщина, а при ней — косметичка с обычным зеркалом, то в солнечный день вы можете послать на самолет «зайчик». Прицельтесь в самолет просто: необходимо выставить вперед левую руку с поднятым вверх большим пальцем. И, удерживая самолет «на мушке» большого пальца, зеркалом от лица необходимо посылать «зайчик» на самолет. Следить, чтобы ноготь пальца постоянно освещался «зайчиком» от зеркала (рис. 24).

Не забывайте о возможности изготовить зеркало из подручных средств.

Еще лучше развести костер. И постоянно держать «сигнальный» запас дров. В нужный момент подбросив в костер побольше, в ночное время, периодически заслоня костер от самолета снятой с себя одеждой, привлечь внимание летчика. Знающий азбуку Морзе даже может передать сообщение SOS (.../--/...).

В дневное время жаркий костер из сухих дров с воздуха можно и не заметить. Имейте под рукой охапку сырых веток либо сырой травы для создания дыма.

Особо отметим: если вас не заметили — не отчаивайтесь. И снова будьте готовы подавать сигнал.

И еще: летчик-спасатель, даже заметив вас, может принять решение лететь дальше. Не осуждайте его! Возможно, в других местах ситуация еще тяжелее, чем у вас. Поймите спасателя, простите и пожелайте ему удачи!

А для себя и близких можно подготовить укрытие и развести долговременный костер. И далее — место для ночлега.

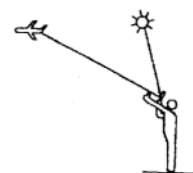


Рис. 24.



Рис. 25.

## 16. Оборудование места для ночлега

### 16.1. Укрытие с использованием снаряжения и заранее полученного знания

Если вы заранее предусмотрительны, то воспользуйтесь советом Б.Г. Кудряшова: из брезентового тента либо просто из куска ткани и веревки можно изготовить такое укрытие. Не забудьте сделать вокруг него водосток [332].

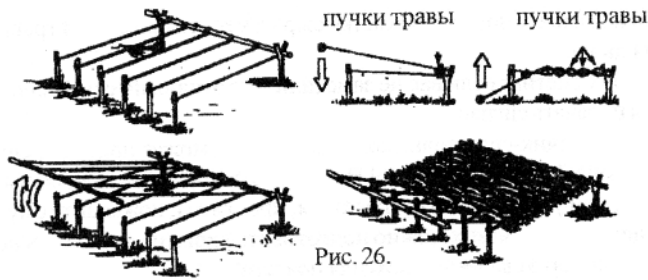


Рис. 26.

Если вы обладаете достаточным знанием, то рекомендуется изготовление специальной постели из сухой травы или камыша как летом, так и зимой. Технология ясна из рисунка 26.

### 16.2. Снежные укрытия

Зимой, обладая достаточным знанием, можно по рекомендациям А. А. Ильичева построить снежный дом-иглу [322]. Но если в тундре (и в

горах) есть требующийся толстый наст для изготовления снежных кирпичей-блоков, то в лесу большинства районов России наста может и не оказаться. Тем более что постройка иглу – сложная архитектурно-инженерная задача, требующая значительной подготовки. То есть просматривается явный переход в режим ЭУ.

При отсутствии деревьев укрытие можно изготовить из снежных кирпичей (рис. 27) и снежных плит. Три-четыре жерди служат основой. Весной снега еще достаточно, а снежные укрытия не продуваются ветром [367,244].

Конечно, при наличии костра возможна «капель», поэтому не следует устанавливать горизонтальные жерди – вода будет стекать по гладкой внутренней поверхности.

Снежные плиты перекрытия следует делать с косым срезом для устойчивости при постройке. При наличии второго наката прочность увеличивается.

Ощущение «крыши над головой» и отражение тепла с лихвой компенсирует мелкие недостатки такого укрытия.

Для еще более экстремальных ситуаций подходит совет Б. Дэвиса. (Обращаем ваше внимание: у англичанина берем советы для «деятеля».)

«Д» Если есть хотя бы кусок ткани либо полиэтилена, особенно там, где снежный покров слишком тонок, чтобы строить иглу, можно соорудить снежный улей.

1. набросайте снег на купол из ветвей, покрытых полотнищем.
2. После того, как толщина снега достигнет примерно 30 см, аккуратно извлеките из-под свода ветки и полотнище.
3. Забравшись внутрь, закройте вход рюкзаком или чем-нибудь еще достаточно объемистым. Не забудьте оставить небольшую щель для вентиляции.
4. Это ночное укрытие удивительно прочно. Я дважды строил такие, и оказалось, что они способны простоять неделю. Имеет смысл потрудиться и сделать его достаточно большим [313].

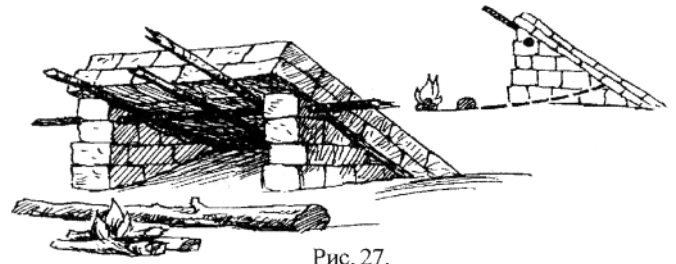


Рис. 27.

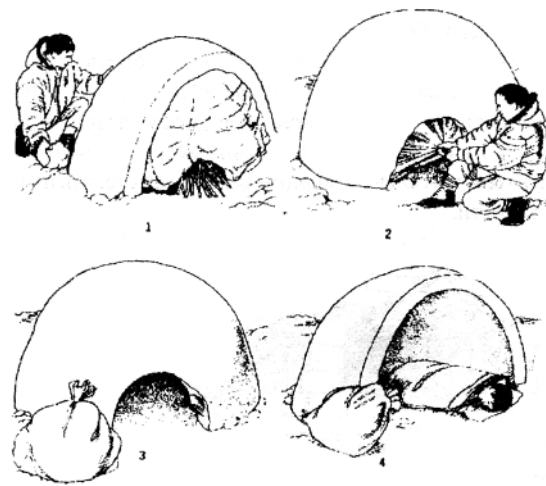


Рис. 28.

При отсутствии какой-либо ткани ее можно заменить плотно сложенным еловым лапником.

Если же снежный покров невелик, деревьев и кустов нет (степь либо тундра), но вы желаете все-таки построить снежный дом, воспользуйтесь советом И.К.Топорова, приведенным, к сожалению, без указания первоисточника (возможно, из личного опыта):

«В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода» [232].

Подобные же рекомендации мы находим и у Ильичева [323]. Да и вспомним из детства, если оно проходило в деревне, – разве мало мы соорудили в свое время снежных пещер на улице возле своего дома.

### 16.3. Ночлег при отсутствии снаряжения

«Д» Конечно, можно «проплясать» на морозе возле костра всю ночь. Но... готовы ли вы будете утром принять ответственное решение?

Для специфических российских условий рекомендации «выбирать место посуше и потеплее» и тем более «откопать под плечо и бедро ямки в земле» [218,305,332] могут вызвать лишь улыбку. Даже летом почва, как правило, влажная. О зимних условиях и говорить не приходится. Даже дерево, если оно не сухое, адекватно холодному камню.

Сон на сырой и мерзлой земле и на свежем (сыром) дереве – это сверхиспытание с очень тяжелыми долгосрочными, через 10-15 лет, последствиями. Поэтому изолироваться от земли и камней – основная задача.

Идеальный вариант -2-3 сухих ствола, положенных рядом. Если такой настил расположен параллельно костру (нодь), то в комплекте с навесом более вам ничего не потребуется.

Стандартная ошибка – вначале разводят костер в любом удобном для костра месте, а затем пытаются соорудить рядом навес, и после этого приходится «транспортировать» тяжелейшие бревна для нодьи и настила. Вывод – навес, а тем более костер гораздо легче создавать у поваленного сухого ствола.

При отсутствии большого ствола сооружается «насед». Можно выспаться даже на двух-трех жердинах,

почти в «висячем» положении.

Главное правило «устроить ночлег (даже кратковременный) любым способом. 5-6 часов работы ради 15-20 минут сна – на первый взгляд абсурдно. Но абсолютно оправданно. Сама «занятость» благоприятно влияет на психологический климат. Не говоря уже о возможности «расслабиться» на несколько минут.

Если совсем нет ничего, то можно, прислонившись к сухому либо живому дереву (в соответствии со своей предрасположенностью), вздремнуть на 10 минут и даже согреться.

И уж совсем, казалось бы, безнадежный вариант: если вы в глухой степи вдвоем с товарищем, а под ногами мокрая жидкая грязь и некуда даже сесть, то можно сделать следующее.

Переодев верхнюю одежду «задом наперед», подвернув рукава и встав спина к спине, надо застегнуться вдвоем. Ноги – чуть шире плеч, легкими шагами вперед «уравняться» в росте, положить голову на плечо товарища, взяться за руки под одеждой – и... можно поочередно засыпать на 8 – 10 минут.

Совсем крайний случай – не ложиться нельзя. Тем более это относится к наличию в группе пострадавшего.

Опасность ватной одежды состоит в том, что в первые 5-6 минут она изолирует тело от мерзлоты, но затем под его тяжестью сминается и начинает «пропускать холод». Если вы успеете к этому времени уснуть, то... последствия будут печальные. Единственная рекомендация – устроить контакт с грунтом той части тела, которая наименее чувствительна к холоду, т.е. спать на животе. А под места, чувствующие холод, подложить свою ладонь. Обмороженная рука все-таки чуть меньшее зло, чем пострадавший тазобедренный сустав.

Подсунутой же ладонью можно контролировать пострадавших, чтобы определить, ощущают они холод или нет!

Примечание: взрослый человек, как правило, просыпается от чувства «холода снизу». Дети же часто не способны к этому. А способен или неспособен – это проверить легко: подсунутая ладонь – и ребенок зашевелился. Значит, услышит при необходимости и холод. Если нет – нужен дополнительный контроль. (Страдающим энурезом – особое внимание. Не только из-за возможной влажности. Именно у них «отключен сторож»!)

#### 16.4. Простейший помост при отсутствии снаряжения

Вначале для устройства стоянки надо изолироваться от мокрой земли (рис. 29). Пригнув несколько тонких деревьев к земле и привязав их к соседним, можно сделать своеобразный настил, на котором все и разместится. Даже при наличии воды и снега под ногами. Охапка сена сверху – женщины и дети уже могут отдохнуть.

#### 16.5. Принятие решения на строительство укрытия

«Д» Далее – строительство укрытия от дождя, снега и ветра. Возникает вопрос: стоит ли тратить на это драгоценные силы и время? Но подумайте: способны ли вы будете, не отдохнувши, принимать назавтра ответственное решение? А тем более его же и исполнять?!

Ответ однозначен: это/необходимо, особенно при наличии женщин и детей. Даже 8 часов ночной работы с 30-минутным отдыхом под утро оправдывают себя! Отдых – дело святое! А при наличии осадков без укрытия вы обречены.

Более того, кто сказал, что завтра будет легче? Завтра могут прийти новые испытания! Хватит ли сил на новые идеи?

Вот на простой работе при устройстве укрытия и тренируйте свое генерационное, творческое мышление.

Кроме того, осмысленные, тем более коллективные действия согревают и придают силы сами по себе.

#### 16.6. Совершенствование инструмента

Что делать, если инструмент вас «не слушается»? Классический пример – топор, долгое время пребывавший без дела, может оказаться расколотым. Это превращает его в один из главных источников опасности! Не забудьте под обух вбить клинышки. А еще лучше – положите топор в воду.

Но... где взять 6-8 часов на замачивание?

Давайте вспомним русскую народную сказку про «кашу из топора». Вот и сварите его! Это добавит веселья всем присутствующим, что немаловажно. А топор будет готов уже через 15-20 минут!

Так что не забывайте про русскую смекалку.

#### 16.7. Подготовка укрытия без топора и пилы

Если топор и пила остались дома либо переданы товарищу, не расстраивайтесь и приступайте к делу по нашей методике: выживания не в *экстремальных условиях* (с предварительной подготовкой), а в *экстремальных ситуациях*, то есть уже без подготовленного снаряжения.

В качестве основы для постройки односкатного шалаша может служить надломленное на высоте 1-2 м дерево, сохранившее прочную связь с пнем (рис. 30).

В лесах на территории Урала и Сибири такие деревья встречаются через каждые 200 – 400 м. Можно и просто уложить валежину на высокий пен. На это дерево, как на основу, укладываются шесты в один либо два наката. При отсутствии топора укрытие предпочтительно устраивать в сосновом либо березовом лесу, где имеется много сухого подлеска с диаметром ствола ме-



Рис. 29.



Рис. 30.

нее 10 см, который легко свалить и переломить одному человеку. К тому же эти стволы практически не имеют веток, что позволяет положить их плотно друг к другу. Настил изготавливается из тех же жердей. Такое укрытие легко (и даже удобнее) делать в горелом лесу, где нет недостатка в подобном материале.

Пол в укрытии следует делать наклонным, с подъемом от огня, чтобы тепло костра согревало лежащих под навесом более равномерно.

Если ночью сменится направление ветра, то следует сделать боковые заслоны. А зимой это укрытие сверху и с боков засыпается снегами [244,341].



Рис. 31.

### 16.8. Валка сухого дерева без топора и пилы

Пролежавшее на земле хотя бы 10–20 дней дерево (валежник) — уже безнадежно сырое, его можно использовать лишь как вспомогательный материал. Поваленное же сухое дерево решает практически все вопросы. Но как его повалить?

Способов масса. Самый простой — навалиться телом (сила силу ломит). Но это для дерева толщиной не более 5–10 см.

Можно дерево раскачать, и оно рано или поздно упадет. Но... чуть раньше может отвалиться вершина, и... успеете ли вы отскочить? Тем более по глубокому снегу?

Пережигание стоящего дерева — практически не реально. Низ ствола слишком сырой. В материалах С.А. Семенова и Г.Ф. Коробковой [352-353] указывается, что это можно сделать исключительно на высоте не менее метра. Представьте костер таковой конструкции?!).

«Н» Альпинисты и скалолазы не будут задумываться ни минуты. Крепкая веревка, заброшенная на вершину, позволяет сделать хороший рывок — и дерево у ваших ног [320,337].

«С» Можно принять совет за шутку, но владеющий приемами каратэ наверняка считает, что ему для подобной работы топор не нужен.

«Д» Простейший способ — эквивалент альпинистского способа — «удочка», изготовленная из длинного тонкого шеста, на конец которого привязана петля из подручного материала.

Зацепив «удочку» за сучок, можно небольшими покачиваниями ввести сухое дерево в резонанс, и... оно ваше (рис. 32).

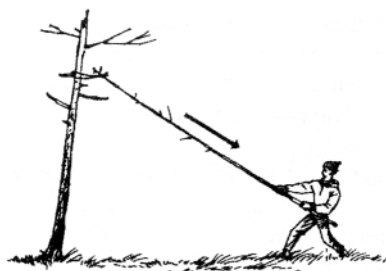


Рис. 32.

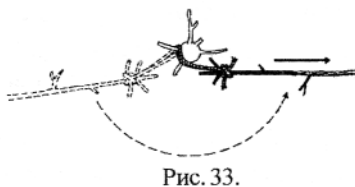


Рис. 33.



Рис. 34.

Чтобы не обломить хрупкий сучок, зацепляйте свою «удочку» с охватом ствола (рис. 33).

Из личного опыта: если нет даже куска веревки, то поясные ремни и шарфы не применяйте. Не хватает прочности. Лучший вариант — снятые брюки! (Рис. 34).

Конечно, далеко не каждое дерево можно так повалить. Постарайтесь облюбленную «сухару» слегка покачать руками. Если есть раскачивание — валить можно. Дерево приготовлено для вас! Если нет — спокойно идите дальше.

Таким образом можно искать сухое дерево даже в кромешной темноте. Живое дерево никогда не раскачивается.

В Центре ЭВБ имеется авторский видеофильм не только по данной теме, но и по полному «благоустройству» в зимнем лесу без снаряжения [244].

## 17. Питание в экстремальных ситуациях

### 17.1. «Резерв трех суток»

Организм здорового человека может до трех суток обходиться без пищи (дети — чуть меньше), практически не теряя сил.

Оцените ситуацию и примите решение. Возможно, вам лучше не тратить время на поиски пищи, а за трое суток просто «выйти к базе». Но окончательное решение — лично за вами.

Тем не менее, какое бы решение вы ни приняли, с чувством голода надо будет справиться.

Оно возникает в первую очередь не по причине потери сил, а из-за ощущения «пустоты в желудке», которую надо просто обхитрить. И для решения этой проблемы идеально подходит внутренний слой молодой коры как лиственных, так и хвойных деревьев (заболонь). Питательные свойства ее достаточно малы, но именно плохое переваривание этой клетчатки дает очень полезный эффект — желудок максимально долго наполнен!

Какую конкретную кору использовать — не так уж важно. Главное — правильно ее оценить.

Если же планируется длительное пребывание, то именно за отпущенные вам трое суток готовьтесь в соответствии со своими наклонностями и тем более личным психотипом.

## 17.2. Охота, рыбная ловля, растительное питание

«Н» имеет право брать у окружающей среды все необходимое для жизни — добыча животной пищи (охота, рыболовство) [313].

Вспользуемся его советами по элементарному снаряжению для охоты.

«Рогатку изготовить несложно, и она может быть ценным дополнением к вашему охотничьему снаряжению, хотя для точной стрельбы вам придется потренироваться. Предусмотрите в своем наборе для выживания кусок подходящей резины (рис. 35) [313].

Для ловли мелкой дичи, устанавливая ловушку, старайтесь меньше наследить; ставьте силок на привычном пути животных на высоте примерно 10 см от земли, не делайте петлю силка такой большой, чтобы животное могло не задев проскочить через нее» (рис. 36) [313].



Рис. 36.

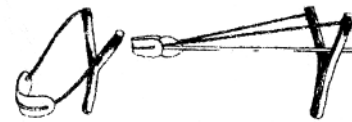


Рис. 35.

**Примечание:** большинство методик подчеркивает приоритет животной пищи, ее высокую калорийность по сравнению с растительной! Хотя сложность добычи первой намного выше.

Первоисточником всех известных ранее рекомендаций являются разработки английской армии двухсотлетней давности (времена колониальных войн).

Тропические страны (и частично европейские), как изве-

стно, отличаются большим разнообразием ядовитого для человека растительного мира и сравнительным богатством и безопасностью мира животного.

Переводное пособие «Выживание в ЭУ» на пяти страницах описывает приготовление пищи из улиток, червей и насекомых и ни разу (!) не упоминает о грибах. Это естественно для Запада, где бедность «грибного мира» и «похожесть» шампиньона и бледной поганки сформировали особое отношение к проблеме.

«С» отсутствие пищи воспринимает как норму и готовит свой организм к голоданию, в процессе которого включается «поедание» человеческим организмом запасов, накопленных в жировых тканях, а также в печени и некоторых мышцах.

При длительном пребывании в природных условиях он пользуется гигантским объемом знаний по питанию съедобными растениями.

«Д» так же, как и «созерцатель», использует «резерв трех суток» не только для создания максимального «запаса прочности», но и возможного «выхода на базу».

Он осуществляет поиск растительной пищи, а при острой необходимости организует охоту и рыбную ловлю.

Летом «умереть от голода» в любом месте на природе в России практически невозможно.

Для создания психологической устойчивости важно не столько наличие пищи, сколько сама возможность ее добыть.

Если мясная пища, как уже говорилось, самодостаточна сама по себе, то растительную обязательно необходимо тщательно приготовить, соблюсти «ритуал». Особенно рекомендуется угощать своих сотоварищей, обмениваясь пищей. Да и для себя, «одинокого», не ленитесь «красиво подавать» даже самые примитивные продукты. Эффект многократно увеличивается.

(Вспомним легендарное «суворовское»: «...сухарь последний с бойцом делил...» Согласитесь, что не в величине сухаря заключалась «завтрашняя боеготовность» суворовского воина.)

В отличие от «созерцателя» «деятель» распознает съедобные растения не за счет знания, а с помощью чувствования. Пример: старые люди из-за слабости зрения распознают грибы не по виду, а по запаху, делят их на «наши» и «не наши».

В литературе неоднократно рекомендуется незнакомые растения употреблять в пищу следующим образом:

«<...>» — съесть 2–3 грамма;

— проследить за своим самочувствием в течение 30–40 мин.;

— в случае проявления головокружения, болей в желудке, слабости — вызвать рвоту и очистить желудок;

— в случае отсутствия отрицательных ощущений — употреблять в пищу смело». [313]

В дополнение к вышеизложенному перед поеданием пищи методика ЭВ рекомендует:

— после проведения процедуры самовнушения и принятия решения «брать не брать» взять 2–3 грамма растения;

— положить на ладонь, закрыть глаза и почувствовать, «тепло» или «не тепло»;

— если «тепло», то приложить к щеке и вновь ощутить «тепло — не тепло»;

— понюхать и оценить;

— если чувственного отторжения нет, съесть;

— далее — см. выше.

Учитывая, что особо опасные несъедобные грибы в России ограничиваются бледной поганкой и мухомором (на фоне более чем 60 видов съедобных), а растения и ягоды — беленой, «вороньим глазом» и волчьей ягодой, при наличии тысяч видов пригодных в пищу вероятность даже плохого самочувствия после первого съедения — минимальна! (Рекомендуем провести практические занятия по данной теме и даже соревнования — определение съедобности с завязанными глазами.)



В зимних условиях можно добыть следующую пищу (по мере питательности):

- уже упоминавшийся внутренний слой коры лиственных деревьев (да и хвойных молодых («заболонь»);
- березовые (ивовые) почки;
- еловые, сосновые и тем более кедровые шишки;
- почки хвойных пород («свечи») (достигают максимальной величины в феврале – марте).

**Примечание:** данная пища, к сожалению, имеет существенный недостаток – из-за наличия дубильных веществ (особенно – в березовых почках) нагрузка на печень очень существенна. Организм обычно выдерживает 2-3 суток, затем начинается отторжение-тошнота и рвота. «Обхитрить» организм можно с помощью щепотки соли. Однако нагрузка на печень, естественно, не снимается. Поэтому по возвращении из ЭС будьте осторожны, пожалуйста, специальные очистительные процедуры.

Растительная пища для «деятеля» не догма. При удаленности от жилья непуганую рыбу, к примеру, можно поймать по методу (предназначенному, по мнению автора, для «деятеля»), предлагаемому Б. Дэвисом [313]:

«Форель встречается в проточной воде и в некоторых озерах и водоемах, подпитываемых проточной водой. Зачастую эти рыбы лежат близко к берегу, где можно попробовать ловить их руками – старый, проверенный способ. Для этого опустите руки в воду ниже рыбы по течению, т.е. позади нее. Осторожно и медленно подведите руку к рыбе, вдоль ее брюха, а затем к ее жабрам (рис.37).

Ловля форели руками – дело довольно нервное, но постарайтесь держать свои нервы в узде, когда прикасаетесь к рыбе пальцами. Если они не расслаблены полностью, вам трудно будет избежать невольного вздрагивания при первом прикосновении; это вспугнет рыбу. <...>

Быстрым, но плавным движением выбросьте рыбу из воды на берег» (рис. 38).



Рис. 37.



Рис. 38.

### 17.3. Преодоление чувства голода

Как уже говорилось, до трех суток взрослый здоровый человек может обходиться без пищи (дети – чуть меньше), не теряя работоспособности. За это время можно многое успеть. Но как «усмирить» желудок? Рекомендации по подготовке к голоданию справедливы исключительно для режима ЭУ. Для ЭС же придется действовать индивидуально.

«Н» мужественно преодолевает чувство голода, предполагая, что по возвращении из

ЭС будут предоставлены время и средства на длительные восстановительные процедуры.

«С» путем медитации и минимального реагирования на ситуацию сводит энергетические затраты организма к минимуму. Акупрессурным воздействием на некоторые «точки» своего тела он нейтрализует физиологическое ощущение голода, «переключает» организм на внутреннее питание за счет «сжигания» жировых и других тканей.

Впоследствии он проводит очистительные процедуры кишечника с помощью подручных средств (очистительную клизму можно изготовить из тыквы и невысушенной зеленой камышовой трубки).

«Д» преодоление чувства голода не предусматривает, так как считает, что элементарную пищу можно добыть в любых условиях. Максимально используется «резерв трех суток».

Вопрос «брать – не брать» у матери-природы – ключевой для «деятеля». Ответ прост: если есть угроза жизни, берите столько, сколько сочтете нужным. Но «не более, чем можете съесть!» И берите не с чувством «холодной» необходимости, а «в долг».

А по возвращении из ЭС найдите способ вернуть!

Как? Это вопрос вашей личной этики и культуры.

В качестве примера тренировок не столько физиологических, сколько духовных – традиции религиозных постов как у православных, так и у мусульман.

### 17.4. Преодоление чувства жажды

Жажда – пересыхание слизистой оболочки полости рта в результате обезвоживания организма и вследствие дыхания чрезмерно сухим воздухом (как при повышенной, так и при пониженной температуре).

«Натуралист» – мужество и терпение.

«Созерцатель» – медитация.

«Деятель» – игра с собственным организмом.

Чувство жажды приходит значительно раньше, нежели организм исчерпал запасы воды на испарение. Достаточно обеспечить работу слюноотделяющих желез, чтобы жажду свести к минимуму, а в сложной ситуации – и оказать своему организму помощь.

В Средней Азии хорошо известен так называемый «курт». Это высушенный на солнце до твердости камня подсоленный овечий сыр (брынза) размером с горошину. Помещенный под язык кусочек курта в течение 3–4 часов провоцирует слюноотделение.

В российских условиях достаточно положить под язык маленький камушек, который вызовет слюноотделение. Можно даже просто пожевать травинку.

На Севере жажда может наступить при температуре окружающего воздуха ниже -45 градусов и отсутствии ветра, когда воздух становится очень сухим. Снег либо лед, помещенные в полость рта, за счет дополнительного переохлаждения лишь увеличивают чувство жажды. В выигрыше в этих условиях оказываются владельцы бороды и усов. Намерзшие от дыхания «сосульки» можно отправлять в рот, и они «снимают» чувство жажды.

### 17.5. Обеспечение водой

Климатогеография России такова, что данный вопрос по-разному актуален для южных районов (степи, полупустыни), средней полосы и Севера (жажда на холоде).

Наши три героя ведут себя соответственно.

«Н» имеет в носимом аварийном запасе полиэтиленовый мешок и с его помощью собирает влагу из ямы, выкопанной в земле, либо с веток деревьев (на юге) (Б.Г. Кудряшов) [332].

Данная технология настолько хорошо известна специалистам, что автор не считает нужным утомлять читателя иллюстрациями.

А на Севере «натуралист», поместив мешок со снегом под одежду, «мужественно преодолевая» холод, своим телом греет его и имеет достаточное количество воды.

«С» принимает страдания как должное и внутренней саморегуляцией сводит потери влаги к минимуму, а также максимально быстро перестраивает свой организм на расщепление жиров.

Он, пользуясь своим знанием, находит оптимальные места для выкапывания колодцев (конструирование и использование биоэнергетических рамок).

«Д», прикладываясь к земле наиболее чувствительными частями тела, может по ощущению прохлады найти оптимальное место для выкапывания колодца.

Но это для южных районов. А в обычном нашем лесу не надо бояться пить и из лесной лужи. В крайнем случае делайте это через носовой платок. Даже если запах прелой травы неприятен – в лесных лужах никакой заразы нет. За исключением случаев, когда рядом мусорная куча. Но если валяется мусор, значит, поблизости должна быть дорога. Вообще же жгучей потребности в воде на Урале и в России в целом обычно не возникает.

А если нет ничего, кроме росы, то Ильичев советует просто проташить за собой по траве приличной величины часть одежды, а затем отжать ее в емкость. Вот и все хитрости.

### 17.6. Возможен ли каннибализм в экстремальной ситуации?

Еще несколько лет назад даже сама постановка вопроса вызвала бы протест. И это естественно.

Но в последнее время в средствах массовой информации проходит настоящий поток сообщений на эту тему: от классических общеизвестных (во время голода на Украине в 30-е годы и в блокадном Ленинграде) до недавно рассекреченной истории про немецких диверсантов, в годы войны заброшенных зимой в наш уральский лес и бесславно «поевших друг друга»!

Но что самое тревожное: общий тон этих публикаций старается приучить нас к мысли, что в поедании человеческого мяса ради сохранения собственной жизни нет ничего особенного. Хотя решение, как всегда, остается за самим человеком.

И уже, как это ни печально, встречаем эти же рассуждения в 1999 году у профессионалов [323]. Хотя у Ильичева четыре года назад [322] было четко сказано: «... Условия аварийной ситуации не освобождают человека от соблюдения общепринятых моральных норм...»

Полностью сохранив последнее заявление в энциклопедии, ее автор тем не менее ввел целую главу, в которой этот вопрос рассматривается «очень неоднозначно» и даже напоминает о пресловутой традиции «живых консервов» при групповых побегах заключенных. Хуже всего то, что никаких рецептов по принятию решения не приводится.

Откликаясь и принципиально не желая «замалчивать тему» [323] (стр. 274), хотелось бы проанализировать отношения к данной проблеме с точки зрения наших трех психотипов.

Именно на этом материале можно наиболее остро почувствовать принципиальные различия в мировоззрениях в их самом крайнем проявлении.

«Натуралист»:

«Ценность конкретной моей жизни – превыше всего. А если нет других способов обеспечить себя, кроме наполнения желудка, то, как ни печально, следует принимать это трагическое решение».

«Созерцатель»:

«Жизнь – великий дар. Но честь – неизмеримо выше. И если я стою перед таким выбором, значит, пришло время воспользоваться еще одним своим правом – правом распорядиться собственной жизнью».

«Деятель»:

«Очередное испытание приходит ко мне – значит, я готов к нему. Конечно, при выборе между жизнью и честью я не задумываясь выбираю честь! Но если я распоряжусь своей жизнью, то кто позаботится о других, надеющихся на меня? Самоубийство мое – лишение их последней надежды и неисполнение моей личной задачи на Земле, и значит, тягчайший двойной грех».

Но если дух мой силен, а совесть перед Богом чиста и способность к генерационному мышлению не потеряна, то есть шанс. Вера укрепит меня, даст не только силы, но и энергию. Ту самую, с помощью которой в свое время Иисус Христос пятью хлебами и двумя рыбами накормил пять тысяч страждущих.

И если я, человек, создан по образу и подобию Божьему, то, даже учитывая мизерность своих сил по сравнению с Вышними, на содержание своего личного организма я «Святого Духа» сумею «настяжать». А если еще и буду заботиться о других, то силы мои преумножатся!..»

Примерно так истинно верующий человек размышляет и... долг свой исполняет!

Не надо забывать, что даже чисто практическое «переключение» организма на внутреннее потребление своих жировых и прочих запасов для человека верующего, неоднократно ранее прошедшего через традиционный пост особого труда не составляет.

Так что выбор в этой ситуации более широк, чем представляется на первый взгляд.

## 18. Встречи с хозяевами леса

В лесу обычно следует остерегаться: медведя, волка, змею, клеща.

«Натуралисты» нередко склонны мужественно преодолевать трудности, бороться с лесными жителями, привлекая все свое знание и умение. Но... соизмеримы ли силы?

Опытные таяжники соглашались – даже имея отличное оружие и многолетнюю практику, охотник твердо знает: у зверя после поединка шансов остаться в живых значительно больше, чем у человека. Что же говорить об участниках «тихой охоты» – грибниках и ягодниках?

На наш взгляд, наиболее продуктивна позиция «деятеля».

### 18.1 .»Натуралист», «созерцатель» и «деятель» в сказках

Чтобы окончательно разобраться в принципиальной разнице «натуралиста», «созерцателя» и «деятеля», обратимся в народным сказкам своеобразным тысячелетним методичкам по выживанию в экстремальных ситуациях.

Кстати, часто задают вопрос: «А как же человеку, совершенно незнакомому с методиками выживания, освоить сразу огромный массив информации?». Ответ прост: читайте сказки! А еще лучше – вспомните, как их слушали в детстве. И не забывайте читать своим детям! Именно в сказках отлично прослеживается и методика принятия решения, и действия, как квалифицированные, так и безграмотные. А также и способность (либо неспособность) быстро исправить первоначальную ошибку. И самое главное, почувствовать и безошибочно избрать для себя наиболее подходящее.

Еще раз не поленимся напомнить. Среди предлагаемых методик нет хороших и плохих. Все они хороши, все имеют плюсы и минусы. Срабатывают же они оптимально, если вам «ложатся на душу». Но... упаси вас Бог пытаться выбрать из них трех все самое лучшее!

Итак, сравним методики на примере «героя», который есть в любой сказке.

«Н» Стандартный у «натуралиста» сюжет: жестокий дракон терроризирует город! Съедает каждый день по одной красивой девушке! Народ в панике! Король сам бессилен и призывает странствующего рыцаря. И дает наказ. Но как звучит задание: «Вот тебе меч. Избавь от чудовища! Справишься – принцессу в жены и полцарства в придачу!»

Задача ясна: риск, победа и конкретная награда! Но... есть возможность подумать... и остаться при своем. А с драконом справится другой...

«С» «Созерцатель» считает, что «если очень долго и терпеливо сидеть на берегу реки, то рано или поздно мимо проплывет труп врага!»

И еще у «созерцателя» есть образ «мудрой обезьяны», которая сидит на дереве и терпеливо наблюдает, как внизу насмерть бьются два тигра!

«Д» А у «деятеля»? В русских сказках? «Поди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что! А к утру не исполнишь: мой меч – твоя голова с плеч!» Полная неясность, вдобавок без вариантов отказа от задания. А награда какая – всего лишь жизнь!

Но разве этого мало? И кому же такая задача оказывается по плечу? А тому самому Иванушке-дурачку (либо Царевичу, что по сути одно и то же), который накануне был изначально добр. И приходят к нему и птичка, и рыбка, и даже муравей, которым он когда-то по доброте душевной в чем-то помог... Весь мир окружающий встает на его защиту!

И еще – есть образ богатыря, который, истратив в битве до конца все силы, «припадает грудью к матери сырой земле!» И поскольку этот образ существует не только в русских сказках, то мы окончательно определяемся: русскость – это не национальность. Это некое состояние души вне зависимости от веры, крови, языка и цвета кожи.

Эта особенность в стиле поведения – дважды подчеркнем – прослеживается практически у всех народов, проживающих на нашей территории, независимо от языка, веры и национальности. Более того, и в других странах немало можно найти примеров именно «деятельностного» подхода.

### 18.2. Встреча со змеей

Укусить змея может, если вы были настолько неосторожны, что наступили на нее и были при этом без сапог. Либо схватили рукой за хвост, приняв за сухую хворостину. А тем более устроили совершенно неуместную охоту на змею.

Но представим: страшное случилось и укус произошел. Первое – имеет ли смысл мстить и убивать ее? Согласитесь, что вина ваша целиком и полностью. Тем более незачем на убийство тратить время. У вас его не так уж много. Пусть змея уходит. Простите ее, и за вашу доброту воздастся вам сторицею!

А сами действуйте!

Прежде всего, определите, кто же вас конкретно укусил – может, безобидный уж или безногая ящерица-медянка. Поверьте, их укус не опаснее хорошей занозы, не более того! Но если (на юге России) вы пострадали от гюрзы или кобры (а шприца с противозмеиной сывороткой нет), то, поверьте, есть единственный выход – в первые же минуты (и даже секунды) отсечь ножом или топором укушенный палец. Промедлите – придется через несколько минут рубить руку. Да, это единственный способ сохранить хотя бы жизнь!

К счастью, на северных землях России (а 64% нашей территории официально считаются северными) практически единственную опасность представляют обыкновенные гадюки.

Поверьте – яд гадюки для человека смертельным не считается. Ильичев даже приводит статистику – смертельные исходы составляют не более 0,5% от всех случаев укусов [323].

Трагичными могут оказаться чрезвычайно редкие укусы человека в область шеи и головы. Именно тогда концентрация яда может оказаться достаточной для паралича головного мозга либо удушья из-за опухоли гортани.

При рядовом же укусе в руку или ногу смерть практически всегда происходила из-за человеческого страха!

Итак, как же отличить укус ядовитой и неядовитой змеи (по М. Мэйелу)?



Рис. 39.

Укус неядовитой змеи оставляет две полоски тонких мелких царапин, в то время как укус ядовитой змеи обычно оставляет на конце этих полосок один или два прокола от клыков (рис. 39) [928,929].

18.3. Экстренная помощь при укусе (при отсутствии противозмеиной сыворотки)

Сразу же после укуса ядовитой змеи:

- отсосать ртом кровь с ядом и выплюнуть (следите за слюной, особенно если во рту есть ранки);
- снять кольца, браслеты, стягивающие ремни (на случай отека);
- обеспечить неподвижность укушенной конечности;
- дать укушенному обильное питье;
- принять меры для срочной доставки пострадавшего к врачу.

Возможно, пройдет несколько часов до того, как проявятся наиболее тяжелые симптомы укуса. Противоядия наиболее эффективны при введении их в первые 12 часов после укуса, но иногда оказывают действие и при введении через сутки.

«Н» М.Мэйел особо для «натуралиста» рекомендует:  
«<...> Укус ядовитой змеи – очень серьезный случай. Есть доля правды в поговорке: «Едиственное средство, которое вам понадобится для лечения укуса змеи, это – ключ от автомобиля». Немедленное обращение за квалифицированной медицинской помощью исключительно важно. Время здесь – решающий фактор, а персоналу больницы, возможно, придется еще заняться приготовлением или доставкой противоядия.<...>

Удаление яда – сложное дело. Наиболее непосредственный метод – надрезы бритвой или лезвием ножа (параллельные, а не крестообразные) над метками от клыков и высасывание яда – требует опыта или предварительной подготовки. Хотя его рекомендуют во многих пособиях по оказанию первой помощи, при неправильном выполнении («режь и соси») он приводит к инфекциям, повреждениям нервов и сосудов, к другим крупным неприятностям, так что ныне принято считать, что в большинстве случаев он лишь ухудшает ситуацию. Теперь он рекомендуется лишь в случаях, когда жертвой является ребенок или старик, змея опознана как крупная ядовитая, а человек, оказывающий первую помощь, может действовать точно и хладнокровно.

Сейчас существует более эффективное во всех отношениях средство – экстрактор яда. Это шприц с присоской, создающий на поверхности кожи вакуум, достаточно сильный для того, чтобы удалить 25–35% яда. Использовать его следует в первые 5 минут после укуса. Включите экстрактор в состав аптечки первой помощи, если вы собираетесь в места, где водятся змеи. <...> [928].

#### 18.4. Если вы после укуса остаетесь в лесу

А. теперь вспомним, что в России и за отпущенные 12 часов не всегда можно вернуться домой. Тем более в одиночку!

А как совместить требование обеспечить неподвижность укушенной конечности с максимальной скоростью передвижения? Упомянутый автомобиль? Но где он? Так что действуйте сами!

С ядом гадюки ваш организм в силах справиться сам. Но необходимо ему все-таки помочь. Конечно, для него самоочистка – тяжелейшая работа. Поэтому, даже если вы частично яд отсосали, он, возможно, совершит следующее действие: он на некоторое время вас отключит, т.е. лишит способности что-либо самостоятельно предпринимать.

Практически это приводит к постепенной частичной (а иногда и полной) потере зрения в течение 1-1,5 часа после укуса. Продолжительность слепоты может варьировать от 2 до 4 часов, даже без потери сознания. Именно этот эффект и рождает страх. А с ним – возможную смерть. Если же вы это переживете – зрение восстановится полностью.

Во время ослепления организм с помощью своей кровеносной и лимфатической систем, органов выделения (потовых желез, печени и почек) интенсивно «промывает» и «прочищает» все органы, подвергшиеся воздействию яда. Но ему, организму вашему, не мешает помочь и за отпущенные вам 1,5 часа после укуса, до наступления слепоты:

- приготовить и вскипятить 8–10 литров питья (желательно мочегонного, отвар листьев брусники, клюквы, смородины и т.д.);
- устроиться поудобнее на 3–4 часа слепоты;
- подумать о «канализации».

А затем в течение 3-4 часов насладиться «вкусным чаем» и «не отвлекаться на созерцание красот природы».

Эти же самые действия следует, естественно, производить с вашим товарищем в случае эвакуации к врачу, если дорога достаточно длинна и продолжительна.

К врачу по возвращении домой следует обращаться и в том случае, если вы в одиночку все это пережили в лесу и благополучно возвратились через несколько дней домой. Организм может ведь и не все очистить – «сохранить» в некоторых тканях часть яда (и образовавшегося под его воздействием гистамина), не в силах справиться со всем сразу. Будьте осторожны! И еще раз ему помогите.

#### 18.5. Кое-что об укусе клеща (для «деятеля»)

«Д» Много страхов вызывают клещи. Раньше люди на Руси владели искусством заговора против них. Теперь заговоры практически утрачены, поэтому мы придумали иную процедуру. Зайдя в лес, первым делом ищем клеща, сажаем его на ладошку и говорим: «Ты здесь хозяин, мы гости. Ты живешь

в траве, кустах, мы ходим по тропинкам. Давай не будем мешать друг другу. Если ты укусишь меня, еще неизвестно, погибну ли я, ты же погибнешь однозначно». Потом мы отпускаем его с надеждой, что он обо всем расскажет сородичам.

Можно это воспринять как шутку. Но интересная деталь – детей очень трудно уговорить осматривать себя каждый час (страха смерти у них нет). Но если они знают, что таким образом спасают не себя, а беззащитное, в сущности, насекомое, то, поверьте, их и уговаривать не приходится.

Кстати, маленькая деталь: коровы имеют в молочных железах защиту от клещевого энцефалита, поэтому молоко у них чистое. Пейте его после укуса. Особенно парное. Иммунитет повышается намного.

А вот у козы подобной защиты нет! Некипяченое козье молоко может стать причиной заболевания!

## 19. Итоги темы ЭС на природе

Еще раз повторимся: вы трижды будете благоразумны, если запасетесь всем необходимым заранее. Тем более пройдете курсы в нашем Центре экологического выживания и безопасности.

Но если судьба забросит вас куда-либо без снаряжения, действуйте, как «деятель». И не сомневайтесь ни минуты, если предоставляется возможность отдать ваши запасы пострадавшим или людям, подготовленным хуже вас. Поверьте, доброта и бескорыстие многократно к вам вернутся. Не бойтесь их демонстрировать.

Поздравляя вас с успешным выходом их экстремальной ситуации, спешим напомнить: вряд ли вы заболаете, еще находясь в лесу. Но вот по возвращении домой, через сутки-двое, это очень может случиться. А чтобы этого не произошло, последуйте нашим советам, но уже из другой главы.

## 20. Правила обеспечения безопасности дорожного движения

А теперь проследим поведение наших «трех героев» в городской ситуации на перекрестке.

Рассмотрим хрестоматийный пример.

Полупустая улица, практически нет движения! Перекресток! Стоит группа пешеходов и терпеливо ждет зеленый свет. Нет ни одной машины, но с тротуара никто не двинется!

Идиллия, совершенно естественная для цивилизованного законопослушного общества, как на Востоке, так и на Западе.

Та же самая ситуация в «дикой» России! Под визг тормозов и забористую ругань водителей прямо на красный свет – теми же группами!

Увы, ситуация также совершенно естественная!

В чем же дело? В традиционном, как объясняют, массовом бескультурье? И это в обществе, подарившем человечеству выдающихся гигантов мысли и духа? Не упрощаем ли мы ситуацию таким объяснением?

Продифференцировав же упоминаемую ситуацию «перекресток» на Западе («Н»), Востоке («С») и в России («Д»), мы приходим к выводу, что одно и то же внешнее действие – терпеливое ожидание «зеленого» – вызвано совершенно различными внутренними побуждениями. Так же как и нетерпение – совершенно непохожим «третьим» фактором.

**«Н»:** «Ценность моей жизни – превыше всего. С утратой жизни однозначно утрачивается возможность победительства. Даже малейшая опасность приводит к огромному риску потерять все!»

**«С»:** «В собственном Я заключен весь космос. Мне некуда спешить, так как все проблемы мира – во мне. Самосозерцанием можно заниматься в любой точке пространства, в любое время, в том числе здесь и сейчас. А любое волнение может помешать этому священному процессу».

**«Д»:** «Жизнь коротка, успеть надо много, не явившись вовремя, я заставляю страдать моих ближних. Риск не успеть исполнить свое предназначение, упустить эмоциональный момент, может быть, единственный в жизни, слишком велик даже по сравнению с риском смерти».

Еще раз возвращаясь «на перекресток», можно предположить соответствующую реакцию на стандартный плакат «Выиграешь минуту – потеряешь жизнь!».

**«Н»:** «Да, конечно, минута ничтожна по сравнению со сверхценностью – моей жизнью (вывод – надо стоять, даже если нет ни одной машины на дороге)».

**«С»:** «Какими ничтожными проблемами озабочен мир? Разве есть проблемы вне меня? Любое резкое движение может нарушить мое самосозерцание. Лучше уж не вмешиваться и постоять, лишний раз подумать о своем...»

**«Д»:** «Как же я раньше не догадывался – боялся ничтожного риска потерять жизнь и упустил огромное количество драгоценнейших творческих минут общения и возможного совместного созидания. И может быть, упускаю подобное мгновение сейчас! Немедленно бежать! Вперед!»

Таким образом, один и тот же текст на плакате:

- Дисциплинирует «натуралиста»;
- Не затрагивает в принципе «созерцателя»;
- Провоцирует на «рывок под красный» «деятеля».

Так что же делать «в России»? Предлагаем вариант решения.  
Текст плаката: «Пешеход! За рулем, возможно, ближний твой! Пожалей, сбереги его спокойствие!»  
Кстати, вопрос: как, по-вашему, на подобный текстотреагирует «натуралист» и «созерцатель»?

## 21. Правила безопасного поведения в быту

Дома безопасно жить хотят все. Но если думаешь только об опасности – опасным становишься для окружающих сам. И они платят тебе тем же! Так что же делать? Как подготовиться ко всем экстремальным ситуациям?

Заголовок раздела может вызвать улыбку – когда вокруг стреляют, что может быть безопаснее родного дома и самого уютного его уголка – кухни? И тем не менее бесстрастная статистика говорит: из общего числа несчастных случаев, как больших, так и малых, до 70 – 80% происходит именно здесь. И хотя их «тяжесть» зачастую не выходит за рамки спокойного терпения, здесь-то и подстерегает человека коварство легкой травмы.

Не желая принимать экстренные меры, а тем более обращаться к врачу «по пустяковому ожогу», например, человек «терпит» боль несколько часов, а иногда и суток. В итоге, израсходовав запас «нервной энергии» на это никчемное терпение, человек впоследствии совершает грубую ошибку, создает чрезвычайное происшествие, к примеру, аварию транспортного средства. Начинаются поиски виновных, исследования технического состояния транспортных средств, дорожного покрытия, условий погоды и т. д.

А истинная причина – обожженный два дня назад утром на кухне большой палец водителя.

Вот почему уделим особое внимание почти ежедневным происшествиям, которые могут приключиться с вами на кухне: ссадинам, порезам, ушибам и ожогам.

Еще раз напомним: из любой экстремальной ситуации можно выйти одним из трех достаточно отличающихся друг от друга методов.

«Н» использует заранее подготовленное оборудование и медикаменты.

«С» полагается на огромный массив знаний либо Учителя.

«Д», ничего не имея, ничего не умея, надеется на «русскую смекалку» и то, что всегда находится дома.

Определите вначале, какой способ вам более «по душе», и следуйте всегда именно ему. Не пытайтесь смешивать достоинства всех трех. Выберите свой метод, не объясняя окружающим причины выбора. Но и не мешайте другим выбирать свое.

И еще запомните: чем раньше оказана помощь, тем меньшие последствия травмы ожидают человека. К примеру, упоминаемый ожог – наиболее частая травма, наиболее болезненная и долго незаживающая. Но, обработанный в первые минуты и даже секунды после события, он может о себе вообще потом не напоминать.

Более того, мучительное подсознательное ожидание травмы, когда «под рукой ничего нет», изматывает психику человека еще больше, чем сама травма, произойди она. Именно это ожидание и становится одной из главных причин трагических ошибок. Следовательно, ощущение, что «все всегда при мне», – решающее в предотвращении чрезвычайных ситуаций.

### 21.1. Первая медицинская помощь при травмах, обморожениях и ожогах

Оказание экстренной доврачебной медицинской помощи в курсе «Экологическое выживание» – тема особая.

Во-первых, автор еще раз напоминает, что не является специалистом в области медицины, поэтому он солидарен с доктором М.Мэйелом [228], что эти советы нельзя принимать как медицинские консультации. Это советы бывалого человека, но не более того.

Во-вторых, именно в этой теме можно не учитать запрет на использование различными психотипами несвойственных им методик. Психология здесь в стороне, физиологически же любая помощь к месту!

Тем более есть возможность каждому продемонстрировать своему оппоненту собственную правоту. При чем оказывая ему же реальную помощь (!).

В-третьих, разговор мы начинаем именно с темы ожогов, требующих немедленных, в первые минуты и даже секунды, активных действий. Они именно в результате своей экстренности оказываются наиболее действенными.

Итак, что же нужно иметь под рукой на кухне для обработки ожога?

Полученные механические повреждения кожного покрова, а также обморожения и ожоги различной степени во многом сходны по структуре разрушения тканей и требуют, как известно:

– первичной дезинфекции;

– наложения повязки с каким-либо препаратом, способствующим быстрой регенерации тканей.

Внешние признаки повреждений всех четырех степеней многократно и достаточно хорошо описаны [304,928,929].

Читатель может обратиться к первоисточникам. Нам бы хотелось остановиться на специфике действий, свойственной трем упоминаемым взаимоисключающим методикам.

Впрочем, данное взаимоисключение можно трактовать как три «режима», в которые попадает человек.

«Н» Человек «натуралистический» заранее подготовлен, имеет снаряжение, медикаменты, надежные системы связи и средства эвакуации.

- «С» Я. Палкевич для «созерцателя» советует:
- предвидеть опасность;
  - по возможности — избегать;
  - при необходимости действовать [345].

Он владеет знанием, способен энергетически перераспределять ресурсы своего организма либо пользоваться обширной «природной аптекой» (фитотерапия).

- «Д» Человек «деятельный» ничего вначале не умеет и ничего извне непосредственно по теме оказания помощи не имеет. Он активно с добротой взаимодействует со средой, последняя его сама хранит от случайностей, а в случае безвыходности среда (природа) сама «подсказывает» решение. Все необходимое находится в самом человеке.

Как же действуют три представителя в случае ожога — самой, пожалуй, распространенной травмы, имеющей, кстати, наиболее неприятные последствия — от долгого сепсиса до значительных остаточных явлений в виде портящих внешний вид и настроение шрамов? (Если мужчину последнее, как известно, украшает, то женщину, и это тоже естественно, такая перспектива может сильно огорчить, даже несмотря на быстрое выздоровление.)

Прежде чем выдавать конкретные рекомендации, рассмотрим процессы, происходящие в поверхностных тканях при ожоге.

В отличие от механического повреждения при ожоге поражаются практически все находящиеся в зоне поверхностные клетки. Причем повреждения клеток имеют вид «сорванной крыши».

Некоторое время эти клетки еще способны выполнять свои функции даже агонизируя. Организм в это время готовит и проводит процесс эпителизации под слоем пораженных клеток.

Если процесс эпителизации опережает процесс отмирания, то сепсис может «остановиться» уже на первых слоях и степень поражения резко снижается.

Итак, задача сверхскоростной доврачебной помощи заключается в ускорении процесса эпителизации либо в продлении времени жизни пораженных поверхностных клеток.

Уже хорошо знакомый нам М.Мэйел советует: «<...> При серьезных ожогах заставьте пострадавшего как можно больше пить, чтобы предотвратить обезвоживание организма. У пострадавшего с ожогами 2-й степени приподнимите конечности, чтобы избежать последствий отеков и опухолей.<...>

Оказывая первую помощь при ожогах, помните о следующем: не применяйте сливочное масло и другие животные жиры, поскольку они разогревают пораженное место и увеличивают возможность инфицирования.

Защитите место ожога от воздействия прямых солнечных лучей.

Не применяйте холодную воду при лечении ожогов значительных размеров, поскольку в этих случаях есть возможность возникновения шока или гипотермии. Кроме того, нельзя полностью погружать тело в холодную воду.

Лучше всего не трогать волдыри, чтобы не привести к инфицированию места ожога. Если волдырь прорывается, дайте вытечь выделяющейся жидкости и не пытайтесь снимать с пострадавшего места омертвевшую кожу.

Как правило, ожоги 1-й степени лучше всего заживают в открытом виде, то есть без каких бы то ни было повязок, но их нужно держать в чистоте. Ожоги 2-й степени лучше прикрыть, в особенности если они трутся об одежду; то же относится к ожогам 3-й степени. Воспользуйтесь повязкой из чистой, сухой, не выделяющей волокон ткани — это поможет предотвратить инфекцию.<...>

Поэтому кроме общеизвестных рекомендаций, таких как срочно охладить место ожога, покрыть чистой повязкой и срочно отправить к врачу, «натуралисту» посоветуем следующее.

- «Н» Всегда имейте при себе препарат типа «PANTENOL» и немедленно залейте пеной место повреждения. Через несколько минут рекомендуется «перемешать» пену либо снять старую и повторить процедуру. Поврежденные клетки некоторое время продолжают жить «под слоем».

А если вы на природе и для вас охота и рыбная ловля — естественное состояние, то грех не воспользоваться общеизвестным советом: обработайте ожог медвежьей или рыбьей желчью [946].

А для «созерцателя» можно воспользоваться советом М. Мэйела:

- «С» «<...>Примените испытанное временем народное средство, чтобы облегчить боль от ожогов. Вот несколько советов, которые могут помочь вам. Нанесите на место ожога прополис или мед. Это популярные домашние средства, используемые при лечении мелких ожогов. Как и мед, прополис обладает антибактериальными свойствами. Мед имеет слегка кислую реакцию и способен поглощать влагу, помогая таким образом подсушить поврежденные ткани и предотвратить инфекцию.

В то же время наружное применение меда и прополиса для некоторых людей представляет определенный риск. Диетолог Либерман отмечает, что «иногда мед содержит довольно много бактерий, а прополис, хотя и превосходит действие при приеме внутрь, помогая процессу исцеления ожогов, известен тем, что может вызывать аллергические реакции при наружном применении». Если вы решите воспользоваться медом или прополисом, будет разумно вначале провести пробу на здоровом участке кожи и применять эти средства только при мелких ожогах 1-й степени. <...>

Смажьте ожог *маслом с витамином Е*. Оно в капсулах или расфасованное в пузырьки продается в аптеках и магазинах натуральных продуктов. При небольшом ожоге можно просто надорвать капсулу и осторожно втереть масло в пораженное место. Некоторые препараты витамина Е способны вызывать чувство жжения, так что стоит предварительно провести пробу. <>> [928].

Также для созерцателя, владеющего акупрессурными методиками М.Мэйел предлагает:

«<...>Массируйте акупрессурную точку на наружной стороне локтевой складки. Для того чтобы найти эту точку, согните руку в локте и заметьте, где в этом месте образуется складка. Медленно нажмите большим пальцем на точку, где заканчивается складка, и продолжайте оказывать давление на сустав в течение нескольких минут. Нажатие на эту точку помогает снимать различные болезненные состояния кожи, включая боли, раздражения и воспаления. Специалисты по акупрессуре предупреждают, что нельзя нажимать на ка-

кие-то акупрессурные точки, если они охвачены ожогом, хотя с остальными точками тела можно манипулировать как обычно. <...>»[929, 928].

Еще для «созерцателя»: следует напомнить, что ожоги 1-й степени могут возникать не только в результате термического воздействия на ткани, но и как следствие неадекватной реакции организма на кажущееся событие (известна студенческая шутка: холодный утюг ставят человеку на грудь. Он его воспринимает как горячий и получает ожог 1-й степени).

Если человек способен управлять подобными «энергетическими потоками», то тяжелых последствий можно избежать (конечно, в пределах ожогов 1-й, максимум 2-й степени).

Также возможно управление (ускорение) процессом эпителизации (автор не владеет данными методиками за недостатком времени и просто констатирует факт их наличия в окружающем мире).

Фитотерапия — одна из «восточных» методик, подразумевающая знание свойств сока многочисленных растений. Последние дают достаточно большой спектр выбора.

## 21.2. Если нет медикаментов

«Д» Итак, для увеличения срока жизни пораженных клеток в российских условиях можно применять следующие средства.

При полном отсутствии каких-либо медикаментов неплохими дезинфицирующими свойствами обладает отвар пихтового лапника.

Как уже говорилось, пихтовую смолу можно использовать вместо мази как при ожогах, так и при механических травмах. Добыть ее несложно даже при отсутствии ножа: на серой, почти гладкой коре пихты имеются вздутия размером 3–5 мм. При легком надавливании оттуда выступает капля жидкой смолы.

Сосновая, еловая, кедровая смола (живица) обладают практически такими же свойствами. Но добыть их сложнее, а из-за слабой текучести их действие не так эффективно. В этом случае можно их «разжигать» кипятком (конечно, не до обжигающей температуры).

В домашних условиях отличный эффект можно получить от уже упоминавшегося алоэ (столетника), в недалеком прошлом бывшем неизменным атрибутом любого дома. Сок алоэ настолько многофункционален, что может быть предметом отдельного исследования.

При отсутствии алоэ можно воспользоваться советом профессора С.П. Лихачева, рекомендующего быстро промыть и натереть на терке обычный картофель (можно прямо с шелухой). Картофельная каша отлично выполняет и функции охладителя.

Следует отметить, что регенерационные свойства картофеля исчерпываются уже через 2–3 минуты. Поэтому в течение 20–40 минут необходимо периодически снимать старый слой и таким образом 10–15 раз повторить процедуру.

Для «деятеля»: чрезвычайно важен момент чувственного восприятия окружающей среды, доброй игры с ней и при необходимости — оказания ей помощи. Еще раз подчеркнем — это не подозрительное «предвидение» с мучительным ожиданием, что свойственно «западной» методике, изматывающей россиянина не хуже самого события.

Пример: хорошо всем известное «ухо»!

Вы случайно на короткое время схватили пальцами небольшой горячий предмет. Естественно, ожог будет зависеть не от внешней температуры, а от внутренней реакции вашего организма. Пока сигнал «на отторжение» не успел дойти до обожженных пальцев, вы хватаетесь за мочку собственного уха, наиболее доступную сверхвысокочувствительную зону.

Оставшегося в пальцах тепла достаточно, чтобы мочка уха почувствовала тепловой шок. Организм часть приготовленного «энергетического удара» переориентирует в мочку уха. В результате ожога не произойдет ни на пальцах, ни на мочке уха.

Подобной игрой со своим организмом вы можете предотвратить и более серьезные последствия. Не бойтесь придумывать!

И, наконец, крайняя ситуация: несмотря на все предвидения и ухищрения, событие произошло. Вы (либо ваш товарищ) получили достаточно серьезный ожог! Никаких медикаментов и даже природных препаратов у вас нет! Прежде чем впасть в панику, искать и наказывать виновных, забывших либо потерявших аптечку, задумаемся! Ожоги, ушибы, ссадины сопровождают любое живое существо на Земле в течение всей жизни. Как известно, животные от природы наделены «медикаментозным ферментом» — слюной! Всегда при себе и в достаточном количестве. И... все заживает «как на собаке». (Кстати, еще раз к вопросу о взаимодействии в ЭС человека и животных — дайте собаке «зализать» ожог или рану!)

Человек тоже нередко пытается пораженное место обработать своим языком. Но регенерационные свойства человеческой слюны слишком символичны.

Автор не случайно вместо того, чтобы дать читателю краткий и ясный ответ, заводит его в дебри философствования, даже рассуждений чувственных, эмоциональных.

Большинство конкретных рекомендаций методики экологического выживания не заимствовано из каких-либо внешних источников. Они «придуманы» нашими воспитанниками в экстремальных ситуациях, на волне психоэмоционального подъема. Устраивая эту «игру» сейчас на этих страницах, автор пытается воссоздать атмосферу творения. И пусть в подавляющем большинстве случаев мы всего лишь «изобретали велосипед», как потом выяснялось. Многократно проверено: «велосипеда» мы в момент ЭС не знали.

Как уже отмечалось, некоторые аспекты методики ЭВ требуют особой деликатности в общении как с воспитанниками, так и с их родителями (при работе со школьниками). Это связано с необходимостью раннего полового воспитания и с еще большей необходимостью учитывать воззрения и традиции ведущих религиозных конфессий.

К примеру, в индуизме и частично в католичестве изображение обнаженного человеческого тела канонизировано даже в храмах. В православии, а тем более в мусульманстве, то же самое считается кощунством. (Еще раз о принципиальной несовместимости методик...) Отсюда и неприятие в России, казалось бы, традиционных «общечеловеческих» методик полового воспитания.

Забегая вперед, следует отметить: эта тема принципиально не подходит для публичного восприятия, тем



более для телевизионного вещания, наиболее популярного в наше время. Она возможна лишь при доверительной беседе, «глаза в глаза». В крайнем случае в малой социальной группе (не более девяти человек).

Еще раз заострим вопрос – так чем можно воспользоваться в нашей ЭС с ожогом?

Немало «народных» рекомендаций связано с применением человеческой мочи. Существует целое направление – уринотерапия. Недостаток – наличие в урине «шлаков», которые могут свести на нет положительные свойства (у детской урины количество «шлаков» минимально). Однако следует отметить, что дезинфицирующие свойства урины достаточно высоки, но не более того.

Итак, одна из загадок бытия – круглогодичная половая функция, свойственная только человеку. Репродуктивные способности живых организмов подчиняются строгому годовому циклу, и у животных это совпадает с так называемым периодом гона. В остальное время половая функция пассивна.

У человека же, кроме репродуктивной, половая функция исполняет еще и духовную [416], а также медикаментозную (!) миссию.

Дело в том, что мужская сперма обладает выдающимися регенерационными свойствами. Это высокоактивное, гормональное вещество идеально совпадает по составу с внутриклеточной жидкостью. Особенно если донором служит сам пострадавший либо кто-то из родственников («придумав» этот способ в одном из наших тренировочных походов, мы неоднократно впоследствии обнаруживали «это» в трудах ведущих сексологов – там это «подразумевалось между строк»). Именно под слоем этого вещества пораженные клетки живут достаточно долго, что «задает резерв времени» процессу эпителизации.

Следует отметить, данный способ применялся и при механических травмах, в том числе и в случае 3-4-суточного сепсиса. Эффект был достаточно хорошим.

Из устных источников, а возможно, из серии «где-то когда-то, кажется, читал» известно, что еще в первую мировую войну солдаты на фронте, собравшись в кружок, орошали своих сильно обожженных в бою товарищей мочой. Эта информация может иметь, как минимум, два варианта комментариев.

Первый: урина, как уже говорилось, обладает эффективным асептическим действием, но не более того. Об остальных свойствах сторонники уринотерапии могут высказывать особое мнение. Однако можно предположить, что микростопические частицы спермы, содержащиеся в моче, именно и оказывали свое медикаментозное воздействие.

Второй: как известно, по русским традиционным, а тем более православным представлениям, все связанное с деятельностью и функциями мочеполовой сферы в повседневной жизни не обсуждается. По необходимости для этого имеется широкий набор условностей – эвфемизмов. Вполне возможно, что данная рекомендация в подтексте впрямую указывает на обсуждаемую методику.

Обращаем особое внимание: способ этот – лишь одна из возможностей «отдать страдающему товарищу всего себя». Не исключено, что существует целый ряд подобных методов. Они требуют особого изучения, клинических исследований с соответствующей статистикой.

А из уже известных в народе средств для обработки ожогов можно вспомнить и женское молоко (!).

В который раз обращаем внимание на необходимость предварительного нравственного, полового воспитания.

Автор отдает себе отчет, что подобные события носили единичный характер и классической медициной не могут быть приняты как руководство к действию. Хотя из разговоров с некоторыми специалистами, фамилии которых автор не может назвать, известно, что кое-где это применяется... Для окончательных выводов необходимы исследования с соответствующей статистикой.

Автор призывает специалистов по ликвидации последствий ЧС оказать помощь в проведении соответствующих исследований.

Однако еще раз подчеркнем, говорить об этом прямо в российском обществе – большой грех. Но кто хотя бы раз видел, к примеру, обожженного кипятком ребенка и слышал его душераздирающий крик – тот поймет: знать и молчать об этом – еще больший грех.

## 22. Основы здорового образа жизни

### 22.1. Рекомендации по длительному бегу

«Деятель», если даже специально не готовился, устраивает со своим организмом своеобразную игру: бег как самое естественное движение человека в сложной ситуации не раз может вас выручить. Это и срочный вызов помощи для пострадавшего, и способ согревания, да и способ преодолеть значительное расстояние за отпущенное вам судьбой время. Например, в случае получения существенных ожогов кроме первичной помощи можно до наступления сепсиса за 2-3 дня преодолеть бегом значительное расстояние и выйти к базе. То же самое касается варианта нахождения без теплой одежды либо полного отсутствия пищи.

Бег – один из естественных атрибутов жизни коренных северных народов. Вспомним, чем заканчивается роман В. Шундика «Белый шаман». Старый Пойгин укоряет своего внука: «Какой ты чулка, если не можешь весь день бежать за нартой?!»[712]

А сможет ли наш человек, попавший в сложную ситуацию, при необходимости бежать весь день?

Усталость от бега приходит, как правило, из-за отсутствия техники бега. Автор, имеющий длительную стайерскую подготовку, рекомендует запомнить, а при случае и потренироваться над следующим [242].

### 22.2. Техника квалифицированного бега

Одной из главных ошибок при беге является неправильная работа мышц ноги на бегу. При тяжелой, без расслабления постановке ноги устают и суставы и мышцы. Поэтому обратите внимание на последовательность их работы (рис. 40).

При выносе ноги вперед активно работает переднебедренная мышца (1). Заднебедренная (2) и икроножная (3) максимально расслаблены. Голеностоп (4) также расслаблен. В момент постановки ноги на грунт первое касание делается пяткой (5). Но без переноса на нее тяжести тела. Интенсивно загребаящим назад движением голеностопас одновременной активной работой мышц (2,3) производим толчок ногой. Переднебед-

ренная мышца в это время расслаблена. Вынося другую ногу вперед, активной работой голенистопа доталкиваемся носком и при отрыве ноги расслабляем мышцы (2,3).



Рис. 40.

Таким образом, каждая мышца активно работает на протяжении не более 0,2-0,3 длительности шага бегущего. При отсутствии подобной техники – практически непрерывно.

Новички осваивают принцип движения за 15-20 минут бега, если преодолевают начальную неловкость, и не собьются на обычный неспортивный бег [237].

### 22.3. Ритм дыхания

Дыхание должно быть подчинено ритму бега. Автор рекомендует: надо делать не глубокие ровные вдохи-выдохи, а три-четыре коротких вдоха, по вдоху на каждый шаг. А затем – четыре коротких выдоха на четыре шага. Между вдохом и выдохом возможна пауза в один шаг. Кратко система дыхания называется 4x4x1. Следует учесть, что при обычном дыхании часть воздуха при выдохе остается в легких и при вдохе вновь попадает обратно. Поэтому более совершенна система 3x4x1. За счет дополнительного выдоха, делающегося на усилении, легкие лучше освобождаются от отработанного воздуха и принимают на

вдохе более богатую кислородом смесь.

При значительной усталости можно переходить на систему 3x3x1 и 2x3x1 и даже на дыхание без пауз, на 3x3 и 2x2. Оптимальный режим, как правило, сугубо индивидуален. Главное – жестко связать ритм дыхания с ритмом бега. Тогда вынужденное изменение ритма бега на спусках и подъемах будет бессознательно приводить к соответствующему изменению ритма дыхания. Вы будете полностью освобождены от необходимости контроля задыханием [237].

### 22.4. Дыхание на морозе

Рекомендуемое иногда дыхание через нос, по мнению автора, нереально. Сам размер носовых дыхательных путей недостаточен для воздуха при интенсивной работе. Поэтому дышать надо через нос и через рот.

Чем больше – первым или вторым? Это зависит от состояния вашего организма: если имеется хроническая ангина, то надо беречь горло и стараться часть холодного воздуха пропускать через нос. Если этой опасности нет (тем более при удаленных миндалинах) – дыхание идет через рот. Дыхание ртом предпочтительно еще и потому, что язык, прижатый к небу, служит неплохим радиатором, согревающим слишком холодный воздух. Если от холода ломит зубы, рекомендуется прижать их к губам.

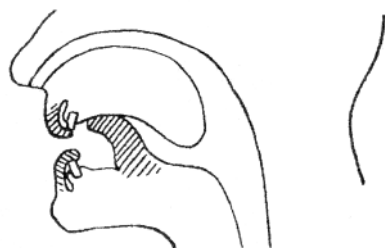


Рис. 41.

Поток воздуха, минуя зубы, разделяется пополам, согревается языком и губами и попадает в легкие. При выходе тепло возвращается в полость рта обратно [237].

### 22.5. Боль в боку при беге

Боль в боку при беге проходит (при нетренированном организме) уже через 15-20 минут. Среди бегунов бытует мнение, что этот сигнал поступает от селезенки. Автор предлагает испытанный на себе способ.

Остановившись при возникновении боли не рекомендуется. Погасив после остановки за 5-6 минут боль, вы на бегу через 10-12 минут ее снова «найдете». Более оптимален метод борьбы с болью на ходу. Если боль небольшая, можно попытаться погасить ее, прижимая левый локоть к боку. Если боль не проходит, приступайте к более сложному способу.

Если не удалось прижать селезенку снаружи, тогда прижимайте ее «изнутри». Диафрагмой! Не меняя ритма бега, сделайте два медленных вентилирующих вдоха-выдоха, а затем медленный глубокий вдох. Диафрагма, уходя глубоко вниз, прижимает селезенку, и боль начинает стихать. Затаивайте дыхание на вдохе и продолжайте бежать не дыша не менее 6-8 секунд. Чем больше, тем лучше. Уже не в силах сдерживать дыхание, начинайте очень медленно выдыхать. Перемешивания воздуха в легких на выдохе снизит неприятные ощущения от недостатка кислорода и позволит вам спокойно завершить плавный выдох.

Главное – «отпустить» прижатую селезенку очень плавно. Любой маленький толчок дыхания может сорвать процедуру, и боль возобновляется. В таком случае следует весь цикл повторить сначала.

Как правило, новичкам требуется 3-4 цикла, чтобы довести процедуру до конца. С приходом опыта достаточно одного-двух. Следует также учесть, что для женского организма эффект процедуры несколько снижается за счет наличия грудного дыхания в отличие от брюшного у мужчин.

При боли в правом боку (печень) этот метод не так эффективен. Однако не стоит от него отказываться и в этом случае [237].

### 22.6. Маленькие хитрости бега на морозе

Если есть хотя бы несколько минут на подготовку перед бегом, не забудьте утеплить область паха, а также нос и уши, при встречном ветре (а он почти всегда таковой) – утеплить грудь. Это можно сделать, поместив на свитер газету, кусок брезента и т.п. При отсутствии чего-либо вообще, утепляют нижним бельем. Пример: майка, подвешенная за обе лямки на шею, надежно защищает грудь от продувания. Отсутствие ее на спине (при наличии хорошего свитера) ликвидирует там опасность скопления пота [237].

### 22.7. Холодовая тренировка организма

В отличие от жары к холоду организм «приучить» невозможно. Тренированный человек так же остро чувствует переохлаждение, как и новичок. Холод надо просто научиться «терпеть».

«Закаливание» в общепринятой форме (т.е. обтирание, холодный душ, воздушные ванны, ночевки на бал-

коне зимой, «моржевание» как крайняя мера) при всей своей внешней эффективности не дает нужных результатов и может быть, на взгляд автора, рекомендован лишь для формирования общего положительного тонуса организма. Можно даже сказать, что оно имеет больше пропагандистский, нежели практический эффект. Действительно, даже в специальной литературе отмечаются случаи острых респираторных заболеваний у «моржей» с многолетним стажем. Закаливание дает, как правило, воздействие лишь на кожный покров, не затрагивая внутренних органов.

На первый взгляд холододовая тренировка таких органов, как сердце, печень, селезенка и прочие, выглядит нереально, но достаточно вспомнить о специфическом участке тела человека — о ступнях ног, на которых находятся рецепторы практически всех важных жизненных органов. Отсюда рекомендации: для тренировки последних наиболее эффективным способом может быть кратковременный бег (1,5–2 мин.) босиком по снегу. При этом упражнении происходит холододовый массаж рецепторов внутренних органов. 1,5–2 мин. пробежки рекомендуется перемежать с 5–6 мин. разминки в теплой обуви. Число серий — 3–6 (по самочувствию).

Следует подвергать сомнению, в силу своей искусственности, холододовые тренировки в термокамерах с многочасовым сидением практически без движения и действенного времяпрепровождения. Подобная «дрессура» приводит к излишнему психологическому истощению.

Достаточно вспомнить известный факт, что реакция внутренних органов на переохлаждение в некотором роде адекватна реакции на перегрев. Поэтому эффективным средством холододовой тренировки в комплексе с бегом босиком по снегу является парная баня. Она способствует интенсивной работе организма в режиме температурного дисбаланса, а с другой стороны, компенсирует возможные отклонения от режима при регулярном беге босиком по снегу.

В сущности холододовая тренировка заключается в тренировке психофизиологических центров в организме человека, отвечающих за температурный баланс [237].

Завершая тему физической подготовки, не могу не напомнить: упражнения для каждого психотипа настолько специфичны, что надо быть предельно осторожным как в выборе упражнений для себя, так и при рекомендациях для своих товарищей.

## 23. «Деятель» в техногенных экстремальных условиях и ситуациях

Сопоставляя «натуралистический», «созерцательный» и «деятельностный» методы противостояния «агрессивной» технической среде, можно продолжить как методические, так и практические рекомендации. Уточним, не боясь повториться, на наш взгляд, основное:

- эффективность применения правил техники безопасности увеличивается при отходе от принципа обучения «не делать этого»; более оптимален режим обучения на основе анализа правильного поведения в сложной ситуации;
- правила техники безопасности должны максимально учитывать личные особенности человека, вплоть до его национальной принадлежности.

Другая сторона преодоления экстремальной ситуации в технической среде — профилактика и оздоровительные меры.

Помня о постепенном «огрублении» органов чувств при работе вблизи техники, надо регулярно проходить курс профилактического лечения и оздоровительных мероприятий. Как это ни банально звучит, но регулярные занятия спортом практически полностью компенсируют как моральные, так и физиологические напряжения в организме.

Отличный результат дают регулярные загородные прогулки. Однако не следует забывать о критическом времени нахождения в дороге (40–45 минут). При кратковременной (1,0–1,5 часа) загородной поездке пребывание в транспорте (в один конец) в течение времени, больше названного, сводит эффект акции к нулю. И может даже иметь отрицательные последствия.

Этот временной предел должен учитываться и при ежедневных перемещениях на работу и с работы. Он же, исходя из возможностей общественного транспорта, задает критерий максимальной величины промышленного города — около 100 тыс. человек! В городах-мегаполисах, где это реализовать невозможно, человек необратимо деградирует в моральном и физическом плане.

Особо следует отметить редкие пока случаи адаптации человека к технической среде, появление у него чувствительности к таким традиционным «невидимым» источникам опасности, как электрический ток, радиоактивность, «неосознаваемые» ядовитые вещества. К этому же ряду относится интуитивное чувство опасности.

**Пример.** Известно, что человеческий организм является одним из самых высокочувствительных «приборов». Горняки со стажем могут чувствовать подвижку пород перед горным ударом задолго до того, как отреагируют электрические и механические приборы! Это знание и чувство, к сожалению, считается неформализуемым, хотя исследования таких органов человека, как «внутренние часы» и «внутренний компас», уже дают положительные результаты.

Наиболее перспективный метод «противодействия агрессивной технической среде» — развитие уже упоминавшегося экологического мышления, т.е. способности находить свое место и назначение в любой ситуации, уметь наименее вмешиваться в среду [140].

А для начала можно развивать мышление системное, т.е. умение анализировать ситуацию с точки зрения максимального учета последствий от собственных действий и как следствие — умение вовремя отказаться от заведомо ложных и опасных.

## 24. Экстремальные ситуации в социальной среде

Данная среда наименее изучена и трудно прогнозируема. Действительно, человек в быту и на производстве сталкивается с массой людей самых различных социальных слоев, равно претендующих на лидирующее

положение. Конфликты практически неизбежны, и как следствие — стрессовые состояния с тяжелыми последствиями, вплоть до летального исхода в результате сердечного приступа.

В программах [130,131,132,133] данная тема рассматривается главным образом как криминогенная. Исходя же из нашего стремления действовать в предсобытийный период, остановимся поподробнее на способах предотвращения самих экстремальных ситуаций криминального характера.

Кроме того, вряд ли кто будет возражать, что любая ЭС на природе, в городе, в социуме при участии нескольких человек с различными мировоззрениями неизбежно переходит в ЭС социального типа. А раздражение и усталость, накопившиеся у человека вследствие конфликта, — наиболее распространенная истинная причина аварий и возможных социальных конфликтов.

Так как же выходить из конфликтов?

Общеизвестны рекомендации Д. Карнеги (практически на все случаи жизни). В то же время Э. Шострём принципиально не согласен с ним. Как подсказывает опыт, ментальность каждого общества, а тем более личности настолько индивидуальна, что прямое принятие чьих-то рекомендаций может лишь обострить конфликт.

Для устранения в будущем разночтений необходимо определиться с самим понятием конфликта.

По определению Ожегова, «конфликт есть столкновение, серьезное разногласие, спор».

Однако следует уточнить, что в зависимости от целей участников конфликта конечный результат может быть двух типов:

- взаимоуничтожение (если ни одна из сторон не признает за другой права на существование) — конфликт разрушающего типа;
- взаимообогащение (если хотя бы одна сторона видит в другой элементы нового знания, новой культуры и пытается их освоить, не уничтожая) — конфликт развивающего типа.

В первом случае конфликт приводит к ситуации «коммунальной квартиры», где «все говорят» и «никто не слушает». Во втором — конфликт представляется как обязательный элемент развития, на материале которого можно разрабатывать рекомендации по преодолению экстремальных ситуаций. Умение правильно вести себя в условиях конфликта, выходить из него, обогатив себя и своего оппонента, можно приобрести в процессе организационно-деятельностных игр.

И, наконец, общепринятое: нравственность и сострадание, умение видеть красоту всегда считались надежным способом повышения психологической устойчивости, умения и способности спасти себя и оказать помощь товарищам. Это относится в общем и к другим экстремальным средам, в том числе к такой специфической, как криминогенная.

## 25. Организационно-деятельностные игры (методики создания процесса коллективного мышления)

Играть можно научиться лишь играя, т.е. в процессе участия в играх. Также невозможно только теоретически освоить основы особой науки — конфликтологии, лежащей в основе большинства игровых методик. Потому мы приведем в данной работе основные понятия, классификацию игр, а затем на примерах применения методики в природной и социальной экстремальных средах попытаемся продемонстрировать методику экологического выживания в качестве примера проведения уроков по курсу ОБЖ.

Л.И. Шершнева в своем пособии [245] далеко не случайно расшифровывает древнеславянский смысл слова игра: «игро-ра», т.е. власть света (!). И нам, живущим в многоосновной стране, пренебрегать этим приемом в ЭС, тем более в ЭС социальной, просто недопустимо.

Более того, игра нам дана как необходимый элемент культуры.

Итак, представим основные принципы организационно-деятельностных игр (ОДИ).

Количество играющих в ОДИ ограничено закономерностями функционирования социальных групп. Число игроков от 5 до 250, игротехников — от 1 до 15.

ОДИ можно условно подразделить на шесть уровней по степени сложности в соответствии с начальными условиями, целями и задачами коллектива. Соответственна и продолжительность игр.

### 25.1. Мозговой штурм

(1–5 часов)

- интенсивный сбор информации и экспресс-обсуждение родившихся идей по какой-то вполне определенной тематике.

### 25.2. Деловая игра

(1–3 дня)

- игротехники-организаторы знают проблему, прогнозируют конечный результат игры и «ведут» игроков к конечной цели;
- игроки в процессе игры «изобретают» то, что приготовлено для них игротехниками; общеизвестная модель — проблемный метод обучения.

### 25.3. Ролевая игра

(от 3 часов до 3 дней)

- игроки получают роли и пытаются работать в режиме, в повседневной жизни им не свойственном;
- игротехники выступают в качестве экспертов-аналитиков.

**Пример:** команда игроков распределяет между собой роли руководителей района. В процессе игры прослеживаются долгосрочные последствия принятия решений.

Еще один пример хорошо всем известен: детская игра «мафия».

#### 25.4. Имитационная игра

(от 3 часов до 3 дней)

– игротехники создают ситуации, из которых игроки должны найти выход.

#### 25.5. Собственно организационно-деятельностная игра

(от 3 до 7 дней)

– ни игротехники, ни игроки не знают прогнозируемых результатов игры. Идет процесс творчества, причем игротехники могут и не быть специалистами в области, объединившей игроков. Задача игротехников – смоделировать развивающий конфликт в коллективе игроков, выступить в качестве «зеркала» для конкретных игроков, претендующих на роль лидеров, а также «генераторов идей», «скептиков», «делателей» и т.д.

#### 25.6. Мыследеятельностная игра (МДИ)

(от 3 часов до 4 дней)

– после серии ОДИ часть игроков-специалистов в данной (обсуждаемой) проблеме приобретают навыки агротехнические.

Для создания «коллективной мыслительной ауры» здесь может уже не понадобиться большой (до 200-250 человек) коллектив.

Достаточно присутствия 10-15 методологов, знакомых с проблемой и выступающих, в зависимости от ситуации, либо в роли экспертов-аналитиков, либо игроков-генераторов идей.

ОДИ могут проводиться практически на любом материале для моделирования любых экстремальных ситуаций. Это и делает их особо привлекательными для изучения курса ОБЖ в школе, когда учитель, как уже отмечалось, по уровню знаний в отдельных ситуациях может оказаться на ступень ниже ученика.

Приведенную выше классификацию следует дополнить тем, что все 6 типов игр можно проводить по трем методикам в соответствии с тремя психотипами.

#### 25.7. Игра без правил (ИБП)

«Н» Аналог «бросания в холодную воду». Игротехник, задавая правила игры, сам же их нарушает. Игрок, пытаясь исполнить заведомо невыполнимое условие, ставит себя в экстремальную ситуацию, в ситуацию конфликта с самим собой и игротехником. Но поскольку апеллировать к игротехнику невозможно, конфликт разрастается и может привести (и приводит) к «взрыву». Последствия для здоровья – вплоть до обострения сердечно-сосудистых заболеваний. Хотя скорость обучения достаточно высока.

#### 25.8. Игра по правилам (ИПП)

«С» Аналог лекции. Фронтальный урок. Лектор-информатор стоит изначально на голову выше своих учеников. Он обязан передать свой информационный массив слушателям. Игра по правилам достигает цели только в случае соблюдения следующих условий:

- игротехник (лектор) обязательно вызывает к себе симпатию учеников (одно из основных требований педагогики);
- игроки (ученики) соблюдают строгую дисциплину.

Основные недостатки в том, что игротехник не самосовершенствуется, а игроки имеют «разрыв» между знанием и убеждением.

Однако конфликт разрушающий можно превратить в развивающий в режиме ИПП только в случае, если все без исключения присутствующие конфликтующие стороны признают за всеми другими сторонами право на существование.

#### 25.9. Игра на формирование правил (ИФП)

«Д» Суть выражается в цитате И Канта: «В мире есть две удивляющие меня вещи – звездное небо надо мной и нравственный закон внутри меня». Действительно, звездное небо едино для всех, внутренний закон индивидуален для каждого. ИФП и направлена на формирование законов взаимодействия взаимоисключающих нравственных положений.

Основные особенности ИФП:

- игроки могут быть в информационном и интеллектуальном плане выше игротехника;
- игротехник «запускает» конфликт между игроками, затем выступает в качестве «зеркала» – эксперта для пытающихся разрешить конфликт путем бегства из него;
- для не желающих вступать в конфликт, желающих «посмотреть конфликт со стороны», игротехник выступает в качестве источника конфликта;
- для активно участвующих в разрешении конфликта игротехник выступает в качестве «холодного ветра», который в последний момент «срывает» поиск решения.

Если игротехник не выдерживает ситуации и начинает «выводить» игроков на готовое решение, то он «вешает свой флажок», переводя игру в режим ИПП и завершает ситуацию своим личностным триумфом. Но цель ИФП, естественно, не достигается.

ИФП максимально достигает цели в случае самоорганизации коллектива под дезорганизирующим прессом игротехника и выхода коллектива игроков на новый уровень познания. Игротехник же зачастую «уничтожается» вплоть до удаления из игры и получения остро отрицательной оценки со стороны коллектива игроков. Профессионально же игротехник в таком случае получает «высший балл». Ситуация полностью раскрывается, как правило, на заключительном анализе игры в целом. Но это если анализ как таковой происходит. Зачастую коллектив, уставший от разрешения конфликтов, отказывается от заключительного рефлексивного анализа и игротехник вынужден носить «в миру» ярлык «неквалифицированного педагога». Утешением мо-

жет быть лишь достигнутый группой новый уровень знаний.

В отличие от режима игры по правилам игра на формирование правил обеспечивает возможность превращения разрушающего конфликта в развивающий уже в случае, если хотя бы одна из сторон признает за другими право на существование!

Какие же позиции игроков можно наблюдать в процессе ИФП?

- Игротехник служит «зеркалом», в котором любой игрок видит свое отражение, свою активную роль в игре. Активно играющий участник, находящийся в развивающем конфликте с партнерами, как правило, вообще не замечает роли ведущего — игротехника.
- Желая «захватить власть» без личного участия в игре видит в ведущем главное препятствие и «срывается» в прямую конфронтацию с последним.
- «Наблюдатель», не считающий для себя достойным вступать в игру и в то же время желающий «снять» максимум информации, будет видеть в игротехнике — ведущем (как в зеркале) свою же позицию с элементами пренебрежения ко всему происходящему.

По сути своей игра есть постоянное балансирование на грани между конфликтом развивающим и конфликтом разрушающим. Активно участвующий в игре может в собственном ощущении увидеть и вполне естественное примитивное желание — «одним махом покончить с оппонентом», и собственную способность остановиться в момент «сваливания в коммуналку». Также на играх отлично «высвечиваются» попытки бюрократических методов руководства. Причем человек не просто получает критику «со стороны», он видит себя и свои ошибки «в зеркале».

Пассивный игрок, не желающий «включаться», о своем поведении узнает только спустя некоторое время по окончании игры. Первое же впечатление, как правило, довольно тяжелое. Более того, присутствует ощущение не только зря потерянного времени, но и недопустимости подобного действия.

Активно же включенные в игру получают ощущение той невидимой душевной грани, которая отделяет развивающий конфликт от конфликта разрушающего. Причем приходит умение переходить эту грань как «туда», так и «обратно», т.е. способность в дальнейшем жизненные «скандальные» ситуации превращать в спокойную дискуссию, обогащающую обе конфликтующие стороны.

## 26. Примеры вводных задач в социальных ситуациях

### 26.1. Игра на умение задавать вопросы

В процессе игр очень хорошо выявляются так называемые «ключевые конфликтные слова», в частности вопросы, на которые невозможно ответить однозначно. Именно эти вопросы являются в будущем истинной причиной разрушающего конфликта!

Существует серия общеизвестных «детских» загадок, в которых команда вынуждена «достроить ситуацию», наполовину заданную игротехником [502]. Правило следующее: в арсенале игротехника только три варианта ответов: «да», «нет», «не имеет значения». Игроки, задающие многозначные вопросы, ответов не получают. На итоговом рефлексивном анализе можно отметить невозможность получения однозначного ответа на подобный вопрос и привести примеры из жизни, когда человек создает разрушающий конфликт, всего лишь задавая вопрос, на который не может быть однозначного ответа [502].

### 26.2. Игра на принятие коллективного решения

То же из серии «детских» загадок. Первые чисто эмоциональные решения этих загадок многовариантны. Группа в 10–12 человек, как правило, предлагает 4–5 вариантов ответа. На этом моделируется конфликт. Предлагается определить время, за которое можно разрешить задачу и получить однозначный ответ. В процессе решения за 5–15 минут можно выявить и на рефлексивном анализе разобрать:

- примеры подавления наиболее верных решений;
- процесс определения лидера;
- процесс «захвата власти»;
- психологию отказа от ложного решения;
- попытки перевести «неразрешаемый» конфликт в область бессмысленности («пропади все пропадом!»);
- попытки агрессии по отношению к группе и источнику задачи;
- парадоксальное отсутствие у наиболее оперативно мыслящих способности отстоять свое мнение («у истины — всегда тихий голос»),

В связи с этими особенностями нельзя не вернуться к упоминаемому уже в главе 14.9 понятию «тайна группы». Для искренней, открытой, наиболее действенной работы по моделированию конфликтов соблюдение данного правила абсолютно необходимо.

По окончании занятий можно провести небольшую лекцию по конфликтологии, после чего можно приступить к ОДИ ИФП пятого уровня — моделированию затяжного длительного конфликта.

К сожалению, конкретные тексты упоминаемых загадок, а тем более ОДИ ИФП в силу ряда причин не могут быть формализованы с доведением до текстового изложения. Оптимальное знакомство с ними производится в процессе игр, когда обнажается скрытый психологизм игры, ее «тайные» пружины, отличие индивидуального и коллективного стиля мышления.

Подобные практические задания по конфликтологии проводятся в г.Екатеринбурге более 20 лет С. М. Зубаревым С. М., а также включены в программу семинара автора данной работы (см. приложения).

### 26.3. Ключевые конфликтные слова

«Д» При эмоциональном общении человек, как правило, выражения выбирает редко. Более того, в российском обществе нередко принято использовать так называемую «ненормативную лексику». Особенно это касается экстремальных ситуаций.

Тема квалифицированного использования этого фундаментального элемента русской мужской культуры

освещена в работе Г.Ф. Конжакова [327]. Здесь же мы остановимся на общеизвестных, ежедневно (и даже ежеминутно) нами употребляемых словах, о коварной роли которых многие даже и не подозревают.

Все дело в том, что в нашем повседневном языке существует около полутора десятков слов, после произнесения которых возможно возникновение конфликта. Причем, как правило, разрушающего. Особенно если спорящие принадлежат к различным психотипам.

Слова эти настолько общеизвестны, более того — общеупотребительны, что объявление их таковыми (конфликтными) вызывает элементарное недоумение. Вдобавок аудитория, уже согласившаяся с тем, что слова эти являются именно конфликтными, тем не менее начинает дружно утверждать, что они сами эти слова никогда в жизни не употребляли и не произносили.

Сомнения сразу же рассеиваются, когда начинается игра на моделирование конфликта. И здесь-то, в пылу спора, эти слова и мелькают повсеместно. И на последующем рефлексивном анализе событий каждый убеждается, что именно им произнесенное слово повергло команду в разрушающий конфликт. И элементарная, «детская» загадка оказалась камнем преткновения для целого коллектива.

Именно знания, полученные через тренинги, становятся для человека действенным инструментом, который работоспособен в любой экстремальной ситуации.

Многokrратно отмечено (в полном соответствии с теорией Э.В. Ильенкова [412]), что информация о ключевых конфликтных словах, полученная без тренажей, в реальных ЭС забывается и человек продолжает их употреблять, разрушая коллектив.

Но чтобы не быть «бесконечно загадочным», автор нарушает им же установленные и декларируемые правила и приводит один пример такого слова, наиболее часто употребляемого и имеющего огромную разрушительную силу.

Давайте вспомним, с какого слова мы в запальчивости спора начинаем свою фразу? Это страшное слово «нет»! Причем оно, как правило, не несет какого-либо отрицания. Оно служит исключительно для привлечения внимания: «Нет, ты послушай!..»

Оппонент же ваш воспринимает это как «перечеркивание» его доводов. Причем не столько им сказанного, сколько самой своей личности. И на уровне подсознания, глубоко оскорбленный, фактически перестает вас слышать (обидчик не может быть прав!).

Далее он уже просто ждет, когда вы закончите свою фразу, чтобы «вставить свою». Причем можете заметить, свою речь он также начинает со слова «нет». Продолжается «диалог глухих»!

Особо отметим: в диалоге людей с одинаковым психотипом употребление этих слов к разрушающему конфликту не приводит. Они слышат друг друга не столько через содержание слова, сколько через интонацию. И даже ключевые конфликтные слова не страшны.

В общении же с представителями различных психотипов, при изначальном наличии методологического конфликта, необходимо себя контролировать.

Но еще раз подчеркнем, умение это приходит исключительно через соответствующие тренажи, т.е. посредством участия в организационно-деятельностных играх.

## 27. Криминальные экстремальные ситуации

Согласно авторской концепции обозначим основные критерии, которыми руководствуются представители трех взаимоисключающих методик, находясь поздним вечером в криминально опасном городском районе.

«Н»: «...Я всегда стреляю первым ...!»

«С»: «...Я не хожу там, где стреляют!..»

«Д»: «...Где я хожу, там — не стреляют!..»

В пояснение последнего приведу поучительную реплику Г.В. Пахомова, одного из ведущих уральских специалистов по русским единоборствам (автор не ручается за дословность):

«...У меня в группе есть ребята, которые в одиночку могут при необходимости «уложить насмерть» хоть десятерых! Но это не будет признаком мастерства. А вот «взять на базар», заболтать, обхитрить — другое дело. А если он еще и не глуп, сделать своим другом это уже высшая квалификация!»

Автору остается лишь выразить благодарность Г.В. Пахомову за столь емкое выражение всей методики российского выживания. Как в городе, так и на природе. Причем в нашем «триединстве»!

## 28. Взаимные отношения и ожидания благодарности после выхода из ЭС

Участники чрезвычайного события знают, что расстаться людям очень трудно. Испытавшие потрясение вновь и вновь возвращаются к совместным переживаниям. Чаще всего — светлым воспоминаниям о совместном испытании, когда «плечо друга было близко, как никогда». Но нередко эти воспоминания приводят и к горьким переживаниям, разочарованию в людях.

Даже если в ЭС между различными психотипами было взаимопонимание по действиям, то нередко возникает недоумение от последующей взаимной неблагодарности. Ведь совместные действия в ЭС не могут быть выражены в «денежном эквиваленте». И несбывшиеся тщетные ожидания ответной благодарности могут быть источником новых конфликтов.

А ведь формы и конкретные выражения этой самой благодарности принципиально не совпадают у различных психотипов.

«Н» Победитель, «натуралист», ощущая себя единственным и главным, никогда не благодарит конкретного человека, оказавшего ему услугу. В крайнем случае — благодарение Богу, судьбе за то, что конкретный человек оказался рядом и в чем-то его поддержал. Даже ценой собственной жизни. Ес-

ли «слуга призван служить, то он и служит». И никакой благодарности вслух выражать нельзя. Не от человека зависит его место и возможность совершить поступок, а от Бога. И поэтому человека благодарить ни в коем случае нельзя! Благодарение — только Богу и судьбе.

Иначе слуга возомнит себя равным хозяину. А это уже нарушение структуры мироздания. «Натуралист» благодарит, как правило, повышением по службе либо заработной платой.

И еще пример: поведение практически всех диктаторов. Они никогда ни при каких обстоятельствах не благодарили своих подчиненных.

«С» Очень высоко «созерцатель» оценивает помощь ближнего, который отозвался на его просьбу и тем самым даже взял на себя грех нарушения «закона самоискупления кармы». И «созерцатель» бесконечно готов высказывать ему свою вечную благодарность.

Пример: традиции долгих благодарственных прощаний, принятых в японской культуре.

«Д» Тратить много слов на благодарности не в традиции «деятеля». Он считает, что помощь была оказана исключительно по движению души, т.е. по любви в самом высшем ее проявлении! Тем более, когда помощь оказывается без ожидания просьбы, даже с риском получить отказ. Бог дает «деятелю» возможность проявить себя в ЭС с той или иной стороны. Принимает же решение сам человек. Потому и благодарность не только Богу за подаренную ситуацию, но и человеку. За то, что ситуацией смог воспользоваться и себя проявить.

Поэтому «деятель» отвечает на подаренную любовь исключительно своей любовью. Также в самом высшем ее смысле и проявлении.

В который раз подчеркнем: недопустимо требовать от человека поступков, а тем более постоянного поведения, не соответствующего его личному психотипу. Ни к чему иному, кроме разрушающих конфликтов, это не приведет.

Автор предлагает читателю пересмотреть еще раз свои претензии к близким в свете данной теории. Претензии, возникающие не только после ЭС, но и в повседневной жизни.

## 29. К вопросу о выборе лидера многоосновной группы

Для России эта тема сверхактуальна. Не только в ЭС, но и в повседневной жизни. Большинство социальных катаклизмов происходит именно из-за применения несвойственных сообществу социальных технологий. К примеру, выбор общественного устройства — камень преткновения в последние 15 лет. Хорошо бы, конечно, выбрать форму, удовлетворяющую всех. И модель есть, многократно цивилизованным миром испытанная, — демократия.

Но испытана она в одноосновных сообществах, где споров вокруг ведущей методики не возникает в принципе. «Лидер» общеизвестен, «аутсайдеры» на «власть не претендуют», но свое «место под солнцем», достаточно свободное и значимое, имеют.

Совсем иначе в многоосновных обществах, где представители, как минимум, трех психотипов присутствуют в сопоставимых пропорциях. В этом случае возможны конфликты, поскольку любая общность имеет право претендовать на лидерство. Однако объявление лидером одного психотипа неминуемо влечет протест других и даже объединение последних по принципу «дружим против» с неминуемыми «революционными ситуациями». Единственный выход — разумный диалог, мирное сосуществование и коммуникативность.

Вечный спор «западников» и «славянофилов» фактически возникает из-за непонимания (либо непризнания) России как многоосновной этнической системы. Как с той, так и с другой стороны имеется претензия на исключительность для России своего психотипа, что, естественно, ведет к конфликту между ними по «разрушающему» варианту. В моменты же возникновения диалога конфликт превращается в «развивающий» и в крайнем своем проявлении приводит к фундаментальному событию — возникновению принципиально нового знания.

Следует отметить, что наука конфликтология владеет методиками «трансформации конфликтов», т.е. превращения «разрушающего» конфликта в «развивающий». А при особой необходимости — наоборот!

Следует отметить, что «натуралистические» методики, подкрепленные щедрыми финансовыми «вливаниями», в настоящее время явно преобладают.

«Н» Кроме того, срабатывает психология «победителя», свойственная данной методике, органично ей присущая (победитель в принципе не может делить «на двоих», а тем более «натроих!»).

«С» «Восточная», созерцательная методика, которой присуща принципиальная «отстраненность» от страдания, а значит, от конфликтов, также не может заниматься конструированием диалога между тремя психотипами.

«Д» Также не идеален «деятель». Ему в свою очередь присуще регулярное нарушение фундаментального библейского «не приставай с советом»!

И тем не менее именно перед ним стоит задача формирования процесса коммуникативности и взаимосогласия.



## **30. Человеческий организм при выходе из природных и социальных экстремальных ситуаций. Возможность предотвращения постэкстремальных стрессовых расстройств**

### **30.1. Постэкстремальные заболевания**

Общеизвестно, что в экстремальных ситуациях человек может продемонстрировать чудеса силы, выносливости и здоровья.

Хрестоматийным стал пример, когда в период боевых действий во время Великой Отечественной войны солдаты годами жили в окопах, спали на мерзлой земле и практически не страдали от простудных заболеваний. Также минимальным было количество сердечно-сосудистых заболеваний. Причём эта же картина наблюдалась и в тылу, где физическое и нервное напряжение от круглосуточной работы на оборонных предприятиях было не намного меньше, чем на фронте.

В наше время этот эффект выражается в устойчивости организма во время сложных ситуаций и последующей болезнью «по возвращении домой».

Обычно этот феномен объясняют существованием дополнительных резервов «физической» и «эмоциональной» энергии, которые «хранятся до поры» и используются в режиме ЭС. Однако ни закономерностей включения (либо невключения) этих резервов, ни тем более физиологических процессов, при этом происходящих, не описывается. Вопросы к читателю:

- Каков механизм усталости?
- Каковы причины лимфаденита?
- Каковы причины «простуды на губах»?
- Почему в России парная баня стала элементом культуры?

Темой данного раздела является рассмотрение гипотезы о физиологии перехода человеческого организма из «штатного режима» в режим экстремальности, далее – длительной работы в ЭС и впоследствии закономерности обратного перехода с естественными положительными либо отрицательными последствиями.

Причем особо отметим: не так уж важно, где и в каких условиях человек находится – на природе ли, в городе ли, переживает ли стресс за рулем автомобиля или просто «поскандалил на работе» или дома, – последствия примерно одни и те же.

Рассмотрим, что же происходит с организмом человека в «штатном режиме», в экстремальной ситуации и непосредственно после ЭС (в ближайшие часы и дни).

### **30.2. «Штатный режим»**

Органы человека, исполняя свои функции, потребляют «ресурсы», поступающие через кровь и в кровь же, а также в лимфатическую систему отдают «шлаки», которые переносятся к органам выделения (печень, почки, легкие, потовые железы и др.) и исторгаются наружу. Если уровень нагрузки (как физической, так и психической) соответствует степени физического состояния организма, то концентрация «шлаков» в крови не превышает нормы и человек не чувствует усталости (подобные процессы происходят также и в лимфатической системе человека).

При превышении концентрации возникает опасность самоотравления организма (поступление «шлаков» в мозг и другие органы), и включаются механизмы самозащиты – усталость лишает человека возможности продолжить работу, и он «уходит на перекур», т.е. снижается активность.

Естественно, «планка перекура» для различных людей находится на различных уровнях и за счет тренировки и оптимизации деятельности (знание, обучение) может варьироваться.

### **30.3. Организм в экстремальной ситуации**

В режиме ЭС (когда «перекур» недопустим) организм начинает искать свои методы борьбы. К примеру, широко известна способность женщин падать в обморок – организм отключает сознание в случае перенапряжения (запас «перенапряжения» и «нервной энергии» бережется для деторождения – главной функции женского организма).

Для мужского организма обморок, естественно, не является вариантом решения проблемы, остановить деятельность также невозможно!

Как же протекают процессы в этом случае?

Остановить образование «шлаков» невозможно. Закон сохранения энергии и вещества не обмануть. Но организм способен не допустить перенасыщение крови. «Шлаки», удаляясь из интенсивно функционирующих органов, начинают концентрироваться в других тканях. Таковыми могут быть жировые прослойки, мышцы, а также лимфатические узлы. Места концентраций могут «капсулироваться» и «храниться» в таком виде длительное время.

(Не надо думать, что подобные процессы могут происходить только после каких-либо тяжелых испытаний, типа «холодной ночевки» в походе, многодневной изнуряющей работы на грани возможного и т.д. «Капсулы» могут накопиться и после ожидания трамвая в сырой обуви, после конфликта «на службе» либо просто в режиме повседневной деятельности «на износ». Вот и возникают недоуменные вопросы – где я мог простудиться?)

«Запуск» процесса «капсулирования» происходит под влиянием стресса.

Однако накопление «капсул» не может длиться бесконечно. Если режим ЭС продолжается достаточно долго, организм начинает исторгать их из тела по схеме глубоких объемных нарывов и лимфаденитов («ячмень» на глазу – классический пример).

### **30.4. Постэкстремальная ситуация организма**

При возвращении «домой» организм, избавившись от напряжения ЭС, начинает процедуру самоочищения.

«Капсулы» начинают постепенно «размываться», определенное количество «шлаков» проходит через кровь и лимфу к органам очищения крови и выделения и таким образом исторгается наружу. Поскольку процесс проходит «на пределе» возможности организма, то естественно легкое недомогание (с повышением температуры), переходящее нередко в «простуду». Организм укладывает вас в постель, «отключая» от возможных нагрузок. Лечиться в этот момент каким-либо образом абсолютно бесполезно. Организм «умнее» нас, он себя очистит сам. Максимум, что можно сделать, — не мешать ему! Это тот самый «насморк», который «сам проходит» за семь дней и лечится в течение недели!

### 30.5. Постэкстремальные методики и процедуры

Можно ли каким-либо образом противостоять описанному процессу? Нет ли методик «доброй игры» с организмом? Управляем ли процесс «раскапсулирования»?

Да, управляем! И существуют различные методики для всех трех упоминаемых «психотипов».

«Н» Окружающая среда (а тем более общество) изначально «должны» герою, «натуралисту», тем более «выполнившему свой долг». Должно быть предоставлено все — от помещения в реабилитационную суперклинику до семейной оплаченной путевки на «Канарские острова». И любое несоответствие максимуму желаемого воспринимается как личная обида, вплоть до активной агрессии.

Это, конечно, крайний случай. А из существующих восстанавливающих процедур рекомендуется финская сауна с ее «вдумчивой», комфортной обстановкой, а также весь комплекс предлагаемых услуг [903J].

«С» У правление энергетическими взаимодействиями организма и космоса, приобретенное за многолетнее пребывание в монастырях, у монахов — Учителей (!) дают «созерцателю» возможность в течение нескольких часов (а может, и минут) провести медитацию либо акупрессурные процедуры и избавиться от последствий.

В качестве примера предлагаются простые общеизвестные советы, так называемые «мудры» [913], а также методы Су Джок терапии [931].

«Д» Многовековая жизнь в «зоне рискованного земледелия» [415, 419] сформировала для «деятеля» культурно-бытовой комплекс реабилитации, хорошо всем известный, которым всего лишь необходимо научиться правильно пользоваться.

В первые 15-20 часов после возвращения из ЭС, пока организм не перестроился, необходимо взять инициативу на себя и мощным стрессом (желательно положительным) «включить» раскапсулирование. Одновременно необходимо обеспечить «шлакоудаление», минуя кровеносную систему!

В качестве положительного стресса используется температурное воздействие, желательно на весь организм. Шлакоудаление же обеспечивается главным образом через потовые железы.

Идеальным вариантом реализации является парная русская баня с полным сопутствующим комплексом, как то:

- обязательная «приятная» компания людей;
- многократное (ненапряженное) посещение парильной;
- дыхание «через распаренный березовый веник» (фитотерапия);
- стегание веником;
- обливание холодной водой;
- выход босиком на снег и возвращение вновь в парильную (холодовый и высокотемпературный массаж внутренних органов через рецепторы, находящиеся на стопах);
- купание в снегу (и в проруби).

Существенное замечание: сравните финскую сауну и русскую баню, и вы полностью ощутите разницу в психологии и физиологии «натуралиста» и «деятеля», веками живущих практически на одной земле, в одинаковых климатических условиях.

И совершенно уникальный эффект русской парной бани, — в коллективном ее посещении. Особенно когда вас обрабатывает веником ваш товарищ. «Сам себя не пропаришь!» — истина, известная многим. Сомневающимся посоветую попытаться самим себя пощекотать! Получается? Нет! Вот примерно такой же эффект от парения в одиночку.

А уж в самых напряженных случаях грех не воспользоваться методом, который мы на страницах этой книги неоднократно предлагаем применять «осторожно, с благоговением и юмором»!

К сожалению, жизнь не всегда позволяет нам роскошь русской бани. В качестве частично заменяющих вариантов (в % от эффективности бани):

50% — «картофельная» баня — древнейший русский (наверное, не только русский) способ: 5-6 кг помывтого, но неочищенного картофеля варите («в мундире»), сливаете воду (можно добавить приятную пахучую траву), ставите перед собой, занимаете удобную вам позу, накрываетесь с головой одеялом и интенсивно дышите горячим паром в течение 15-20 минут. По окончании — теплый душ и крепкий чай с вареньем. В древности вместо картофеля использовали распаренное зерно.

30% — горчичная ванна для ног (многофункциональный массаж рецепторов внутренних органов) с последующей сменой пропотевшего белья.

10% — контрастный душ.

Все рекомендации — символические. Понимая механизм как «капсулирования-раскапсулирования», так и «шлакоудаления», вы можете сами придумать массу способов.

Повторимся: все данные процедуры необходимо провести в первые 15-20 часов по возвращении домой, пока не началось самоочищение организма с упоминаемым легким недомоганием.

Не могу не напомнить, что российскими туристами накоплен гигантский опыт по сооружению и использованию походных бань палаточного типа. Это вообще отдельная тема исследований.

Но если вы опоздали, засуетились дома и температура у вас уже начала повышаться, есть вариант выхода. При очень здоровых сердце и легких вы можете устроить «промывание» организма с помощью кровеносной системы (поддержание пульса на частоте 150–170 ударов в минуту в течение 35-40 минут).

Вариант достижения: теплый душ, постепенно в течение 7-12 минут переходящий в обжигающий. Часто-

та пульса-130 -150. Быстро выходите из под душа, надеваете легкое хлопчатобумажное белье, хорошо впитывающее влагу, сверху – шерстяной спортивный костюм, и... 35-40 минут бега на месте (для поддержания частоты пульса 150 – 170), 5-10 минут легкого бега для «заминки», легкий теплый душ по окончании. Чай с вареньем – в постель на 2-3 часа.

Таким образом возможен «возврат» даже при  $t^{\circ}$  37-38° С. Но, повторяю, при очень здоровых сердце и легких.

Внимание! Ванна ни в коем случае!

Погружаясь в горячую ванну и полностью расслабляясь, вы включаете на полную мощность процесс «раскапсулирования». «Шлаки» мутным потоком устремляются в кровь и лимфу. Потоотделение же невозможно! А если и возможно, то исключительно в области головы, возвышающейся над водой. Такого испытания, наверное, не выдержит ни один живой организм.

Дорогие мамы! Вспомните, сколько раз, встречая своего отрока из похода, восторженного, перемазанного костровой сажей, вы загоняли его немедленно в ванну? Даже не выслушав его восхищенные рассказы! И как вы каялись потом у кровати больного? Но кого вы обвиняли? Себя, отпустившую ребенка в поход, учителя, не уследившего и простудившего вашего ненаглядного?

Но... понимая теперь этот механизм, вы можете им управлять и с другой стороны. Не хотите завтра идти на работу? Хотите заболеть на 2-3 дня? Извольте! «Технологию» вы знаете! Но готовьтесь к духовному наказанию уже за этот проступок.

В заключение самое главное. В каком бы режиме вы ни находились, в «штатном», экстремальной ситуации либо в постэкстремальной ситуации, если вы были изначально добры, помните – окружающая среда вас понимает и всегда оберегает. Ее испытания – всего лишь добрая мудрая игра, цель которой – ваше совершенствование. Доверьтесь своим чувствам – они вас не обманут. И вы сами придумаете не меньше, нежели узнали сегодня.

Эта особенность – главная в «деятельностном», по сути своей «российском» варианте.

Осталось подвести итог и рассмотреть вариант применения одним человеком по отношению к себе одновременно всех трех методик. Об опасности этого уже говорилось. Подробно эта тема рассмотрена в работе Конжакова[522].

### 30.6. Апробации по предотвращению посттравматических стрессовых расстройств

«Д» Обратим еще раз внимание на школы «Аутурд-баунд» (США) [915]. Эти школы, как известно, занимаются психофизической реабилитацией пострадавших в крупных социальных катаклизмах (в частности, ветеранов вьетнамской войны, после Афганистана, а тем более Чечни – для России эта тема более чем актуальна!).

В чем суть занятий в школе? Небольшие группы пациентов находятся в слабо стрессовом состоянии зимнего туристического похода, проходящего по особой программе в низкогористой (энергетически насыщенной) местности. Стресс на фоне «доброй» природы и дает человеку возможность ощутить некое единство с окружающим миром («полет мечты»). А это и есть хотя и грубая, но модель того фундаментального процесса «генерации идей», темой которого и является данная работа.

Упомянутые школы работают в США уже почти 20 лет. Программы их, естественно, сориентированы на людей с западным менталитетом (хотя наличие инструкторов с русскими фамилиями тоже о чем-то говорит (!) [915]. У нас в России, в Центре ЭВБ (г. Екатеринбург), разработана и апробирована программа соответствующих занятий для человека российского.

Рассмотрим данную программу поподробнее. Согласно плану, группы курсантов (одновозрастные либо одного уровня подготовки и физической кондиции) совершают пяти-, шестидневные походы без оборудования и снаряжения в сопровождении инструктора-наблюдателя по Уральским горам. Практически все решения они принимают сами, инструктор-наблюдатель вмешивается в самом крайнем случае.

Любая обыденная ситуация для человека неподготовленного может обернуться мини-стрессом, который на фоне природной обстановки становится в итоге стрессом положительным. Так как вначале готового решения нет и быть не может, человек вынужден что-то придумать сам «здесь и сейчас». И в человеке просыпается «задавленная» способность к «генерационному» мышлению.

Именно это ощущение всемогущества, полученное не от демонстрации силы, а в результате проявленной доброты, и оказывает терапевтический психофизиологический эффект.

«Российская» методика проведения терапевтических походов по сравнению с американской дополняется тренингами по конфликтологии, во время которых традиционная русская общинность проявляется в принятии коллективного решения с обязательным положительным результатом.

В 1996 году такие экспериментальные занятия проводились с бойцами ОМОН, периодически участвовавшими в боевых действиях в Чечне. Имел место несомненный положительный эффект.

## 31. Итоговые рекомендации преподавателю курса ОБЖ при организации учебно-тренировочных занятий

Как уже отмечалось, приоритет «натуралистического», «созерцательного» или «деятельностного» методов изучения предмета не может быть выражен однозначно. Это зависит от изначальных психологических установок как учителя, так и учеников. Можно совмещать трем преподавателям три метода, можно избрать один и далее работать по своей индивидуальной программе.

Для последователей «деятельностного» метода экологического выживания рискну еще раз вкратце обобщить основные его постулаты.

Суть метода в следующем. В качестве основы жизнеобеспечения в экстремальной ситуации принимается не сумма знаний, неумение пользоваться оборудованием и снаряжением, а формирование психологии отно-

шения к экстремальной ситуации как к «штатной», т.е. нормальной рабочей! Экологическое мышление в этом случае доводится до того, что экстремальность со стороны среды «снимается» полностью.

В таком режиме человек может активно жить и работать в экстремальных условиях **при полном отсутствии как оборудования и снаряжения, так и начальной подготовки**. Практические рекомендации сводятся к поиску выхода из ситуации непосредственно на месте, используются главным образом резервы окружающей среды и собственно организма. Причем использование резервов среды идет опять же по линии наименьшего вмешательства в жизнь последней.

Особо следует отметить, что методика ЭВ, ориентируясь на «деятельностный» подход, два других — «натуралистический» и «созерцательный» — включает в свою программу как необходимые составные части.

Курс ЭВБ (Серт. №0188 НМЛ от 15.04.97г.) на начальном этапе обеспечивает исключительно навыки отношения к экстремальной ситуации, психологию ее преодоления. Информирование обучающихся идет после, когда накопилась масса вопросов. И большинство новых методов придумано во время тренировок при максимальном отсутствии как специальной подготовки, так и снаряжения.

Подобные тренировки являются для центра экологического выживания основным методом обучения как на природе, так и в социальных ЭС. К изучению соответствующей, довольно обширной литературы, к консультациям у специалистов ученики приступают уже после попадания в экстремальную ситуацию.

А попадают они туда во время тренировок на природе, где, как отмечалось еще в первой Программе ОБЖ [105], «...поставить учащегося в условия близкие к экстремальным — вполне посильная задача...»

Однако следует уточнить, «поставить в условия» и «дать возможность» самому попасть в экстремальную ситуацию — не одно и то же. Присутствие инструктора, создавшего проблему, автоматически взваливает на него и ответственность за исход.

Если же учащийся сам своими действиями поставил себя и группу в сложное положение, то даже на самом элементарном уровне для поисков выхода надо ощущать свое место в коллективе, уметь понимать и прощать ошибающихся товарищей, чувствовать свое единство с живой природой. Это чувство и служит первичным элементом к познанию экологической культуры, да и культуры в целом.

Опыт работы автора освещается в методических пособиях [236,237,238], а также в видеофильмах по теме [243,244].

Хотелось бы пожелать, чтобы школьный курс безопасности жизнедеятельности стал своеобразным итерирующим звеном между техническим и гуманитарным направлениями в науке, своеобразным полигоном для постановки задач самоопределения молодого человека. Повсеместное введение его в вузах, техникумах и школах поможет не только сохранить в будущем жизнь и здоровье отдельных людей, но и решит глобальную проблему нравственного здоровья целой нации, поможет переориентировать всю систему образования с методики «загрузки памяти» на принципы «нагрузки на мышление»!

И в заключение не постесняемся еще раз напомнить старинную притчу, уже известную читателям:

**«Учитель с учениками долго плыли в лодке. Ученики устали и взмолились: «Учитель, мы голодны, а ты можешь все! Поймай и дай нам рыбу!» Он ответил:**

**«Если я дам вам рыбу, то вы будете сыты сегодня;**

**если я научу вас ловить рыбу, вы будете сыты, пока плывете в этом море;**

**если вы сами научитесь ловить рыбу, то будете сыты всю жизнь!»**

## Послесловие

В какой бы экстремальной ситуации вы ни оказались, какие бы проблемы перед вами ни стояли, какие бы разногласия и несовпадающие интересы вас ни разделяли, где бы вас вместе с вашими товарищами невзгоды ни застали (на природе, среди техники, в городе, среди людей, а может, наедине с тяжкими мыслями), запомните:

**Спасаящий товарища будет спасен и сам!**

**Думающий о согревании друга никогда не замерзнет!**

**Желающий слышать будет услышан и понят сам!**

**Отдавший всего себя страдающему товарищу будет иметь все!**

Как известно, из любого конфликта можно вынести две взаимоисключающие категории: либо **зло**, либо **мудрость**.

Если мы будем стремиться выйти с первым, то это будет означать, что курс к нам пришел слишком рано, что мы еще не доросли до восприятия такого сложного элемента нашей культуры! Если же нас привлекает второе, то мы стоим на пороге понимания истины — экстремальность не в окружающем мире, она внутри нас! И бороться надо в первую очередь с несовершенством нашей души. Несовершенство как тела, так и наших знаний — всего лишь следствие.

Из всего комплекса проблем безопасности автор предложил на обсуждение специалистов именно системообразующие методики — безопасность на природе и в социуме. Как уже упоминалось, по остальным — работа впереди.

Именно в России необходимо создание идеологии обеспечения безопасности. В нашей стране представители взаимоисключающих мнений имеют возможность услышать друг друга. Они живут на единой, для всех родной земле, могут говорить на одном языке. То есть максимально способны понять друг друга.

Особо еще раз отметим: взаимосогласие ни в коем случае не означает принятия чьего-то мнения. Остальные в этом случае будут чувствовать себя проигравшими. Выигрыш всех — в совместном изобретении чего-то принципиально нового.

Мы для примера рассмотрели диалог, вернее, «триалог» представителей различных культур. А в общем Россия — страна восьмисновная (!). Это — тема отдельной работы.

Специалисты, ознакомившись с данной работой, могут заметить, что по своей эмоциональности она не соответствует статусу как учебной, так и тем более научной работы. Однако автор отмечает, что именно эмоциональное, причем положительное отношение к окружающей среде и является основой методики экологи-

ческого выживания. Естественно, этот стиль более подходит не для лекций, а для увлекательного рассказа.

Но существует ли методика изложения на бумаге эмоционального состояния человека? Таковой является только поэзия!

Автор, не владея поэтическим словом, тем не менее рискнул вынести свои суждения на суд профессионалов.

---

## Приложения

### Загадка экстремальных ситуаций

Эта работа принципиально не освещает подробно «страшные» события, чем грешат многие другие издания. Автор считает крайне неконструктивной позицию «правды без доброты и совета».

Тем не менее, хотелось бы заострить внимание на некоторых происшествиях.

Так уж получилось, что недавний 1997 год ознаменовался небывалой «вспышкой» чрезвычайных ситуаций (ЧС). Причем во всех сферах жизнедеятельности человека. Мы же остановимся на авиационных происшествиях, которые буквально «держали» страну уже не в напряжении (это слабо сказано), а в самом настоящем (к концу года) психозе (!).

И, как выясняется, дело не в «стареющей технике», которой нас пытаются пугать некоторые политики и псевдоэкономисты, преследующие свои вполне конкретные корыстные цели. Практически все специалисты сходятся в том, что более 80% ЧС приходится на пресловутый «человеческий фактор».

Не будем особо обвинять пилотов и соответствующие службы. Известно, что авиакатастрофы имеют в обществе наибольший резонанс. И «самолетопад» — всего лишь яркая иллюстрация происходящего повсеместно. Думаю, что доказательств этого факта вряд ли требуются!

Поэтому мы на примере общеизвестных летных происшествий попытаемся проанализировать некоторые закономерности.

Декабрь 1996 г. Вьетнам. Авиабазы Камрань. В результате «труднообъяснимых» действий командира Ил-76, ведущего звено самолетов, группа входит в туман на недопустимо малой высоте. Гибнут четверо «Русских витязей» — краса и гордость России. Их мастерству рукоплескал весь мир. Смерть их, сточки зрения летного мастерства, просто «сверхнелепа». (Попутно заметим — двое летчиков действовали «не совсем логично», вышли из строя и совершили посадку на соседней авиабазе.)

Так 97-й год начинался. А уж конец его — сплошная «черная поэма».

Иркутск. Автор этих строк, имея лишь косвенное отношение к авиации, тем не менее знаком с многократной структурой и системой контроля качества топлива. И вот находится некто, совершивший ошибку «ниже уровня здравого смысла». Низкая его квалификация? Исключено! Опять же «бес попугал». Последствия известны всем.

Нарьян-Мар. Два диспетчера одного аэродрома — военный и гражданский — обычное дело для России. Доклад партнеру о своих действиях — наипервейшая обязанность! И вдруг — одновременная посадка двух аппаратов на одну полосу. Опять же — где «здравый смысл»?

Салоники, Греция. Украина. Это уже не Россия, но (да простят мне эту вольность) Як-42 — наш, «советский»!

Почему командир корабля, получив от наземного диспетчера рядовой штатный приказ уходить на дополнительный круг налево, поворачивает вправо, в туман, в сторону высоких гор? Опять «необъяснимый человеческий» фактор?

При анализе практически всех подобных действий специалисты сходятся во мнении: нет смысла что-либо менять в имеющихся положениях и инструкциях. Подобное было «предусмотрено» изначально. Но почему же человек, «не имеющий» права этого не знать, тем не менее действовал нелогично?

Повторюсь еще раз — не только в авиации подобное случается. «Да кто же так делает? Ведь трезвый был!» — сколько таких возгласов звучит каждый день повсеместно.

Так кто же так делает? И есть ли здесь закономерность?

Автор этих строк не претендует на истину в первой инстанции, однако 20 лет личной, авторской работы по данной теме позволяют поделиться некоторыми рабочими гипотезами, которые и излагаются на страницах этой книги.

### Учебная программа «Экологическое выживание» для методистов и преподавателей ОБЖ

Курс предназначен для преподавателей и методистов ОБЖ, валеологии и экологии, а также профессионалов-спасателей и просто желающих освоить методику экологического выживания.

Данная авторская программа экологического выживания предполагает изучение и освоение гуманитарных, культурологических приемов обеспечения личной безопасности, наиболее соответствующих российскому менталитету (в отличие от общепринятых во всем мире «информационных» и «героических») (Сертификат соответствия Департамента образования правительства Свердловской области № 0188, НМЛ от 15.04.97 г.).

Термин «экологическое выживание» вводится для отличия от «выживания» в общем плане и предполагает, что любая окружающая среда враждебной для человека не является. Более того, фактически это его родной дом («ойкос» — дом, греч.). Поэтому приемы «борьбы» и «покорения» окружающего мира следует применять очень осторожно.

И еще одна особенность курса экологического выживания: принципиальное отсутствие предварительных инструктажей и тем более тренировок рождает ряд «недоуменных» вопросов. А как же мыслить, если ни одной мысли ранее не предложено?

Дело в том, что в отличие от общеизвестных аналитического и ассоциативного мышления генерационное предполагает творческий процесс. Традиционно считается, что способностью к последнему обладают выдающиеся личности, т.е. гении, которые появляются на свет из соотношения «один из тысячи».

Мы на основании более чем 18-летнего опыта работы оптимистично предполагаем, что данной способ-

ностью обладают не менее чем 80% граждан. По крайней мере, наблюдения за обучающимися у нас позволили сделать данное заключение. У подавляющего большинства населения России генерационное мышление находится в «спящем» режиме. Необходимо лишь его «разбудить».

Программа «Экологическое выживание», предлагая конкретные приемы выживания в природных и социальных экстремальных ситуациях, в первую очередь служит для создания условий возникновения «учебных» ЭС, в которых, как мы оптимистично предполагаем, генерационное мышление у человека просто будет вынуждено «включиться». Естественно, квалификация инструкторов должна быть достаточной для организации (при необходимости) «спасательных» работ.

Учитывая то, что большинство ЧС (до 80%) происходит в результате неадекватных действий человека, особое внимание следует уделять закономерностям поведения участников ЧС в предсобытийный период, т.е. во время, непосредственно предшествующее экстремальной ситуации (ЭС). Именно культурологический подход позволяет **предотвратить ЧС**.

При необходимости и в зависимости от сложности занятий группы обучаются правилам оказания доврачебной медицинской помощи (35 часов – Лицензия Б-111472 Департамента образования правительства Свердловской области от 26.12.97 г.), обеспечиваются индивидуальными аптечками (4 вида), а также экспедиционным и туристическим снаряжением. Занятия по конфликтологии проводятся либо в учебных классах, либо – по желанию группы – в походах.

### **Идеология курса «Экологическое выживание»**

Автор предлагает для обучения действиям в ЭС психологическую подготовку по принципу получения знания «здесь и сейчас». Данные приемы свойственны как коренным северным народам, так и многим другим народам, населяющим территорию России с древнейших, еще дохристианских времен. О подробностях этой методики, реализуемой в г.Екатеринбурге Муниципальным образовательным учреждением «Центр экологического выживания и безопасности» (МОУ Центр ЭВБ) совместно с Центром медицины катастроф и неотложных состояний (ЦМК и НС), речь и пойдет ниже.

В 1982/83 г. в России проведена уникальная трансконтинентальная экспедиция, в которой автор представляемой методики имел честь участвовать. Группа уральцев за одну зиму прошла более 10000 км вдоль побережья Северного Ледовитого океана – от Чукотки до Мурманска. Целью экспедиции были социально-экономические, геофизические и медицинские исследования. Благодаря удачно выбранному транспорту – собачьим упряжкам и правильно организованному режиму жизнеобеспечения, скопированному с походной образа жизни коренных северных народов, участники экспедиции, возможно, впервые в мире, достаточно глубоко изучили упоминаемый многотысячелетний опыт жизнеобеспечения и жизнеорганизации.

На протяжении последующих 15 лет материалы экспедиции многократно использовались при разработке программ развития Севера, Сибири и Дальнего Востока как регионального, так и федерального уровня. В частности, на основе изученного опыта выживания в экстремальных природных ситуациях разработаны, выпущены и повсеместно используются в странах России и СНГ серия учебников по безопасности жизнедеятельности и экологическому образованию. Причем кроме практических советов данная методика дает рекомендации по общим принципам жизнеустройства, свойственным данному региону. Особенно в части взаимодействия и взаимопроникновения культур.

Следует еще раз отметить, что предлагаемые традиции выживания и жизнеобеспечения имеют гуманитарную, культурологическую основу в отличие от широко известной во всем мире «героической».

Мы проводим теоретические и практические занятия по выживанию во всех без исключения экстремальных средах, как природных, так и социальных. Использование упоминаемых психологических приемов жизнеобеспечения коренного северного населения (а также этнического опыта других многочисленных российских народов) позволяет повсеместно действовать при полном отсутствии оборудования, снаряжения (в том числе медикаментов) и подготовки.

Слушатели Центра ЭВБ делятся на три категории:

- желающие идти в тренировочный поход без подготовки и снаряжения;
- желающие идти, но с подготовкой и снаряжением;
- желающие осваивать курс теоретически.

Для каждой категории занятия проводятся самостоятельно, за исключением общего курса лекций:

- этика взаимоотношений человека и природной среды;
- исторический опыт культурноэкологической адаптации коренных северных народов;
- видеofilмы по выживаемости в экстремальных ситуациях в природной среде при полном отсутствии оборудования, снаряжения и подготовки [243,244].

Работа в группах проводится по принципу формирования и функционирования малой социальной группы (3–9 человек, включая инструктора-наблюдателя) с элементами оргдеятельностной игры [236,237,243,244].

Информационное наполнение курса проводится по окончании тренировочных походов и оргдеятельностных игр. При необходимости организуются лекции и консультации.

Программа Центра ЭВБ состоит из чередующихся походов и лекционно-семинарских занятий. По прибытии формируются группы кандидатов, назначаются инструкторы и главный инструктор-наблюдатель. Производится медосмотр, определение физической готовности. Проводится беседа о принципах работы Центра ЭВБ, степени ответственности со стороны курсантов и руководства Центра ЭВБ. В случае работы с несовершеннолетними беседа может проводиться как с курсантами, так и с родителями.

Проводится беседа о психологии формирования малой социальной группы. Два–четыре 2-3-дневных похода проходят с участием инструктора-наблюдателя.

Предварительный инструктаж по вопросам снаряжения, поведения, предстоящих особенностей конкретных маршрутов не проводится.

Распределение обязанностей, выбор лидеров, принятие решений являются прерогативой членов группы.

Получение консультаций на маршруте по вопросам типа: «Что делать?» от инструктора-наблюдателя не рекомендуется. Поощряются вопросы типа: «Помогите выбрать из этих вариантов».

Инструктор-наблюдатель исполняет обязанности рядового члена группы; присутствие его при обсуждении и принятии решений не обязательно (достаточно знать об окончательном решении); вмешательство в

действия группы (вплоть до единоначалия) происходит только в случае реальной угрозы жизни участников.

По возвращении следует проведение разбора похода, определение «слабых мест» и распределение функциональных обязанностей на дальнейшие походы.

Присутствие на разборе для всех участников обязательно. Уклонение рассматривается как отказ от дальнейшего обучения. Решение о продолжении обучения может быть принято только при единогласном положительном решении группы.

Присутствие при разборе лица, не участвовавшего в походе, допускается при единогласном одобрении всех участников (включая инструктора-наблюдателя).

Разбор начинают с младшего (по должности, по возрасту) участника. Участник оценивает свои действия, определяет свои явные ошибки и ошибки группы в целом. Инструктор-наблюдатель предлагает группе найти варианты выхода из ситуации и выдает свой вариант только после исчерпания группой всех попыток найти правильное решение.

Публичное указание на ошибку непосредственно на маршруте, равно как и после проведения разбора, является грубейшим нарушением этических норм.

Группа вправе вносить изменения в порядок разбора, а также большинством голосов отстранить участника от прохождения дальнейшего обучения.

Инструктор-наблюдатель при обсуждении всех вопросов имеет право совещательного голоса.

Разглашение элементов обсуждения за пределами коллектива группы классифицируется как нарушение тайны личности и влечет за собой отстранение от обучения.

По окончании похода и разбора инструктор-наблюдатель заполняет зачетные книжки и выдает главному инструктору-наблюдателю краткую характеристику на каждого участника. Основная задача на данном этапе – определение уровня незнания каждого курсанта и снижение до минимума вероятности получения готовой информации (без этапа обдумывания и поиска своего решения).

Походы перемежаются чисто лекционными днями. Лекции по опыту жизнеобеспечения северных народов, психологии межличностных отношений, искусству ведения дискуссий, экологии, народной медицине, истории мировой культуры. Проводятся организационно-деятельностные игры по тематике, связанной с психологией и экологией.

Центр оказывает методическую помощь в формировании снаряжения и при необходимости организует прокат собственного снаряжения.

При успешном прохождении группой первого этапа советом инструкторов, участвовавших в его проведении, принимается решение о переходе участников и группы в целом к следующему этапу, время проведения которого согласовывается с членами группы.

Второй этап. Проведение похода (экспедиции) I-IV категории сложности (с проведением исследовательских работ).

Формирование количественного и поименного состава – исключительное право группы (рекомендуется только численный состав не более 7-8 человек).

Группа вправе высказать недоверие назначенному инструктору и предложить свою кандидатуру из состава инструкторов Центра.

Главный инструктор назначает инструкторов на маршруты и с этого момента не несет персональной ответственности за происшествия на маршрутах.

Тренировки по ликвидации выявленных недостатков проводятся топом в индивидуальном порядке и только по личной просьбе курсантов.

Задача этапа – развитие самостоятельного мышления и поведения в незнакомых ситуациях, как природных, так и социальных, а также способности определять, что каждый из курсантов не может сделать, чтобы в реальной ситуации по возможности исключить его личное участие в этом (определение уровня неумения).

При подготовке школьников по желанию родителей может быть созвано родительское собрание для оценки степени готовности группы и принятия окончательного решения о проведении похода. По окончании похода инструктор-наблюдатель может быть заслушан на родительском собрании.

На втором этапе могут проводиться специальные тренировки по обладанию навыками управления вьючными и верховыми лошадьми, оленьими и собачьими упряжками и т.п.

Возможна организация обучения (по желанию курсантов) навыкам изготовления туристического снаряжения, традиционного инвентаря и одежды и т.д. Продолжаются лекционные и семинарские занятия по вышеупомянутым направлениям.

Переход группы к третьему этапу обучения происходит после успешного прохождения второго этапа и при положительном решении совета инструкторов.

Примечание: предполагаемый метод экологического выживания имеет существенный недостаток – методика срабатывает наиболее успешно в случае, если вам удастся сформировать однородный (но возрасту либо по степени подготовки) коллектив, а самим сыграть роль инструктора-наблюдателя, вмешивающегося лишь в случае реальной угрозы жизни участников. Тогда уже на старте на самом элементарном уровне будут возникать «экстремальные» ситуации, где будет работать как индивидуальное, так и коллективное мышление. В разновозрастном же коллективе, где лидер определен однозначно, оптимальнее использование информационного, «капсулированного» варианта. Но он в свою очередь снижает до минимума возможность воспитания экологического мышления.

### **Примеры вводных задач в экстремальных природных ситуациях**

В разновозрастной группе инструктор-наблюдатель предлагает:

**«Вы оказались в зимнем лесу в компании с пострадавшим товарищем. Температура минус 30°C, впереди ночь, до утра помощь не придет. Ваше снаряжение – повседневная (по сезону) одежда и коробок обычных, бытовых спичек. И если вы еще можете до утра «проплясать под елкой», то ваш пострадавший товарищ практически обречен!**

**Вам необходимо: обеспечить обогрев и элементарный отдых как пострадавшему, так и самому себе в преддверии завтрашней ответственной работы».**

Каждый из обучающихся начинает разводить индивидуальный костер. Можно заметить (а при коллективном анализе особо отметить), что действующий наиболее «экологично» выполняет задание неспешно, ис-

пользует тонкие сухие («мертвые» (!) ветки и первым справляется с заданием. И напротив, пытающийся, несмотря на прошлые многократные «лекции», ломать ближайшие зеленые ветки оказывается в аутсайдерах. (Лес «наказывает» того, кто творит ему зло, и «помогает» тому, кто не жалеет своего времени и обходится причинением минимального ущерба природе.)

Пример «максимальной готовности снаряжения»: группа, имеющая в зимнем походе топор в качестве основного инструмента, нередко в сильный мороз, даже понимая «неэкологичность» своих действий, рубит зеленое дерево, оправдываясь необходимостью быстрее согреться.

Примечание: инструктор, «спрятавший» топор в «учебных» целях, получает, как правило, разрушающий конфликт в группе, не более того! Включения мышления не происходит.

Кроме того, следует акцентировать внимание обучающихся:

- первая помощь при замерзании, а также при тяжелых травмах может явиться результатом естественного желания «отдать всего себя» погибающему товарищу;
- при истощении собственных сил и средств можно практически все необходимое найти в окружающей природе;
- если группа под угрозой гибели вынуждена максимально использовать ресурсы живой природы (рубить зеленые деревья, охотиться на животных, ловить рыбу и т.п.), то следует каждому фиксировать свой «личный долг» перед природой. И оказавшись затем дома, будучи спасенным, не забыть мысленно «попросить прощения» за причиненное зло. А еще лучше – отплатить природе добром! Как и каким образом – вопрос исключительно личной этики и культуры!