



ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ ЗИМОЙ В ЛЕСУ.

1. Одежда должна быть двух типов: для стоянок более утеплённая, для переходов менее утеплённая. В момент переходов с рюкзаком не ощущаешь мороза. Скорее наоборот, тебе тепло и даже жарко. Порой, даже хочется снять шапку. Делать этого ни в коем случае нельзя, т.к. основная причина, по которой люди умирают зимой в лесу — это переохлаждение. А сняв шапку, ты увеличиваешь теплоотдачу. Компромиссный вариант - основная одежда для переходов такая, что в ней при перемещении не холодно и не жарко. Дополнительное утепление находится в рюкзаке, и одевается уже на стоянке.
2. Не тратьте лишний раз энергию. Став на стоянку, не нужно рубить топором толстые брёвна на дрова, лучше их подсовывать в

костёр глубже по мере сгорания. Если на пути попадаются холмы, овраги, горы, хребты, и прочие неровности ландшафта, то не следует лезть через них, чтоб попасть на другую сторону, если есть возможность обойти препятствие. Делая укрытие, старайтесь не делать лишних движений. Делайте его так, чтоб не пришлось переделывать.

3. При перемещениях, найдя широкую тропу, не сходите на узкие тропинки, даже, если вам кажется, что они сократят ваш путь.

4. Сбившись с дороги, выходите по своим следам обратно, и проанализируйте свой путь. Не пытайтесь двигаться только вперёд, пытайтесь выйти на тропу, которая вас приведёт к людям. Вполне возможно, что ваше "вперёд" отбрасывает вас всё глубже назад.

5. На ягодно-грибной диете долго не протянешь. Для энергии человеку нужен белок. Его он сможет получить из мяса. Сооружайте петли и капканы из того, что имеется. Пытайтесь поймать любую дичь. При выживании не брезгуйте даже полёвками.

6. Ягоды. В случае отравления, шансы выжить зимой в лесу ничтожно малы. Организм выделяет огромное количество энергии на борьбу с ядом вместо того, чтобы сосредоточиться на сохранении тепла. И если обезвоживание организма можно

компенсировать растопленным снегом, то тепло получить будет гораздо сложнее. Вывод: ягоды есть можно только те, которые знаешь.

7. Укрытия: экран (отражатель) спасёт вас от ветра и дождя, но не от метели. Поэтому, зимой при ветре нужно строить укрытия по типу чума. В крайнем случае, нужно ставить четыре экрана квадратом. Таким образом можно прожить в нём несколько дней. Дрова заготавливать нужно с большим запасом, чтоб ночью не остаться на морозе без тепла. Отражатель с нодьёй тоже подойдёт, но только в безветренную погоду.

8. Чтобы выйти на тропинку, ищите следы животных. Большинство из них ходят исключительно по тропам.

9. При сильной усталости или при нападке сонливости ни в коем случае не садитесь на снег. Скорее всего сядешь последний раз в жизни. Даже, если сильно устал, то иди на морально-волевых или строй укрытие и жги костёр, но не стой на морозе отдыхая.

10. Нельзя пить холодную воду или есть снег. Ангина обеспечена — это раз, температура тела понижается - это два.

11. При ночлеге около нодьи необходимо чаще вертеться, чтобы тело согревалось равномерно. Не допускайте, чтобы мёрзла спина, т.к. можно простудить почки.

12. Имейте с собой запасные перчатки и носки. В момент строительства укрытия, волей-неволей ты копаешься в снегу. Соответственно, перчатки промокают. Как ни пытайся, а на морозе, даже над костром, высушить перчатки будет очень проблематично. Мокрые ноги на морозе — это почти гарантированная простуда, поэтому, не поленитесь взять на всяк пожарный лишнюю пару носков.

13. Лучший костёр зимой — это трёхбрёвенная нодья. Она обладает лучшей теплоотдачей, чем двухбрёвенная, горит дольше, чем любые другие типы костров. Для заготовки брёвен не обязательно иметь топор, как многие думают. Достаточно повалить на землю с десяток штук не очень высокого сухостоя. Сделать это можно при помощи рук, вашего веса, или можно сделать рычаг с помощью дополнительной ветки, зажатой между сухим и здоровым деревом. Брёвна рубить тоже не обязательно - их можно подсовывать о мере сгорания. Поваленные деревья тоже можно использовать. Мокрые брёвна из-под снега не годятся для нодьи. Только время нужно для их прогревания больше. Также, мокрые брёвна имеют даже небольшое преимущество - они горят дольше.

14. Для розжига по пути наберите как можно больше бересты. Разжечь костёр на морозе — это не такое простое занятие, как вам

может показаться. Для того, чтобы разгорелись даже самые тонкие и сухие веточки, они должны здорово прогреться. Береста обладает рядом преимуществ для розжига. Она водонепроницаема, негигроскопична, благодаря смоле обладает отличной теплоотдачей и достаточно долго горит.

15. На стоянку становитесь, когда до захода солнца будет ещё часа два. Это время вам нужно для того, чтобы построить укрытие и натаскать дров на ночь. У меня были эпизоды, когда приходилось бродить о ночам в лесу в поиске хвороста. Это не самое приятное, чем можно занять себя ночью в лесу. При ночёвке без палаток и спальников, на каждого спящего должно быть двое неспящих, которые следят за дыханием отдыхающего комрада, а также следят друг за другом. При первых же признаках замерзания, человека необходимо растормошить, заставить двигаться, затем согреть у костра горячим чаем. Не рекомендуется пить в таких случаях чай с боярышником, т.к. он успокаивает. Когда, чая выпьется много - вся группа может запросто уснуть. Лучше для этих целей применять калину и клюкву.

16. Никогда не ходите в одиночные зимние походы с ночёвкой. Никогда не ходите в зимние походы вдвоём без снаряги. Не ходите в зимний поход с минимальным снаряжением первый раз без инструктора.

Краевое государственное
бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Комплексный центр социального
обслуживания населения
«Емельяновский»



Мы всегда рады видеть Вас!

Наш адрес: пгт. Емельяново, ул. Московская

157, пгт Емельяново, пер. Совхозный, 2

E-mail: osipova.kcson@mail.ru

Наш сайт: <http://eml-cson.ru>

Контактный телефон: 8-923-770-08-19

