

ВЕСТНИК ВЫЖИВАЛЬЩИКА

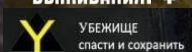
№ 8 Февраль 2016

электронный журнал
распространяется бесплатно

В НОМЕРЕ:

Краткий гайд по бушкрафту с.5
Основные инструменты выживальщика с.9
Ликбез по EDC с.11
Простая обувь из овчины с.17
О современных синтетических утеплителях с.31
Идем по приборам с.40
10 принципов формирования походной аптечки с.51

Волчье чувство с.60



СОДЕРЖАНИЕ

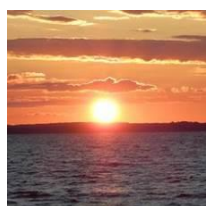
Колонка редакторастр. 4



ГОТОВЫ ВЫЖИТЬ

Краткий гайд по бушкрафту. стр. 5

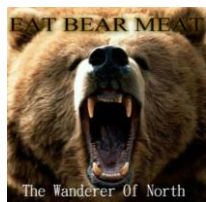
Роман Левкин-Тайменев



Непредвзятый туризм и выживание

Основные инструменты выживальщика. стр. 9

Peter Slattery



Бродяги Севера

Ликбез по EDC стр. 11

Максим Сурвалов



ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ РФ

Герметизация охотничьих спичек. стр. 14

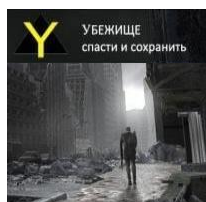
Vasily De



ТОМАГАВК

Простая обувь из овчиныстр. 17

Ирина Вертышева



[УБЕЖИЩЕ] : Выживание, Снаряжение, Туризм, БП

О современных синтетических утеплителяхстр. 31

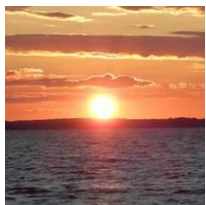
Игорь Дементьев



Тактика Самоспасения

Идем по приборам.стр. 40

Андрей Крупнов



Непредвзятый туризм и выживание

Снежный улей.стр. 45

Peter Slattery



Last Day Club

Снежность и небрежностьстр. 47

Оксана Гайван



Экстремальная медицина

10 принципов формирования походной аптечки.стр. 51

Григорий Лисовский



Территория Выживания – Сурвайверы Хартлэнда

Электрогенератор в карманестр. 56

Николай Гегальчий



КОПТИМ-РФ

Суп из плавленого сырастр. 59

Сергей Риштаков



ГОТОВЫ ВЫЖИТЬ

Волчье чувствостр. 60

Григорий Лисовский

Колонка редактора



И снова здравствуйте! Наступил новый год, год Огненной Обезьяны – ну та, которая с гранатой, и, ко всему прочему, високосный. Посему продолжаем готовиться к всяческим катаклизмам и неприятностям, а ежели таковых не произойдет – огорчаться не будем. Надеемся в подготовке вам пригодятся и скромные результаты труда нашего коллектива авторов журнала «Вестник Выживальщика». Нам всего год, мы растем и развиваемся, когда удачно, когда не очень, но все-таки продолжаем знакомить вас с материалами, посвященными вопросами выживания в экстремальных условиях, а также в случае наступления эпохи Больших Перемен.

Так сложилось, что многие авторы в первом номере 2016 года решили пройти по азам нашего сурового выживальщического дела. Возможно, это и надо иногда для просвещения «нововобращенных» в нашу философию жизни. Так Роман Левкин-Тайменев рассказал об азах «бушкрафта», а Peter Slattery описал минимальный набор инструментов, который существенно облегчит вашу жизнь в любой самой экстремальной ситуации. Максим Сурвалов поведал о EDC, о том, что это за зверь и с чем его едят. О том, как сделать спички неподвластными водной стихии рассказал Vasily De. О важности правильной ориентации и опасностях научно-технического прогресса написал Андрей Крупнов в своей крайне поучительной истории, ибо такие ошибки зачастую могут привести к крайне утомительным марш-броскам.

Отдельно стоит остановиться на очень ценном материале, предоставленном Ириной Вертышевой. Перевод статьи о самостоятельном изготовлении обуви из овчины оценят все любители «хэндмэйда».

Пока набирался материал на этот номер на дворе была зима, и пусть она уже на исходе (далеко не у всех правда), но некоторая информация пригодится и на будущую зиму. Так Игорь Дементьев провел ликбез и небольшое исследование по видам синтетических утеплителей в туристическом снаряжении.

Но, даже собрав так комплект выживальщика, приобретя хорошую походную одежду, вам очень будет неуютно, если вы решите переночевать зимой в лесу и при этом не озаботитесь об обустройстве укрытия. Наиболее простое и в тоже время достаточно теплое укрытие типа «снежный улей» описал в своей статье Peter Slattery. А чтобы вас не угораздило заболеть, как во время такой ночевки, так и в обычной жизни, о простейших мерах предосторожности поведала Оксана Гайван. Ну а заболите, так вам наверняка поможет походная аптечка, общие принципы формирования которой описал Григорий Лисовский. Хотя если вам это не поможет, можете связаться с близкими по телефону, обычному или спутниковому, благо он всегда будет заряжен мини-электрогенератором, опытом создания которого поделился Николай Гегальчий. А пока будете ждать помощь, посоветуем вам сварить сытный суп из последнего оставшегося у вас плавленого сырка по рецепту, предоставленному Сергеем Риштаковым. Ибо зимой на природе без калорийной пищи совсем грустно и неуютно.

В оконцовке первого номера 2016 года (и восьмого по общему счету) предлагаем вам прочитать статью «Волчье Чувство» Григория Лисовского о некотором утерянном типичном городском жителе ощущения, суть которого проще почувствовать, чем объяснить. Тем не менее автор попытался это сделать.

В заключении этого вступительного слова наш небольшой авторский коллектив хотел бы поздравить всех причастных с праздником Защитника Отечества и пожелать быть достойным этого звания всех мужчин.

Дежурный редактор Вестника Выживальщика

от группы «Территория выживания – Сурвайверы Хартлэнда» Чубарев Александр

КРАТКИЙ ГАЙД ПО БУШКРАФТУ

Автор: [Роман Левкин-Тайменев](#)

Проект: [ГОТОВЫ ВЫЖИТЬ!](#)

Для тех, кто только познакомился с концепцией «готовности выжить».



Бушкрафт, в современном понимании - это навыки выживания в дикой природе. Изначально так называли выживание в дикой пустынной местности Австралии, Южной Африки и Новой Зеландии. Со временем термин распространился на прочие англоязычные страны и расширил свое значение до выживания в любых диких условиях, будь то Арктика или топи реки Амазонка. Само слово произошло от английских bush и craft. Первым называется дикая и пустынная местность, а вторым создание чего-либо.

Навыки бушкрафт-выживания включают в себя самые разнообразные знания и умения. Чтобы с успехом выйти из ситуации, когда ты остался один на один с дикой природой, нужно уметь практически все. Уметь развести огонь без спичек, а иногда даже без огнива. Уметь строить шалаш буквально "голыми руками", знать какие растения съедобны, а какие нет. Так же необходимо знать повадки, поведение зверей, их следы. Иначе поставишь шалаш на звериной тропе, а ночью тебя сожрет медведь, или на сохатого наткнешься. Кроме поведения, важно знать рацион питания основных видов животных проживающих в среде выживания.

Эти навыки помогут быстро освоиться, сократить время адаптации к новым условиям и при необходимости протянуть в условиях выживания достаточно долгое время для того, чтобы тебя пришли спасать, или чтобы самостоятельно выбраться из экстремальной ситуации.

Сорок пять процентов площади нашей страны занято лесами. Поэтому, большая часть бушкрафт-выживания связана с ними. Итак, ты попал в лес. Сохраняй спокойствие и вспоминай эту статью.

Да, ты определенно не в лучшей ситуации, но как сказал Дэйв Кентербери: "В ситуации выживания всегда ищи С.В.Е.Т". (Вообще-то он сказал, ищи Ж.О.П.У., но мы считаем, что С.В.Е.Т. больше отвечает нуждам выживания, жопу-то ты уже нашел, если оказался в подобной ситуации). Это — мнемоническая карта, удобный алгоритм для запоминания основ выживания. Про это написано много, а мы попробуем сделать из написанного выжимку.

С. - сон (отдых, укрытие)

В. - вода

Е. - еда

Т. - тепло (огонь)

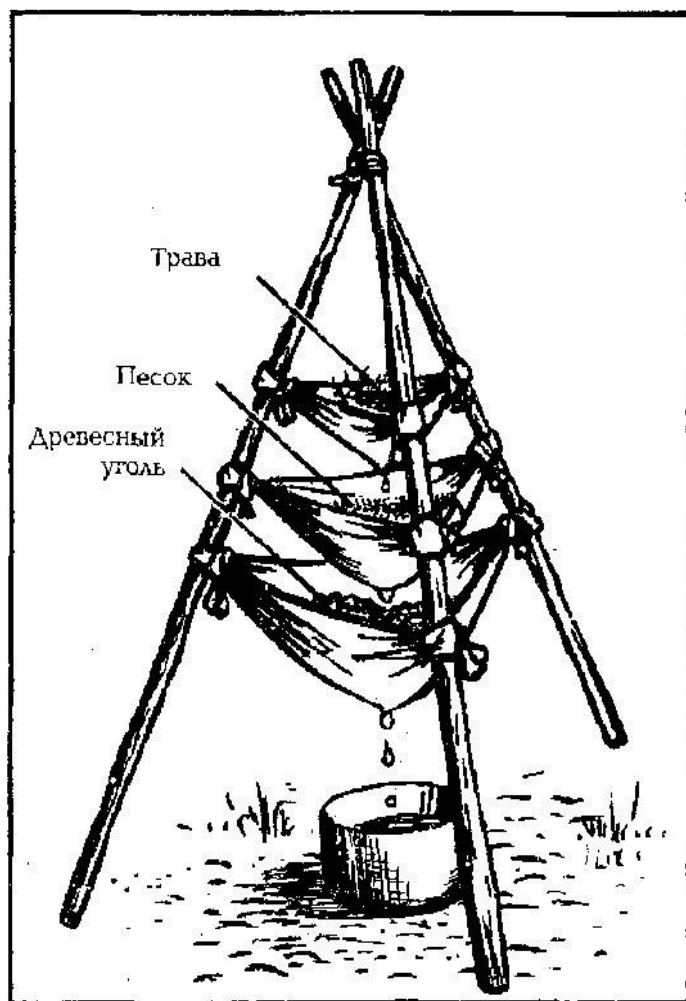


Сон.

В первую очередь, это какое-либо укрытие.

Способов постройки укрытий существует великое множество. Самое простое и известное всем - шалаш. Для этого понадобится 10-15 жердей. Сначала жерди следует очистить от коры, которой потом можно их связать. Жерди устанавливаются конусом, в круг диаметром 4-5м или квадрат со стороной 4м, затем крепятся жерди для

обрешетки на расстоянии 30-40 см друг от друга. Издавна шалаши покрывали еловым лапником, если нет его годятся ветви рябины, березы, ивы. При монтаже "черепицы" необходимо отставить отверстие для выхода дыма от костра. Стены и крыша имеются, пора задуматься о кровати. Из тех же веток складывается лежанка толщиной 25-30 см. Параметры ширины и длины индивидуальны. Готово, в данном типе укрытия будет тепло, мягко, относительно уютно и не будут досаждать москиты.



Вода.

Что бы добыть воду в лесу, нужно найти овраг. В овраге обычно внизу есть ручей, хотя и не всегда. Во всяком случае, для поисков воды вершина холма точно не подходит. Если не в чем нести, сооружаешь простейшую посуду. Для этого берешь квадратный кусок береты, углы складываешь и зажимаешь прищепкой из ветви. Все, готово. На всякий случай воду стоит вскипятить. Для кипячения необходим огонь (тепло), о котором ниже.

Еда.

Добыча провизии в искусстве выживания - дело творческое. Есть можно все, что способен переварить желудок человека. В лесу проблем с пищей почти не бывает. Только полный профан и лузер сдохнет в лесу с голоду. Наши предки недоумевали как можно вообще умереть в лесу. Лягушки, личинки, грибы, ягоды, фрукты, древесина. Да это же шведский стол! Главное, чтобы потом у тебя не получился шведский стул (шутка).

Если рядом имеются сосны, тебе повезло, их можно... есть. Хотя это не слишком питательно и зимой почти бессмысленно, внутренняя часть коры деревьев - съедобна. Для этого кора прорезается

до древесины и отделяется. Эта процедура достаточно легкая, правда скользкая и липкая. Та часть коры, которая ближе к древесному слою, самая вкусная, однако заболонь, тот слой, по которому происходит сокодвижение, по сравнению с остальной корой - самая питательная. Такую пищу очень легко готовить, достаточно пожарить. После жарки кора напоминает привычные тебе чипсы.

Предупреждение: не стоит ломаться в лес и калечить сосны ради проверки их на вкус. Эти прекрасные деревья не для этого растут. Даже в случае реального выживания, обрезай небольшие кусочки коры с одного дерева (5x10 см). Этого хватит что бы выжить, при этом не погубить дерево.

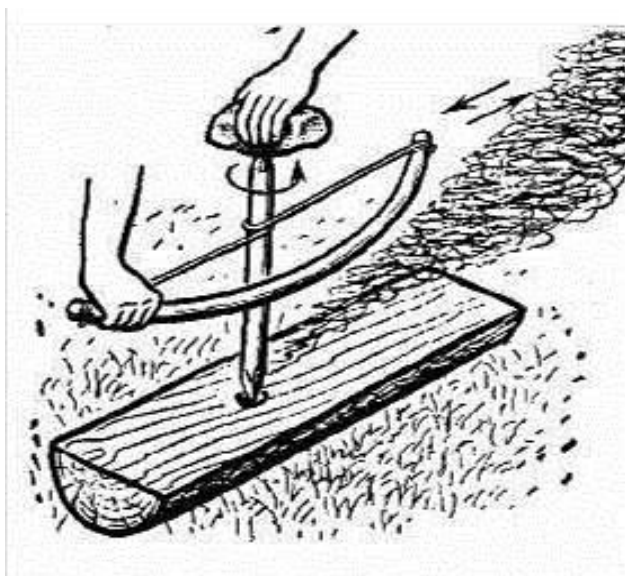
Переходим к животной пище:

Те же сосны обладают "мясным запасом". Теперь нужно сухое дерево, под его корой наверняка есть личинки короеда. Верным признаком их наличия является работа дятла. Прислушайся. Стучит? Смотри на кроны, ищи птичку. Нашел птичку — ищи под корой личинок короеда. Готовят личинок так же, как и кору. Личинки жуков содержат белок, много белка, они, по сути, состоят из чистого белка. Но на личиночьей диете долго не протянешь. Поэтому не зря поедание лягушек есть символ выживальщика.



Конечно, при отсутствии лесного болота о лягушках можно забыть, в овраге их не сыщешь. Но если есть болото или пруд, то будет и мясо. Ловишь лягушку, ножом быстро отрубаешь голову, чтобы не мучить животинку, а затем отделяешь лапки. Их-то ты и будешь есть, предварительно содрав с лапок шкуру. Способов готовки лягушки много, мясо есть мясо. Гурманы советуют перед готовкой замочить лапки на 10-12 часов в холодной воде, а уже потом свежевать. По вкусу лягушка похожа одновременно и на мидии-речушницы, и на курицу и еще непонятно на что. И, хотя мясо и пахнет болотом, четырех лапок хватит,

чтобы однократно наесться среднестатистическому человеку.



Тепло (Огонь).

Добыча огня один из важнейших и сложных пунктов в выживании. Самый известный способ добычи огня, при неимении других средств - трением. Для этого находится пень с сердцевинной гнилью, оттуда берется кусок дерева, в нем делается выемка. Далее сооружается подобие лука, а вместо тетивы используется шнурок. Между шнурком и палкой просовывается другая палка - сверло. Длина сверла сантиметров 40, лук переворачивают на 180 градусов. Еще понадобится подпятник. Это может быть камень

или кусок дерева мягкой породы с зеленым листком в качестве смазки. Огненный лук готов, теперь главное — терпение и аккуратность.



Кстати! Чтобы продержаться первые трое суток и выжить, нужен, как минимум, нож. Без ножа обойтись можно, но — это трудно настолько, что даже опытные выживальщики думают про потерю ножа с содроганием. Поэтому нож нужно носить с собой всегда. Если есть нож, остальное найдется. Основной тип ножей для бушкافتa нескладной, с прочным монтажом рукояти (обычно фултанг). Длина клинка 10-12 см, имеет невысокие спуски и угол заточки 30-40 градусов. Если нет ножа подойдет щепка. Кол ей не выточишь, но разделать ту же лягушку остроты хватит. Если нет и щепки, то руки и зубы в помощь.

Резцы созданы не только для того, чтобы кусать гамбургер в закусочной.

В ситуации, когда ты оказался один на один с природой, главное сохранять хладнокровие и спокойствие. Шестидесят тысяч лет, прожитых человечеством, которое мы привыкли считать хомосапиенсами, не прошли бесследно. Как только человек поймет, что положится не на кого, что там, где он оказался, нет социальных институтов и коммунальных служб, что за свою жизнь отвечает только он сам, проснутся древние инстинкты охотника, исследователя, покорителя и изобретателя. И он вернется во времена далеких предков, а раз они выжили, то выживет и он.

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ВЫЖИВАЛЬЩИКА

Автор: [Peter Slattery](#)

Группа ВК: [«Непредвзятый туризм и выживание»](#)

Никто не будет спорить, что в случае БП или иных кризисных моментов лучше оказаться с инструментами, чем без них. Разумеется, главный инструмент это сам человек, и нужно также уметь выживать, оказавшись изначально и с голыми руками, однако сейчас мы рассмотрим варианты, когда некоторыми инструментами мы всё-таки располагаем. Не буду экстраполировать свой личный опыт на остальных и дам обзор того, чем пользуюсь я.

Основные инструменты.



Итак, прежде всего связка нож-топор. Сердцевина инструментария, предметы первой необходимости. Это главные инструменты, берущие на себя решающую нагрузку. Разумеется каждый использует те модели ножей и топоров, которые ему нравятся. Из ножей я лично предпочитаю скандинавов: прямые спуски, отсутствие как таковой режущей кромки, изумительная режущая геометрия делает скандинавский профиль клинка, по моему мнению, на редкость надёжным и сверхпрактичным в применении. Даже изрядно подзатупившись, такой нож продолжает сносно резать именно за счёт своей геометрии схождения спусков, эффективно

разделяя разрезаемый материал.

Топор. Для целей выживания я предпочитаю топоры, у которых нет верхней трети лезвия (сверху боёк топора представляет собой одну линию). Именно такая форма топора лучше всего подходит для тяжёлых работ, таких как рубка и валка древесины, позволяя достичь максимального КПД при такого рода нагрузках. Обратите внимания, что у всех валочных лесорубных топоров отсутствует верхняя треть лезвия — она для этого попросту не нужна. Некоторые достигают этого и попросту спиливая болгаркой верхнюю треть лезвия обычного топора. Помимо улучшения производительности при рубке и валке такой топор и весит меньше за счёт общего уменьшения размеров бойка.

Вспомогательные инструменты. Это не предметы первой необходимости, однако их наличие может здорово сыграть на руку и облегчить жизнь. И ещё больше их значение вырастает при городском выживании. У каждого выживальщика они свои, кто-то вообще обходится без них. Кто-то же, напротив, добавляет ещё что-то своё, экипируя себя до зубов. Но, повторимся, лучше с ними, чем без них: если возможность есть, почему ей не воспользоваться? Тем более, всё более возрастает роль навыков выживания и в городской среде. Из таких дополнительных инструментов выживания у меня есть, прежде всего, многопредметный швейцарский нож и пара маленьких пассатижиков: плоскогубцы и длинногубцы (фактически парный инструмент из двух вариантов щипцов).



Многопредметный же нож, помимо шила, пилки по дереву, крестовой отвёртки, открывалок-отвёрток, обеспечивает и опцию резервного складного лезвия в дополнение к основному тяжелому фиксированному ножу.

Более того, в моей версии швейцарца лезвие серрейторное и открывается одной рукой — запасной-вспомогательный нож последнего шанса, если нужно быстро что-то перерезать (серрейтор отлично работает по веревкам, стропам и волокнистым материалам). Это моя походная комплектация вспомогательных инструментов.

В условиях же каменных джунглей, на мой взгляд, хороши мультитулы. Комплектацию мультитула каждый подбирает себе сам. Кто-то вообще обходится без них. В городе я использую тяжёлый и мощный Leatherman — многопредметный и силовой инструмент, отлично справляющийся с выживанием в окружении творений рук человека. Однако для «дикого природного» варианта, на мой взгляд он тяжеловат и имеет много лишних для этого опций.

Но никогда не стоит забывать, что главный инструмент — это сам человек. И каждый успешный случай выживания — это торжество не только жизни, но и победа нашего ума, смекалки и силы воли.

ЛИКБЕЗ ПО EDC

Автор: [Максим Сурвалов](#)

Группа ВК: [«Бродяги Севера» Выживание | Бушкрафт»](#)



Одним из признаком выживальщика давно уже стал такой термин как EDC. Между тем многие не знают ни истинного значения этого слова, ни принципов комплектации этого самого EDC. Давайте же поподробнее разберем этот феномен.

Итак, EDC (EveryDay Carry) – в переводе с английского означает «Носимое каждый день». Причем слово «Carry»

здесь скорее значит «используемое» Т.е., главное отличие EDC от НАЗа – это то, что предметы из EDC используются регулярно, в то время как НАЗ предназначен исключительно для экстремальных ситуаций. Т.е., мы кинули его в рюкзак – и забыли до поры до времени. В соответствии с этим, принципы комплектации несколько отличаются.

Основные принципы комплектации EDC.

1. Базовое и дополнительное снаряжение

Если пройтись по тематическим ресурсам в Интернете, то можно увидеть сотни различных вариантов. Но есть некоторые вещи, которые неизменно повторяются во всех случаях. Это и есть базовые предметы. Неважно, кто вы по роду деятельности, и каким вы видите объем своего набора. Это – основа.

К базовому комплекту относятся:

1) Нож

Пожалуй, не стоит повторяться в тысячный раз о функциональности этого гениальнейшего изобретения. Обычно в EDC присутствуют 2 варианта ножа – обычный складник и мультитул (по типу швейцарского ножа или по конструкции Лезермана). С учетом того, что вам навряд-ли придется разделять добычу или изготавливать ловушки, то серьезный клинок с серьезной фиксацией не так уж важен. В городе больше значения имеет функциональность. А это – прерогатива мультитулов. Поэтому, ИМХО, лучше все же носить какой-нибудь Лезерман или Викторинкс. Конечно, если вас не смущает вес и объем – нет проблем, имейте и то и другое.

2) Фонарик.

Подсветить дорогу, найти затерявшийся в темном углу предмет, ослепить преступника, выиграв тем самым несколько секунд, проверить реакцию зрачков у пострадавшего – все это, и не только – функции фонарика. Поэтому уделите достаточно внимания этому девайсу – он должен быть достаточно мощным и надежным.

3) Зажигалка

Конечно, для некурящих этот предмет навряд ли может быть жизненно необходимым, но даже такая незначительная ситуация, как необходимость прижечь кончик отторочившейся нитки – делает вас победителем – при наличии зажигалки!

4) Часы

Сейчас многими, при засилье смартфонов и прочей электроники, часы воспринимаются лишь как красивый аксессуар, не более. Но между тем, аккумуляторы ваших гаджетов разряжаются в десятки и сотни раз быстрее чем самая дешевая батарейка часов. И в некоторых случаях часы могут сыграть решающую роль. ИМХО, лучше использовать механические часы.

5) Рюкзак

Если уж говорить о вещах, которые мы используем каждый день – то безусловно, лидером здесь является рюкзак. В первую очередь хотя бы потому, что не все остальные предметы влезут в карман!

Поэтому наличие хорошего городского рюкзака, с дополнительными кармашками внутри и снаружи значительно упрощает жизнь. Многие предпочитают различные сумки, портфели и т.д. - но ничто не сравнится по удобству и функциональности с рюкзаком.

6) Скотч

Незаменимый помощник во множестве ситуаций – зафиксировать предметы, прицепить к ним что-либо, временный ремонт, оказание первой помощи... Вариантов масса. Действительно выручает каждый день. Лучше использовать армированный скотч.

7). Аптечка

Этот пункт несколько расходится с утверждением, что EDC – это не НАЗ, но... Во первых, многие люди имеют какие-то свои заболевания и вынуждены постоянно носить с собой лекарства. Во вторых, различные мелкие травмы (царапины, занозы и т.д.) случаются довольно часто, если не у себя, то у окружающих. И лично я не вижу свой EDC без бактерицидного пластыря. Наконец, инфаркты и ДТП стали настолько распространенными явлениями, что иметь некоторые средства для оказания первой помощи надо обязательно. Об аптечке более подробно будет рассказано в одной из следующих статей.

8) Средство для самообороны

Пистолет, газовый баллончик, электршокер – все, что поможет защититься от плохих парней – обязательно в каменных джунглях. Если у вас есть соответствующая подготовка, и вы не опасаетесь последующих юридических трудностей — в качестве такого средства может выступать нож.

9) Документы

Паспорт, сертификат на нож и прочие документы должны быть у вас всегда и везде, упакованные в прочный водонепроницаемый контейнер.

10) Смартфон

Наверное, не стоит и упоминать об этом предмете – сложно найти человека без этого средства связи, развлечения и зомбирования – но пусть будет здесь, для полноты картины.

Дальнейшая комплектация зависит лишь от ваших потребностей, фантазии, и объема рюкзака/сумки/карманов/фанатизма.

Я лишь позволю себе перечислить кое-что из дополнительного снаряжения:

1) Ручка и блокнот

2) Клей-карандаш

3) Маркер

4) Флэш-накопитель

5) Темные баллистические очки

6) Электронная книга

7) Носовой платок

8) Салфетки

9) Бутылка или фляга с водой

10) Бумажник

11) Различного рода зарядные устройства (на батарейках, пауэр-банки на солнечных батареях и др.)

12) Различные EDC-мультиинструменты

2. Второй принцип — эшелонирование.

Да, как и с любым другим снаряжением, предметы, входящие в EDC, можно разделить на несколько эшелонов.

Я выделяю следующие три эшелона:

1) Носимое на руке

Часы — всегда под рукой и очень сложно потерять

2) Носимое в кармане или на поясе — нож, смартфон, фонарь, зажигалка, мультитул, бумажник и так далее — все самые главные и компактные предметы можно распихать по карманам.

3) Носимое в рюкзаке или сумке — здесь располагается все остальное. Хорошо, если имеется отдельный наружный карман для аптечки.

Таким образом, хорошо подобранные и удобно расположенные, EDC-предметы помогут не только в повседневной жизни, но окажутся незаменимыми в экстремальных условиях.

ГЕРМЕТИЗАЦИЯ ОХОТНИЧЬИХ СПИЧЕК

Автор: [Vasily De](#)

Группа: [Школа Выживания РФ](#)

Склонность к пиромании, доложу я вам, иной раз принимает причудливые формы. К примеру, от нескромных фантазий на темы зажигалок, всякого рода огнив и даже добывания огня методом трения чечирки о манюрку, человек склонный к пиромании, может докатиться даже до спичек. И даже более того - аж до самых до их "охотничьих" мутаций. Ну и в самом деле - что может быть прекраснее и надёжнее хороших отечественных охотничьих спичек?

Да ничто не может так согреть душу скитальца по неласковым суровым ландшафтам, принизанных сыростью, стужей и смертью, как охотничьи спички. Чиркнул такой маленькой "булавой" и вот тебе жаркое стойкое пламя, способное возжечь даже взор законченного психа - любителя всякой зомби-ереси и прочей параноидально-клинической бредятины.

Но.... Как совершенно справедливо догадывались древние, ничто не совершенно (и не вечно) под вечным спутником нашей Планеты. Даже охотничьи спички. Ибо, помимо того, что они имеют естественное свойство стремительно заканчиваться, у них еще одна, чисто спичечная проблема: они от влаги приходят в негодность и ломаются от всякого рода нагрузок.

меня всегда умиляли исконно-посконные советы, уходящие корнями в глубь советского туристического прошлого, сохранять спички, завернув их в целлофановый пакет (два пакета, если уж наверняка).

Нет, тут есть один важный нюанс: во времена целлофановых пакетов, оно может быть и было актуально. Хотя и тут у меня есть важное возражение. Но, если отбросить вопиющую всеобщую безграмотность, мы давно уже не живем в целлофановом мире. Большинство людей даже никогда в жизни этого самого целлофана, который воду не пропускает, в жизни не видали.

А что они видали?

А видали они полиэтиленовые пакетики. А полиэтиленовые пакетики, скажу я вам, это далеко не целлофан. Совсем не целлофан. И в отличие от целлофана, полиэтилен в принципе, не обладает влагостойкостью. Вернее, влагостойкостью обладает полиэтилен достаточной толщины. Обычный полиэтиленовый пакетик "из магазина" ничего вам не гарантирует. Для сильно сомневающимся могу предложить наглядный эксперимент: замотайте в пищевую полиэтиленовую пленку коробок спичек. Хорошенечко так намотайте, не жадничая. И притопите с чем-нибудь тяжеленьким в стакане водички для натуральности эксперимента, будете приятно удивлены. Или неприятно. Примерно то же самое происходит и с более толстыми полиэтиленовыми пакетиками. В итоге, в результате долгого воздействия влаги, ваши спички могут отсыреть и завернутые в полиэтиленовый пакет.

Я уж не говорю о том, что если вы на тот коробок спичек наступите, или рюкзак камнем привалит, покрыв все в нём в труху, то шансов воспользоваться этим спичечным крошевом упадут до околонулевых. В общем, коробок спичек, хоть обычных хозяйственных, хоть охотничьих - это не самое надёжноеместилище жизненно-необходимых предметов.

Я лично предпочитаю всякого рода баночки и пенальчики, которые не только изолируют спички от сырости, но и предохраняют их от ломания. Вот, хотя бы типа такого, как на одной из фотографий ниже.



Но это на любителя. В принципе, вполне годятся баночки из-под всякого рода лекарств, старой-доброй фотоплёнки и т.п. Фантазия тут безгранична. Но что делать любителям всякого рода микро-НАЗов?

Для таких минималистов в туристических магазинах продаются охотничьи спички, герметично запаянные в толстый полиэтилен. (Встречаются такие спички и в стандартных армейских "сухпайках"). Вот тот полиэтилен уже воду не пропускает. Каждая спичка запаяна отдельно.



И даже чиркалик грамотно наклеен на кусок шпона, что придаёт ему удобную жесткость, и так-же отдельно запаян. А что? Удобно! Вскрыл одну спичку, использовал, а всё остальное в сухости и герметичности. Или не всё?))) Вооооот! Вот в этом-то всё и дело: чиркалик-то как вскрыли - так он уже и "голый Вася". Пиши пропало! То есть, такая упаковка спичек КАК БЫ многоразовая. КАК БЫ. А

на самом деле, чёрт его знает, как там всё дальше пойдёт. А если нет 100% уверенности - значит, разумно будет считать, что вещь это ОДНОРАЗОВАЯ. Здорово, да?!))))

Как-то, много лет назад, когда почти всё удобное и пригодное для жизни нужно было либо привести из-за границы, либо сделать самому, я эту "неразрешимую проблему" для себя решил следующим образом:

А что? - подумал я, - если каждую спичку запаять вместе с отдельным чиркаликком? Спичка+чиркалик = герметично запаянный комплект. Ну, чиркалик с одной спичкой - это, пожалуй, уже перебор, но вот пара спичек и чиркалик - это уже в какие-то ворота лезет. Сказано - сделано: взяв в одну руку паяльник, а в другую рулон толстой "тепличной" полиэтиленовой пленки, я понаделал себе персональных "герметично запаяных" охотничьих спичек.

Испытания на замачивание такая упаковка прошла успешно. Да и ломкость несколько снизилась, за счет сдвоенных спичек + наклеенного на два слоя картона чиркалика в каждой запайке.

С тех пор, у меня в загошниках, наряду с загошалками и прочими благами цивилизации, всегда валяется "конвалюта"- другая таких самодельно запаянных охотничьих спичек в стиле "последний патрон".

ПРОСТАЯ ОБУВЬ ИЗ ОВЧИНЫ

[Статью](#) перевела [Ирина Вертышева](#) специально для проекта [Томагавк](#)

Овчина - это дубленая шкура овцы с неотделенной шерстью. Супер теплая и мягкая, поэтому ее часто используют в производстве обуви и одежды. Из овчины легко шить при помощи простого недорогого инструмента - швейного шила. Почему бы не сделать себе обувку по индивидуальному размеру?

Шаг 1. Инструменты и материалы

Инструменты:

- Швейное шило
- Скальпель
- Коврик-подложка
- Ножницы
- Перманентный маркер
- Зажимы для бумаг

Материалы:

- Небольшая овчина, около 5-6 квадратных футов (около 150-180 кв.см)
- Вошенная нить в комплекте с вашим швейным шилом
- Вспененный/резиновый материал для подошвы
- Контактный цемент «Barge»
- Кожаный или шерстяной войлок (того же размера, что и овчина)

Об овчине. Шкура, которую я нашла, довольно толстая и имеет приятный натуральный карамельный цвет, так что я просто использовала ее как есть. Если ваша овчина тонкая или вам не нравится внешний вид ее гладкой стороны, тогда приклейте к ней другой материал, прежде чем размечать и разрезать по выкройке на кусочки. Если не найдете натуральный материал, можете использовать искусственный из магазина тканей, но вам, возможно, потребуется обработать кромку, чтобы она не махрилась.

О цементе «Barge». Это самый лучший клей для кожи, резины и чего-либо гибкого. Однако исходная версия этой штуки в желтом пакете высокотоксична. Работайте с клеем вне помещения или оденьте респиратор. Новая версия (в синем пакете) не содержит толуола, и поэтому должна быть менее вонючей. Я не пробовала сама, но мне говорили, что она клеит так же хорошо. Все же я рекомендую работать на улице. Тюбика в 2 унции (56,7 г) должно хватить. Цемент можно найти в магазинах металлических изделий или приборов уличного использования рядом с брезентом и наборами ремешков для штопки. Я купила в отделе кожи.

О вспененном/резиновом материале подошвы. Мне повезло иметь под боком нескольких обувных поставщиков, до которых можно добраться на машине, поэтому для подошвы я использовала современные материалы. В качестве первого слоя я взяла губчатый креп (невулканизированный каучук), для амортизации и

в качестве нижнего слоя - прочную текстурированную твердую резину. Если вы не смогли их найти, не беспокойтесь - магазины оборудования вам помогут. В качестве достойной замены подойдут поролоновые коврики против усталости (большие квадраты, у которых края стыкуются как пазл) и резиновые дорожки. Только будьте особенно осторожны с ковриками против усталости - не затягивайте стежки слишком туго, чтобы их не порвать. Вы можете использовать вспененный материал для обоих слоев.

Шаг 2. Шаблон

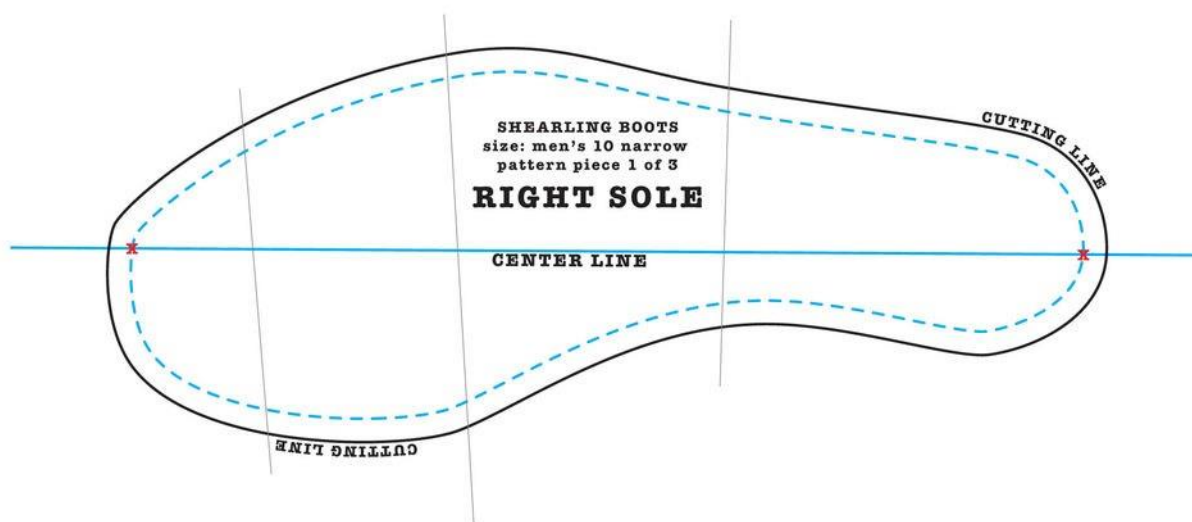
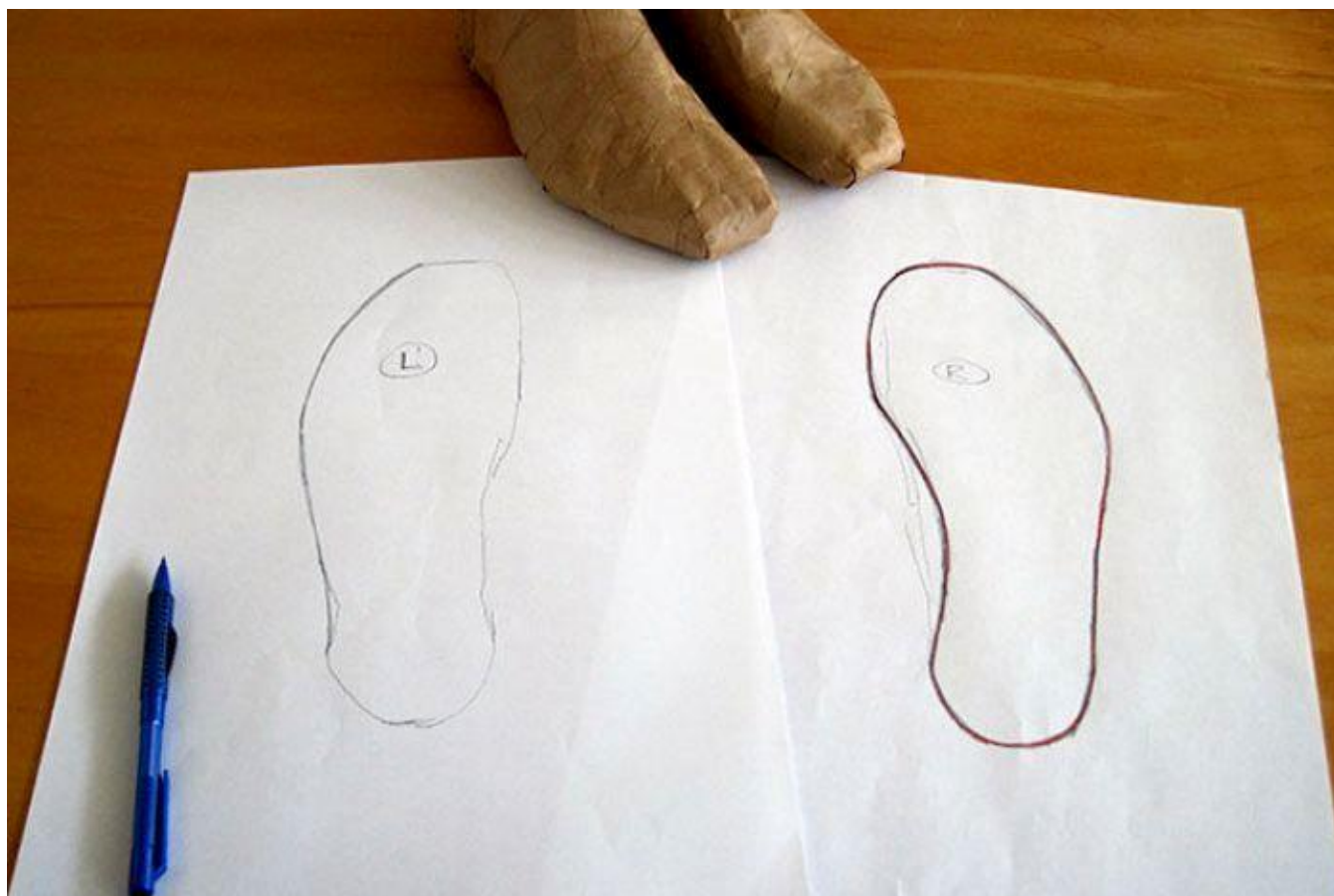
Вы можете скачать мой шаблон, который по размеру соответствует 10-му мужскому размеру ноги (41,5-42 размеру) или нарисовать свой собственный (выкройки - 1:1). Вырежьте формы из бумаги для каждой ноги. Это упростит расклад выкроек на коже. Примечание: мой шаблон был разработан, чтобы быть супер плотным, так как кожа со временем будет растягиваться, а шерсть - сминаться. А теперь пара легких способов сделать свой собственный шаблон.

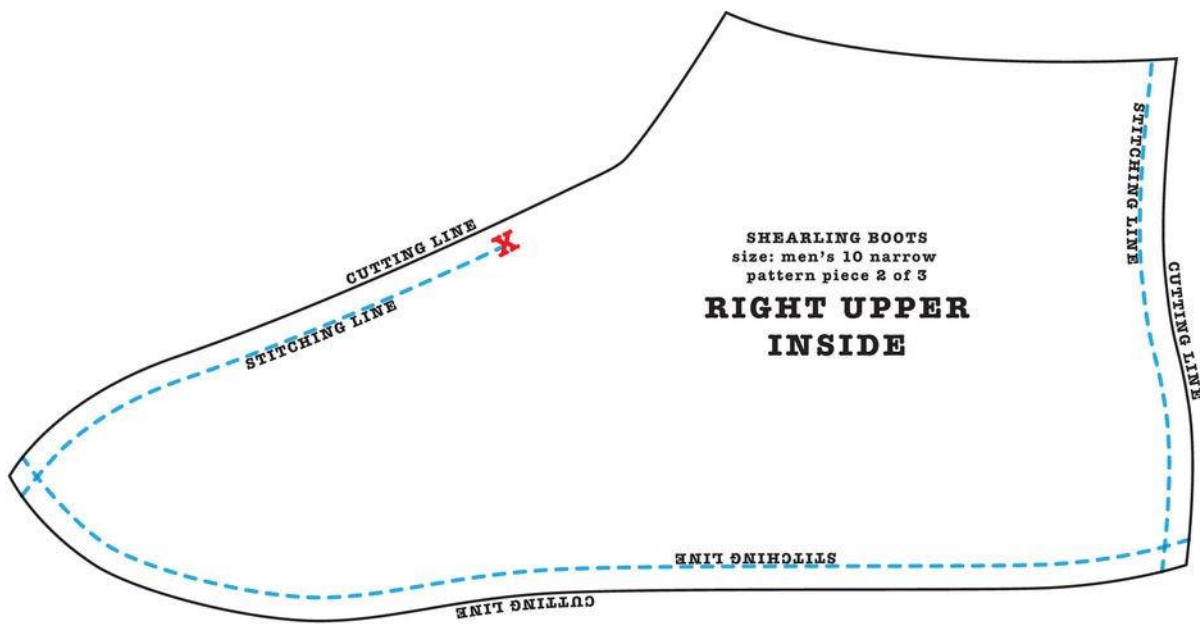
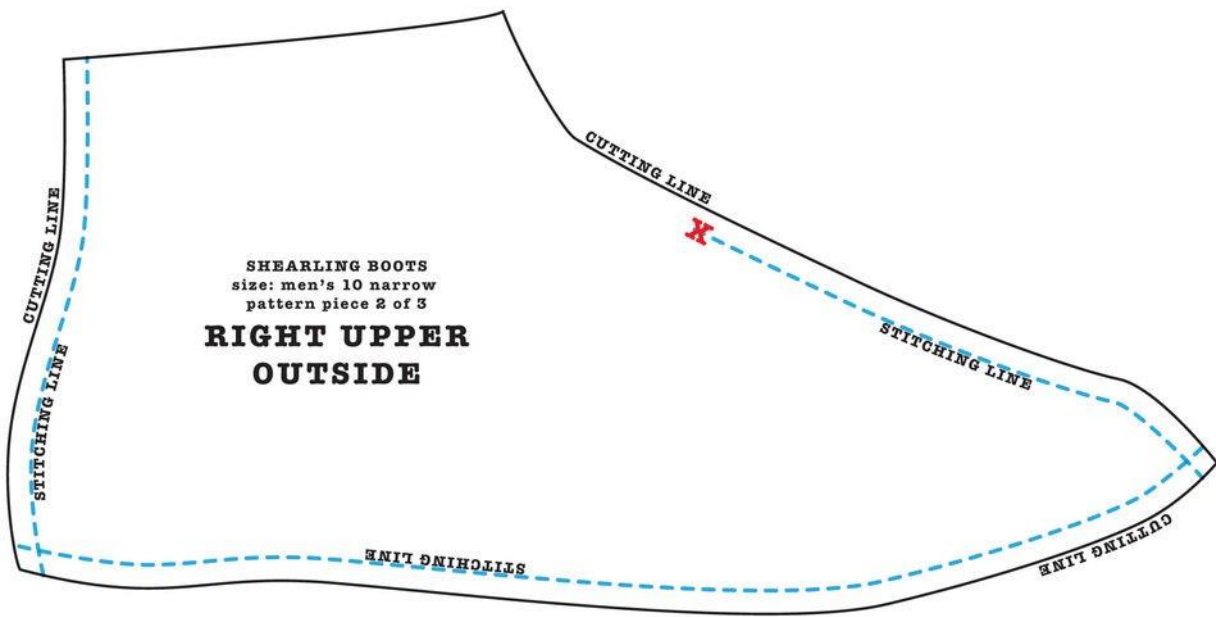
Обведите свою ступню, держа карандаш вертикально. Сгладьте кривые линии в контуре подошвы. Отметьте осевую линию от центра задней части пятки до внешней стороны линии большого пальца. Затем:

а) Либо увеличьте или сократите мои шаблоны так, чтобы их нижняя часть совпала с обхватом по линии подошвы формы вашего ботинка;

б) Либо наденьте старый носок и покройте ногу молярной лентой от края ступни до лодыжки. Отметьте на ленте внешние края ваших стоп, где они будут касаться подошвы. Отметьте прямую линию по центру передней части стопы и по центру пятки. Вырежьте по этим линиям выход из носка, замотанного лентой. Разложите кусочки выкройки на бумаге и убедитесь, что швы совпадают по длине, что низ двух верхних форм соответствует обхвату по линии подошвы формы вашего ботинка. Добавьте припуск 1/4" (0,6 см) к верхнему, заднему и нижнему швам.







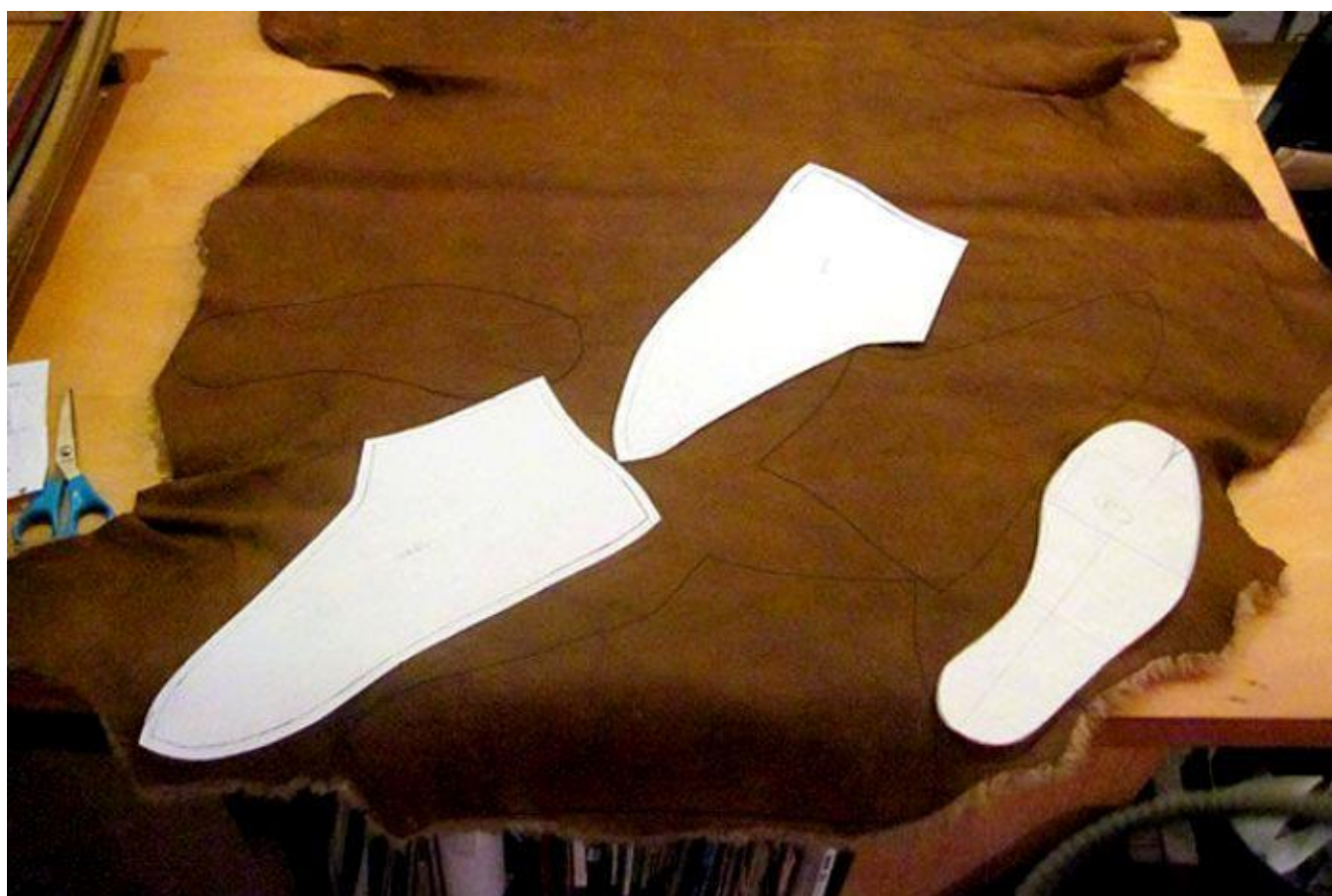
Шаг 3. Режем овчину

Кожа не зерниста, а значит, вы потратите меньше материала. Ура! Края кожи не требуют обработки, так что это позволит сэкономить много времени! Снова ура!

Положите вашу овчину шерстью вниз (кожаной стороной вверх). Разместите на ней все шесть выкроек. Поскольку припуски на швы уже включены, части могут примыкать друг к другу. Обведите каждую часть маркером.

Чтобы сделать ровный чистый разрез без спутанной шерсти, вставьте в свой нож острое лезвие, свободной рукой приподнимите край материала на пару дюймов от стола и, крепко держа, проткните ножом кожу точно в месте одной из отмеченных линий. Нож не должен касаться рабочей поверхности. Аккуратно потяните нож к себе вдоль линий рисунка, поворачивая кожу по ходу. Если вы используете острое лезвие, это не потребует больших усилий. Не пытайтесь резать шерсть - как только кожа разрежется, она легко отделится сама.

Подрежьте шерсть у края шва. Я хотела, чтобы мои ботинки имели мохнатый ирокез вдоль переднего и заднего швов, поэтому я подстригла швы только у подошвы. Если вы предпочитаете вид снаружи без шерсти, то подрежьте все швы. Используйте маленькие ножницы или электрический триммер для волос, чтобы срезать шерсть у края по линии шва.







Шаг 4. Приклеиваем подошвы

Выберете хорошо проветриваемое место, где не страшно развести беспорядок. Положите обе выкройки подошв (левую и правую) на вспененный каучук, обведите, но не вырезайте. Щедро намажьте ровным слоем цемента-клея «Barge» 3/4" (1,9 см) внутри и 1/4" (0,6 см) снаружи прорисованной линии. На подошву из овчины кистью нанесите клей по всему периметру, также около 3/4" (1,9 см). Старайтесь не допустить попадание клея на сторону шерсти. Убедитесь, что части полностью покрыты клеем по краям, но не используйте слишком много клея, чтобы он не стекал.

Теперь оставьте все в покое - дайте высохнуть. Желательно там, где запах никому не мешает. На улице или в ванной комнате с закрытой дверью и включенным вентилятором. Это займет по меньшей мере 15-20 минут. Можно оставить на ночь.

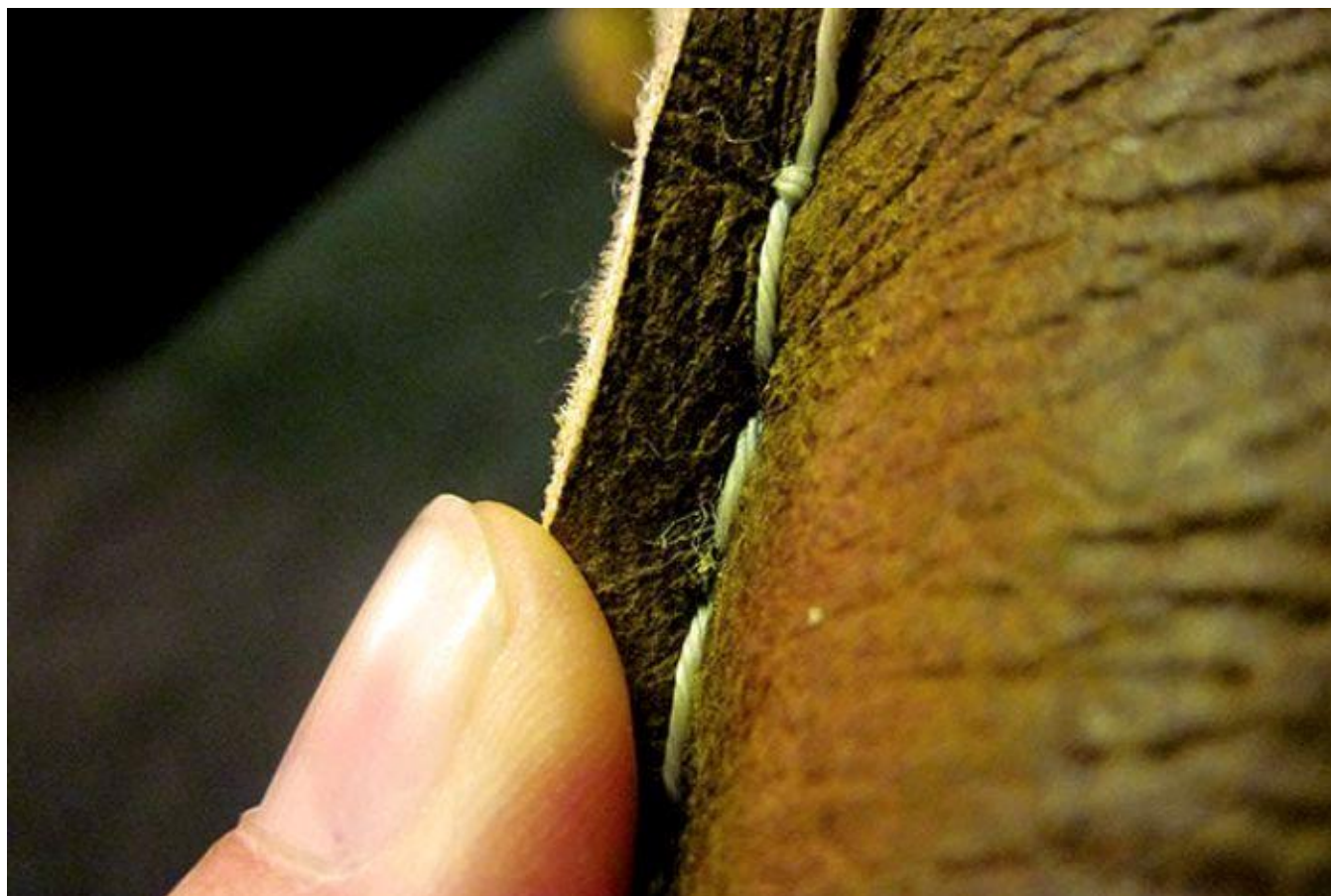


Шаг 5. Сшиваем верхние части

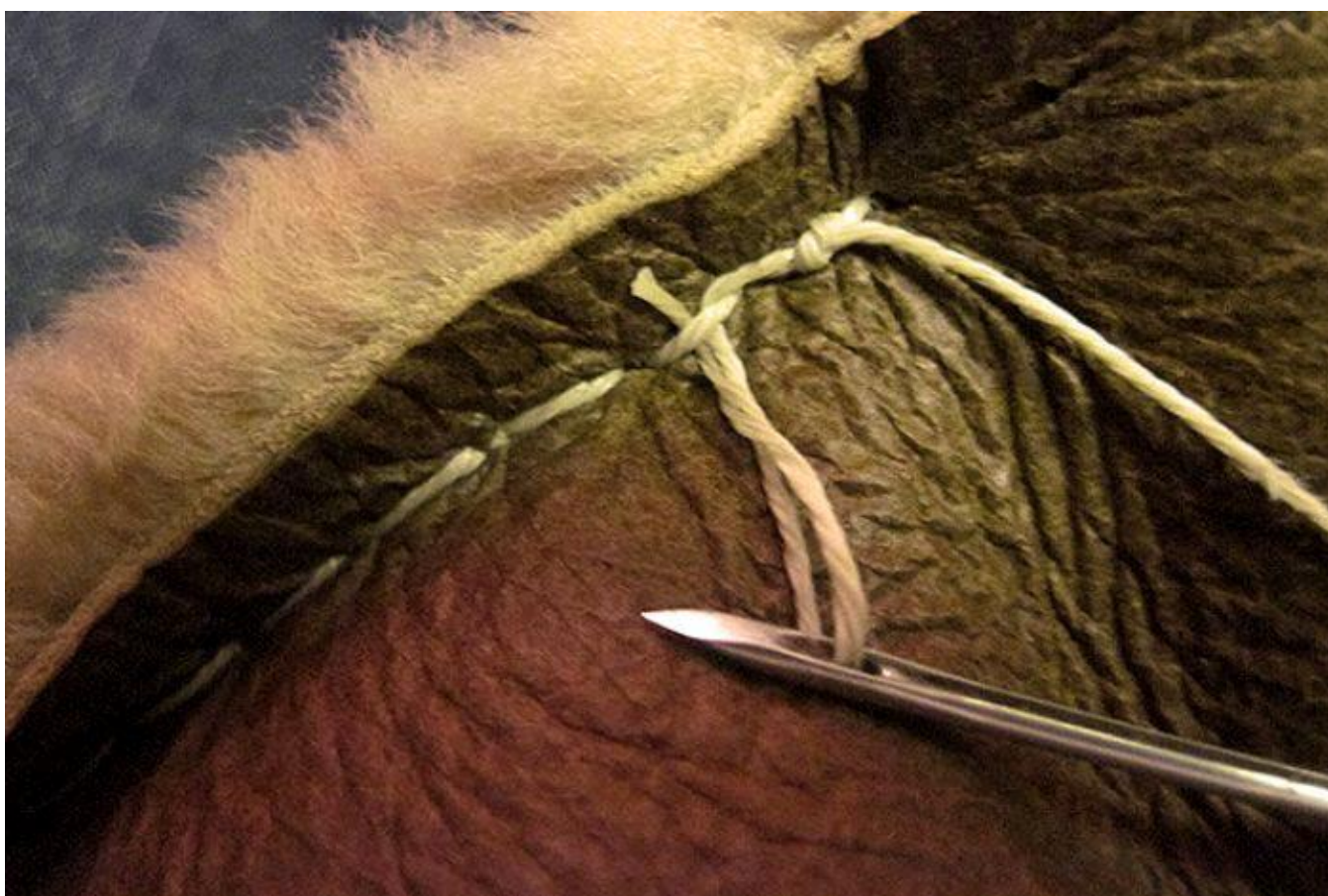
В швейное шило установите прямую иглу. Если вы никогда им не пользовались раньше, то на «YouTube» есть видео, объясняющее, как сделать стандартную прямую строчку. Будьте осторожны с пальцами и коленями!

Начнем с пяточного шва. Выровняйте линии краев у верхних частей. Либо слегка разметьте линии шва 1/4" (0,6 см) от края или на глаз (я, признаюсь, делала на глаз). Стежки делайте около 3/8" (0,95 см) длиной. Слишком короткие стежки будут дырявить кожу, и она порвется. Из-за слишком длинных - кожа в последствие будет распадаться на части. Вы можете скрепить части зажимами, но не используйте булавки, иначе в коже появятся лишние отверстия. Завяжите нить квадратным узлом в конце шва и подверните концы до отсечки.

Сделайте центральный верхний шов, начиная от пальцев ног. Когда вы дойдете до верхней части шва (на моей картинке отмечен красным «х»), убедитесь, что ваша нога будет проходить через отверстие. Там должно быть достаточно места для ноги по диагонали от пятки до верхней части подъема стопы. Потом вы всегда сможете увеличить количество стежков, если ноге будет слишком свободно, но, к сожалению, вы уже не сможете заделать лишние отверстия в коже. Завяжите, подогните и обрежьте, как и раньше.







Шаг 6. Пришиваем верх к подошве

Возьмите подошвы с высохшим клеем. Аккуратно уложите шерстяную подошву клеевой стороной вниз на клеевую сторону соответствующей фигуры, начертанной на резине. У вас есть только одна попытка, т.к. цемент схватится мгновенно. Мы намазали дополнительно 1/4" (0,6 см) клея вокруг, чтобы обеспечить некоторое пространство для маневра. Чтобы сцепка получилась крепкой, надавите на все склеенные края чем-нибудь плоским и тяжелым - молотком, разводным ключом и т.д. Теперь соединение супер прочно и будет только крепнуть по мере испарения растворителя.

Вырежьте резину по краям овчины ножом (старайтесь держать лезвие под углом 90 градусов - так, чтобы не порезать верх или низ подошвы). Стремитесь к гладким ровным срезам. Резина очень легко режется, но исправлять угловатые срезы сложно.

Отметьте центр линии по выкройке подошвы около пальцев ног на тыльной стороне овчинно-резиновой подошвы. Выровняйте швы на голенищах по этим отметкам и скрепите зажимами. Начните шить шилом, как до этого сшивали голенища, перпендикулярно протыкая шилом все слои. Подтягивайте нить достаточно туго, чтобы образовалась небольшая ямочка на вспененном материале, но не настолько, чтобы его порвать. Это особенно важно, если вы используете коврики против усталости, т.к. они рвутся довольно легко.

Если вы планируете носить такую обувь в помещении, можете остановиться прямо сейчас! Я хотела носить ее на улице, и поэтому добавила слой прочной текстурированной резины. Просто повторите четвертый шаг, равномерно распределяя клей по всей поверхности подошвы, а не только по краям. Затем повторить первые две части данного шага.





Шаг 7. Петли для пальцев

Впоследствии было решено добавить на обувку петли для пальцев - так значительно удобнее ее надевать. Для этого нужно: вырезать два прямоугольника из лоскутов овчины 1" (2,5 см) в ширину и 5" (12,7 см) в длину; состричь как можно больше шерсти; поместить один конец прямоугольника внутри верхней задней части на уровне 1 1/2" (3,8 см), затем соединить с другим концом снаружи; зажать и прошить на 3/8" (0,95 см) от краев.





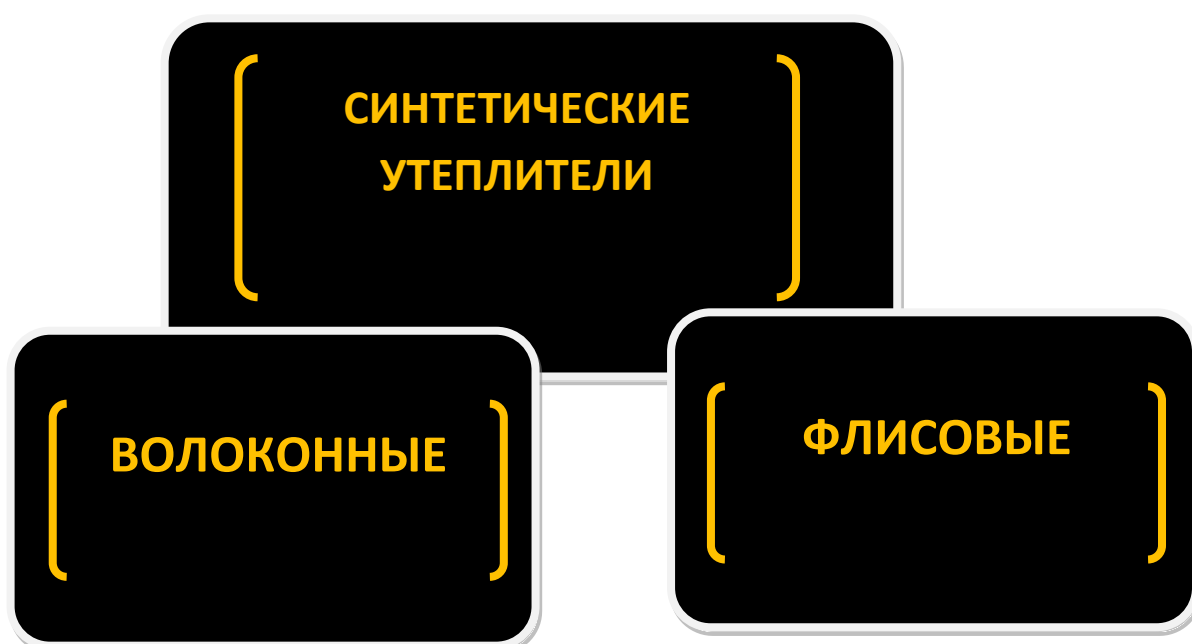
О СОВРЕМЕННЫХ СИНТЕТИЧЕСКИХ УТЕПЛИТЕЛЯХ

Автор: [Игорь Дементьев](#)

Группа ВК: [\[УБЕЖИЩЕ\]: Выживание, Снаряжение, Туризм, БП](#)

Поговорим сегодня за синтетику в современной экипировке туриста. Намеренно не будем рассматривать натуральные материалы, так как давно считаем, что синтетика их уже превзошла по всем параметрам. Синтетика отвечает серьёзным ограничениям по весу, объёму одежды и бивачного снаряжения туриста. В общем, ударим по непросвещенности в сфере outdoor утеплителей, прольём свет на их свойства и особенности строения.

Итак, сразу укажем, что все синтетические утеплители делятся на две огромные категории:



ВОЛОКОННЫЕ УТЕПЛИТЕЛИ

Начнём с волоконных утеплителей. Всем знаменитый **Syntepon**, являлся по факту прародителем всех современных волоконных утеплителей. Впрочем, он не отличался высоким качеством и был скорее дешёвым заменителем натуральных утеплителей. Он жутко сваливался, имел слоистую структуру и через один-два сезона переставал сохранять тепло. Именно таким предстал **Syntepon** для народных масс. По этой причине, доверие к синтетическим утеплителям подорвано до сих пор. Мы много сталкивались с бытующим мнением, что синтетика «не греет», а значит должна стоить дешево. Оставим на совести обывателей тот факт, что греет печка, каталитическая грелка, костёр, а одежда и бивачное снаряжение, лишь сохраняют тепло.

Первые синтетические волоконные утеплители действительно были дешёвыми в силу относительной простоты технологического процесса их производства, но с ростом интенсивности развития данного направления, технологический процесс усложнялся, качество повышалось, а соответственно и цена росла. Сейчас, синтетические волоконные утеплители с хорошими свойствами представляют собой высокотехнологичный продукт.

Для производства волоконных утеплителей используют либо полиэстер, либо полиамид.



Полиэстер Полиамид

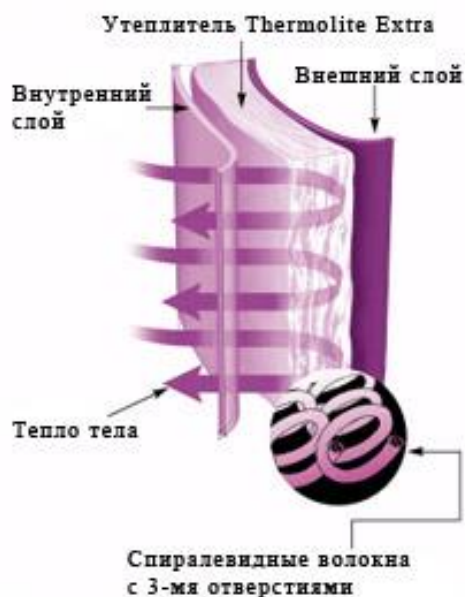
Качество волоконных утеплителей напрямую зависит от чистоты исходного сырья, ну и контроля над технологией производства. В связи с этим не удивляйтесь, что китайский утеплитель с *AliExpress* будет по характеристикам хуже, чем утеплитель именитого производителя, мощности которого также могут располагаться в Китае. Повторим, разница в исходном сырье и контроле качества.

Все волоконные утеплители разделяются на целый ряд направлений:

Классические полые волокна – в таких волокнах несколько или один продольный воздушный канал. Воздушный канал играет роль прослойки, которая обеспечивает теплоизоляцию. Впрочем, надо отметить, что уровень теплоизоляции невысок в сравнении с другими волоконными утеплителями. Посему, данные волокна используются чаще в дешёвых утеплителях. Примером такого утеплителя, может стать **HOLLOFIL**. Это утеплитель фирмы DuPont с 4-мя полыми отверстиями в волокнах.



Полые спиралевидные волокна - за счет своей макроструктуры способны занимать несколько больший объем, чем классические полые волокна. Хорошим отличием является увеличенный срок службы. Отличным примером может стать утеплитель **Thermolite Extra** всё той же фирмы DuPont. Не удивляйтесь, в мире высокотехнологичных утеплителей, стоящих игроков можно пересчитать по пальцам одной руки.



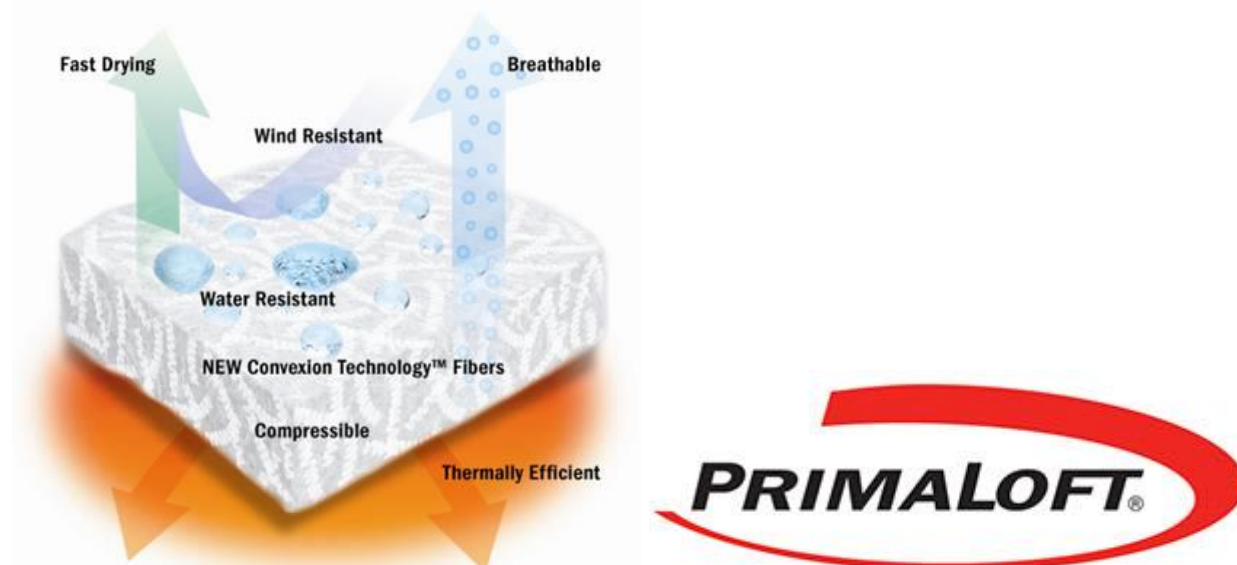
Непрерывные полые волокна – очень длинные волокна, если сравнивать с обычными полыми волокнами. Отличаются максимальной долговечностью и высокой теплоизоляцией. Стоит отметить, что плотность утеплителей из подобных волокон имеет низкая. Отличным примером данного утеплителя будет **Climashield APEX**.



Микроволокна - самые тяжёлые в изготовлении волокна. Минимальный диаметр волокон имеет малый уровень конвекции. Из этого следует, что теплоизоляция утеплителей из подобного волокна будет в разы превосходить другие утеплители при той же толщине. Т.е. с помощью таких волокон можно делать тёплую, лёгкую и относительно тонкую одежду.

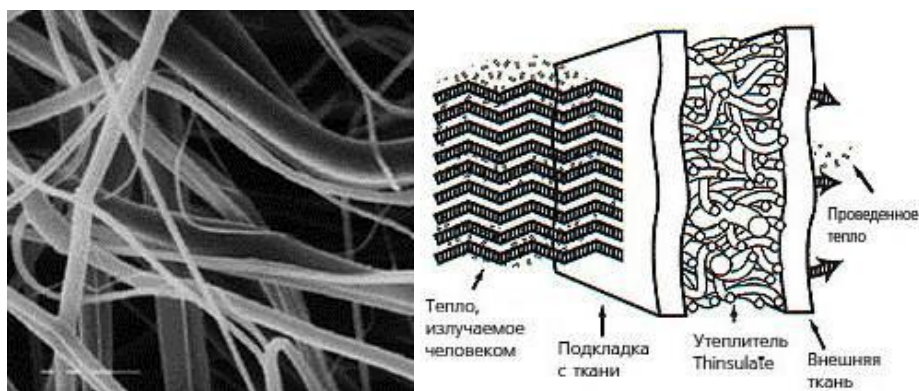
Также, стоит отметить и стойкость данного утеплителя к воде. Если удастся намочить такой утеплитель, он впитает в себя меньше влаги, чем уже упомянутые утеплители. Степень сжатия изделий из подобных волокон тоже поражает. Это немаловажно при укладке походного рюкзака.

Впрочем, не обойтись и без ложки дёгтя. При всей уникальности и высокотехнологичности, изделия из микроволокна изнашиваются быстрее, т.к. степень сваливания волокна выше, чем у аналогов. Мало того, микроволокно лезет через рыхлую ткань, поэтому заключать его нужно в ткани по типу идентичные пуходержащим. Пример микроволокна, **Primaloft One**.



По нашему, сугубо субъективному мнению и опыту, это лучший утеплитель на сегодняшний день. Превосходит даже семейство **Climashield**.

Связующие волокна – для производства самостоятельного утеплителя не используется. Является вспомогательным элементом в создании сложносоставных утеплителей. Из названия следует, что связующие волокна фиксируют другие типы волокон. Применение связующих волокон в теории должно увеличивать срок службы утеплителя. Примером сложносоставного утеплителя, использующим связующие волокна, может быть **Thinsulate Lite Loft**. Связующие волокна связывают в его структуре микроволокна с волокнами большего диаметра. Это позволяет увеличить износостойкость утеплителя без потери высокого уровня теплоизоляции. Достойный конкурент **Primaloft One**.



Теперь попробуем выделить основных мастодонтов в производстве утеплителей. Нужно учитывать, что большинство из них выросло в первую очередь на военных заказах. Т.е. сначала

многие из компаний, которые будут перечислены, делали спецодежду только для военных, благо, что их разработки нашли и гражданское применение.

Dupont (в настоящее время выпускаются подразделением Invista) – семейство **Thermolite**



Thermolite Extra – утеплитель, произведённый на основе полых спиралевидных волокон. Мы его упоминали, ещё раз заострять внимание не будем.

Thermolite Micro – утеплитель, произведённый на основе микроволокон. Обладает хорошей теплоизоляцией. Степень сжатия у данного материала такая, что он становится, чуть ли не самым желанным на фоне своих ближайших конкурентов. Транспортировочный объём изделия очень незначительный. Впрочем, живёт утеплитель недолго. Быстро сваливается и изнашивается.

Thermolite Extreme – утеплитель, произведённый на основе технологии сложносоставных утеплителей. Имеет трёхкомпонентную структуру. Включает в себя как микроволокна, так и связующие волокна, так и спиралевидные волокна. На наш взгляд, самый тёплый из семейства **Thermolite**. Утеплитель нашёл применение в производстве титулованных спальных мешков и верхней одежды. В России, его применяет компания BASK. Используем их спальники на данном утеплителе, потрясающее впечатление после холлофайбера. Степень сжатия не самая большая, но мы, если честно, не замечали этого недостатка, на него указал сам производитель.

Утеплители компании 3M – семейство Thinsulate



Thinsulate C – утеплитель, произведённый на основе микроволокон. Динозавр среди семейства **Thinsulate**. Весьма приемлемые показатели теплоизоляции. Впрочем, утеплитель довольно быстро изнашивается и долго не живёт. Сказывается основа из микроволокна.

Thinsulate Lite Loft – утеплитель, произведённый на основе технологии сложносоставных утеплителей. Мы уже пели ему дифирамбы, посему заострять внимание не будем.

Thinsulate Z – Точной основы не известно. Такое бывает, если компания переигрывает с тайной производства. Однако немногочисленные источники склоняются, что это утеплитель, произведённый на основе микроволокон. Такой вывод делается на основе его качеств. Он очень тёплый, хоть и отстаёт от **Thinsulate Lite Loft**. Компания преподнесла его, как самый долговечный

утеплитель из всей линейки **Thinsulate**. Это мы не проверяли, зато определённо знаем, что это утеплитель на порядок дешевле, а значит доступнее простым людям.

Утеплители компании The Lessinger Group (в настоящее время владелец Invista) – семейство Polarguard



Polarguard 3d - утеплитель, произведённый на основе непрерывных полых волокон. Ряд именитых туристов утверждает, что это самый живучий волоконный утеплитель с хорошей теплоизоляцией. Многие жалеют, что его производство прекратилось. На нашем же туристическом пути изделий из данного утеплителя не встречалось.

Polarguard delta - утеплитель, произведённый на основе непрерывных полых волокон. Также именитые туристы говорят, что неплохой утеплитель, правда, с высоким уровнем износа. Впрочем, акцент производителя был сделан на теплоизоляцию. Для этой цели был уменьшен диаметр полости волокна. Производство тоже прекратили, перекупайте из рук.

Утеплители компании Harvest Consumer Insulation – семейство Climashield



Climashield XP - утеплитель, произведённый на основе непрерывных полых волокон. Великолепная теплоизоляция, очень лёгкий, но изнашивается ощутимо быстро. Есть мнение, что в конечном итоге, его полностью заменит **Climashield Apex**. А пока, ещё можно найти спальные мешки на основе данного утеплителя.

Climashield Neo - утеплитель, произведённый на основе непрерывных полых волокон. В своё время этот утеплитель был заказан компанией The North Face. Т.е. именно она дала заказ на его разработку. Компании нужен был утеплитель способный сохранять тепло даже во влажном состоянии, при высоком уровне износостойкости. В итоге, по теплоизоляции утеплитель вышел достойным, чуть выше среднего, но по износостойкости значительно превзошёл конкурентов. Компания The North Face утверждает, что это самый долговечный утеплитель, который она тестировала. По нашему мнению, в соотношении цена качества, он всё же дороговат, как и вся линейка **Climashield**.

Утеплители компании Albany International Corp – семейство Primaloft



Insulation Technology

Primaloft One – утеплитель, произведённый на основе микроволокон с силиконизацией. Т.е. каждое волокно заключено в силиконовую оболочку. Этого говорит о том, что он не смачивается водой и фактически не впитывает воду, а значит долговечен. Производство таких волокон технологически сложно, соответственно цена утеплителя в разы выше. Изделия на **Primaloft One**, далеко не самые дешёвые, но они стоят своих денег. Выше его свойства мы описывали, посему повторяться не будем.

Primaloft Sport - утеплитель, произведённый на основе технологии сложносоставных утеплителей. Также с применением силиконизацией волокон. По теплоизоляции уступает своему предшественнику, а вот по долговечности превосходит. Производители любят данный утеплитель за это и пихают его, куда только можно, что существенно повышает цену изделия. Если вы видите дорогой спальник, большая вероятность, что там **Primaloft Sport**.

Primaloft Infinity - утеплитель, произведённый на основе непрерывных полых волокон. Дешёвый и новый утеплитель, мы его не видели вживую и не знаем, что он из себя представляет. Описание его гласит, что утеплитель будет с повышенной износостойкостью, которую ранее не видели волоконные утеплители. Судя по всему, за этим скрываются серьёзные потери в теплоизоляции. Поживем, увидим.

ФЛИСОВЫЕ УТЕПЛИТЕЛИ

Семейство это огромное и мы не будем рассматривать китайские аналоги, в силу нарушения технологического процесса в их производстве. Хотя и их хвалят. Впрочем, не встречали мы подобный флис в более менее серьёзных походах. Флисовые утеплители чаще всего используют в качестве второго внутреннего слоя, реже, как верхнего слоя. Флисовка это высокотехнологичная замена традиционной шерсти. Если раньше блуждали в шерстяном вязаном свитере, то теперь лёгкая, комфортная флисовка хранит пламенное сердце туриста.

Самый распространённый флисовый утеплитель, произведённый на основе полых полиэстеровых волокон, от компании Polartec. На наш взгляд это самый крупный производитель флисовых утеплителей, сохраняющий из года в год качество своих изделий.



Polartec предлагает огромный спектр флисовых материалов для слоя утепления в одежде. Деление всех материалов компании происходило всего на три категории по критерию плотности. Polartec 100, Polartec 200 и Polartec 300. Самая мягкая и приятная флисовка была на Polartec 100, самая тёплая на Polartec 300. Соточку часто использовали на переходах, двухсоточку на стоянке в лагере или на переходе в холодный период, а вот трёхсоточка была для суровых условий холода. В своём опыте нам и не довелось использовать трёхсотку.

Однако, со временем данных категорий стало мало и появились новые. Появился **Polartec Termal Pro** с повышенной износостойкостью. А затем, на пути универсализации появились **Polartec Windblock** и **Polartec WindPro**. В России эти утеплители используют как минимум две известные в узких кругах фирмы.



И **Polartec Windblock**, и **Polartec WindPro** должны были защищать туристов от ветра при отсутствии штормовой куртки. Акцент был на то, чтобы штормовку брать не приходилось вообще. Но, универсализация всегда негативное явление. В **Polartec Windblock** записали беспоровую мембрану. Она полностью блокирует ветер, флисовка стала не продуваемой, но возникла проблема с паропроницаемостью. Т.е. если вы умудритесь вспотеть в **Polartec Windblock**, идти вам мокрым до самого лагеря. Конечно, если повезёт, вы высохнете раньше, но этот процесс будет значительно дольше, чем в классическом поларе. **Polartec WindPro** не имеет проблем с паропроницаемостью, но у него проблемы с защитой от ветра, он частично обеспечивает защиту, а не полностью. Т.е. при сильном ветре вас будет продувать насквозь. Довольно неприятное ощущение.

На этом компания **Polartec** тоже не остановилась и выпустила в свет **Termal Pro High Loft**.



Теплоизоляция уникальная в своём роде! Длинный ворс напоминает искусственный мех. Износостойкость средняя. Ворс не линяет, не выпадает. Утеплитель выдался настолько тёплым, что нам удалось его испытать только при морозах с температурными показателями далеко за -30. В иное время **Termal Pro High Loft** можно носить с ветровкой или с очень лёгкой курткой, иначе пропотеете насквозь, даже через куртку, так как влагу этот полар отводит моментально. Но и это не самый тёплый утеплитель семейства **Polartec**.

Polartec Bi High Loft полары имеют двухсторонний ворс. Их теплоизоляция выше. Достоинства указанных утеплителей на лицо. Не нужна тканевая оболочка, быстрое высыхание и отвод влаги от

тела. НО! В сравнении с волокonnыми утеплителями, это утеплители с низкой теплоизоляцией и малой степенью сжатия. Посему, производители акцентируют внимание, что флисовые утеплители это в первую очередь второй внутренний слой.

Заключение

Надеемся, что вам была полезной данная информация, и она позволит вам выбрать нужное изделие под ваши цели и задачи. Учтите, нет универсального утеплителя по всем параметрам. Каждый утеплитель имеет плюсы и минусы, у каждого своя задача, подбирайте исходя из ваших предпочтений. Не нужно выбирать самый тёплый утеплитель, на все случаи жизни, мотивируя себя поговоркой: «жар костей не ломит». Принесёте себе больше вреда, чем пользы, да и денег потратите немало и бессмысленно.

ИДЕМ ПО ПРИБОРАМ

Автор: [Андрей Крупнов](#)

Группа ВК: [«Тактика самоспасения»](#)

Ориентироваться на местности – это значит определить свое местоположение и направления на стороны горизонта относительно окружающих местных предметов и форм рельефа, найти указанное направление движения и точно выдержать его в пути.

Типы ориентиров



Архимед говорил: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю». Для туриста важен правильный ориентир. Он и приведет вас к цели.

Ориентирами называются местные предметы и формы рельефа, относительно которых определяют свое местоположение, положение целей (объектов) и указывают направление движения. Они выделяются обычно своими размерами, формой, окраской и легко опознаются при обзоре окружающей местности. К площадным ориентирам относятся населенные пункты, отдельные массивы леса, рощи, озера, болота и другие объекты, занимающие большие площади. Такие ориентиры легко опознаются и запоминаются при изучении местности. Линейные ориентиры – это местные предметы и формы рельефа, имеющие большую протяженность при сравнительно небольшой их ширине, например, дороги, реки, каналы, линии электропередач, узкие ложины и т. п. Они используются, как правило, для выдерживания направления движения.

Если движемся днем, выбираем ориентиры, которые могут быть легко опознаны еще при подходе к ним, например, постройки башенного типа, отдельные деревья, т. е. точечные ориентиры. Однако ночью такие ориентиры слабо различаются издали, поэтому при ограниченной видимости используются в основном линейные и площадные ориентиры. Ориентирование заключается в приближенном определении своего местонахождения, направления движения и времени, необходимого для достижения конечного пункта движения. Такое ориентирование чаще всего применяется, когда не имеешь карты, а использует лишь заранее составленную схему или список населенных пунктов и других ориентиров по маршруту. Для выдерживания направления движения в

таком случае необходимо постоянно следить за временем движения, пройденным расстоянием, определяемым по спидометру машины, и контролировать по схеме (списку) прохождение населенных пунктов и других ориентиров.

По стрелке



Компас – самый доступный инструмент навигации для туриста. А еще он тренирует зрительную память и наблюдательность.

При длительном нахождении в кармане или рюкзаке любой компас неизбежно будет контактировать с какими-то металлическими предметами - мобильным телефоном, ножом, фонарем, котелком т.д. Такое соседство может негативно повлиять на его рабочие качества, поэтому перед применением компас желательно проверять на исправность и точность работы.

Перед тем как пользоваться компасом, следует проверить его работоспособность, иначе Вы рискуете не только сбиться с пути, но и не найти дорогу назад. Для проверки положите компас на горизонтальную поверхность, дождитесь пока стрелка перестанет двигаться. Поднесите к компасу металлический предмет и ждите, когда стрелка начнет менять положение. После резко уберите предмет и следите за стрелкой, если она вернулась в исходное положение - компас работает хорошо и может использоваться для ориентировки. Углубляться в способы ориентирования по компасу не будем: кто хорошо учился в школе, тот все знает. Есть такое развлечение как определение сторон по местным предметам. Мой личный опыт показал: ничего не получается. Один признак показывает, что идти надо в одну сторону, другой - в другую.

GPS всемогущий



Те, кто уповает на GPS, должен знать несколько важных моментов. Без них навигатор может оказаться бесполезной игрушкой.

А. Существует много стандартов геодезической системы (датумов), в которых работают GPS-приемники. В России это: "Пулково 1942" (военные карты) и "WGS 84". Навигаторы работают в датуме WGS 84. Так или иначе, узнайте перед стартом, в каком датуме и в каком формате у вас представлены координаты у ваших товарищей! Или узнайте точные координаты лагеря (или какой-то его точки) и сравните их с показателями GPS. Если вы этого не сделаете, уйдете на дистанцию в

другом направлении. Если обнаружится несоответствие – следует непосредственно в приемнике изменить datum или формат координат.

В. Карты в GPS могут быть «привязаны» не совсем точно. И, следовательно, ваше местоположение будет показано с ошибкой. GPS также часто «глючит» в густом лесу. Тем более заснеженном. Учитывая все это, не забывайте про бумажную карту, Пользуемся ей, контролируем и сверяем свое движение. Что полезно (как и с компасом – развивает наблюдательность, память и тд). GPS-карта удобна для малых расстояний. Пример: идем по шоссе, от которого на протяжении километра ответвляется несколько боковых проселочных дорог. Задача – не промахнуться и свернуть на нужную дорогу. GPS точно покажет, на каком повороте мы находимся в данный момент. Однако, прибор уступает обычной карте в обзорности: маленький экран GPS не позволяет стратегически оценить маршрут.

С. Очень важно, чтобы при ручном вводе координат места назначения Вы не перепутали буквенные «коды» — для России необходимо устанавливать координаты N, E! Поскольку система GPS — американская, то устройства и программы чаще всего по умолчанию настроены на Северное Полушарие к западу от Гринвича. Не забывайте проверять! Если не заметить ошибку в выборе положения относительно экватора или Гринвичского меридиана практически невозможно, то ввести неправильно представление значения координат и промахнуться на несколько десятков километров — проще простого!

С первого взгляда может показаться, что последнее более точное представление, но это не так: точность во всех представлениях одинаковая — используются десятичные значения градусов или минут.

Д. Одна из самых распространенных ошибок происходит, когда один пользователь передает координаты в письменном виде другому пользователю, забывая при этом о datumе. Очень часто программное обеспечение, работающее с ноутбуками и персональными компьютерами, такое как программа OziExplorer, использует локальные datumы, а не общий WGS84. Это связано с тем, что большинство топографических карт, имеют именно локальную привязку, в отличие от карт для PND и других GPS-навигаторов.

Как же поступить, если datumы не совпадают? Конечно лучше всего попросить того, кто предоставил вам координаты предоставить их в другом datumе, но если это не представляется возможным — можно внести данные как есть, просто надо помнить, что точность составляет несколько сот метров — обычно такой точности достаточно, чтобы найти необходимое место на земном шаре. Если же нужна исключительная точность, то необходимо воспользоваться программами пересчета координат из одного datumа в другой. Например вот так:

Пересчет координат для преобразования из градусов в градусы-минуты:

Целая часть градусов переписывается как есть; дробная часть градусов (она всегда меньше 1) умножается на 60, получается значение минут.

Пример: Имеются координаты N60.5643 E30.7543.

Широта: Целая часть 60, дробная часть 0.5643.

Записываем целую часть N60°;

*умножаем 0.5643*60=33.858;*

Получается $N60^{\circ}33.858'$.

То же самое с со второй координатой, долготой:

$E30^{\circ}$;

$0.7543 \times 60 = 45.258$

Итоговые координаты: $N60^{\circ}33.858' E30^{\circ} 45.258'$

Телефонорейнджеры

Рассмотрим популярную программу для мобильного – ViewRanger. Там есть несколько слоев карт: векторные, спутниковые, транспортные (от разных поставщиков карт). В этом состоит универсальность программы. Если у вас есть координаты места, куда вам нужно попасть, вы с легкостью сориентируетесь. Можно GPS координаты вбить, а можно в строку поиска вбить название места. Причем, включая народные прозвища, типа «Тещин язык». Там обозначены разные тропы, а трэки появляются чуть ли не каждый день (их вносят туристы). В общем, ViewRanger очень облегчает ориентирование. Если вы знаете в какой район идете, заранее закачиваете карты этого квадрата, и вуаля! Все детализировано, картинка будет вести вас сама. И все это - без всякой зависимости от интернета (откуда ему быть в настоящем лесу?).

Там леший водит...



Ходил я как-то на боевой хайкинг. Цель – оценить красоту природы, ну и добраться из точки А в точку Б. Задание выполняло две группы, Выбросили ребят в разных местах. По легенде они должны дойти до «базы боевиков». Я был в одной из групп. Сначала мы по рации связались с авиационной группой, которая нам дала GPS- координаты базы. Примерный квадрат нахождения базы был и у нас на карте, но конкретной точки не было. Не было уточнения и по «улитке». В общем, база располагалась где-то рядом с высотой 530. Вот и все данные.

Как вы поняли, координаты авиационной разведки из программы OziExplorer не совпали с форматом координат в GPS. У нас с собой был полный комплект туриста: компас, карта, навигатор и телефон с новейшим приложением, которое показывает тропы и даже туристические маршруты, названия всех гор, представляющих интересы для туризма. Но минус приложения в том, что на его карте не было данных о высоте. Поэтому мы не смогли привязать ее к искомой высоте 530.

Мы быстро вбили координаты в навигатор и телефон, проложили примерный маршрут на карте, и отправились в путь. Идем-идем, километров 25 по пересеченке махнули. Понимаем, что, судя по

навигатору, уже должны придти куда-то. Посмотрели в телефон - вроде все правильно...Начинаю ориентироваться по бумажной карте и компасу. Ищем ориентиры. Но карты оказались старенькие, рельеф маленько сменился - ручей исчез, озерцо посохло и т.д. Тогда ориентируемся по высоткам. Смотрим в телефон, где обозначены тропы (чтобы не лазить по перевалам и буреломам) и по нему идем. Ну как идем - плетемся-тянемся. По тропам виляем. Опять потеряли кучу времени, а пункт назначения будто все дальше и дальше от нас. Не иначе, как леший водил...

Выводы



По компасу: он легкий, надежный. Но все-таки современные дешевые компасы могут подвести, так что с ними нужно аккуратнее. Помните самое правило работы с компасом – иметь его при себе. Плюс карты в том, что перед тобой лежит большой объем информации. А не кусочек, который видишь на экране. Конечно, детализация важна, но хочется представлять, а где же ты находишься, и что там за поворотом? На мой взгляд, выбор гаджета

зависит от характера той местности, куда ты собираешься. Есть дороги и реки - ты с любым прибором выйдешь к цели. Если застрял в глухой заснеженной тайге, где по дороге делаешь зарубки, чтоб по ним выйти обратно, то ничего не поможет (шутка). А новые технологии разработаны в помощь старым добрым карте и компасу. И не забывайте про тонкости электронных координат. Если не совпадут форматы, разброс точек составит примерно 20 км. И ваша цель окажется очень далеко.

... в том походе и мы намотали лишнего, устали и поминали нехорошими словами все новые технологии. Потому что уж слишком они умные, и требуют дополнительных знаний.

СНЕЖНЫЙ УЛЕЙ

Автор: [Peter Slattery](#)

Группа ВК: [«Непредвзятый туризм и выживание»](#)

Вот и напал снег в достаточном количестве, чтобы попрактиковаться в крайне полезном навыке выживания — изготовлении укрытий из снега. Сегодня черёд снежного улья или квинзи (как оно называется у арктических индейцев).



Некоторые называют его разновидностью иглу, что не совсем верно: иглу - это всё же укрытие из снежных блоков. Технология же изготовления квинзи принципиально иная: укрытие представляет просто кучу снега, выбранную изнутри.

Как изготовить снежный улей? Сперва накидывается куча-сугроб. Ширина основания кучи должна быть в ваш рост, а лучше взять с запасом. Оптимальная высота — 1,5 метра. После накидывания сугроба его желательно затрамбовать, падая на него спиной со всех сторон. Однако при оттепелях снег тяжёл и липок (как в моём случае на фото) и подобная процедура не требуется.

Итак, мы накидали сугроб. Далее берём веточки длиной приблизительно 30 см и втыкаем по всей куче — это будут ограничительные маячки: когда начнём выбирать внутреннюю комнату, они не дадут нам пробить сугроб насквозь или слишком сильно истончить свод внутреннего помещения.

Дальше определяем, где у нас будет вход и начинаем выбирать снег изнутри. Кто-то предпочитает выбирать снег ногами, это считается классическим способом. Я тоже так попробовал, но, поскольку под рукой была удобная лавинная лопатка с регулируемой длиной, то я работал ей.

Вход должен быть узким, вы должны в упор протискиваться в него, работая локтями параллельно телу. Узкий вход — залог сохранения тепла. Сразу за входом начинаем выбирать снег ввысь, вглубь и в стороны. Как только утыкаемся в наши веточки-маячки, рыть в этом направлении прекращаем.

Имеет смысл закруглить и выгладить стены внутренней комнаты — так мы избежим капли при прогреве помещения дыханием. Изнутри стены комнаты лучше приплавить, включив ненадолго горелку или зажечь свечи: так стены станут оледенелыми и прочными.



Конечно, в идеале, если есть возможность, следует спальное место сделать несколько выше пола, чтобы избежать контакта с холодным воздухом, стелющемся внизу.

Вход в укрытие закрывается рюкзаком. При необходимости для вентиляции можно пробить дополнительное отверстие в крыше или стене.

Снежный улей может быть использован как индивидуальное укрытие, так и стать убежищем на несколько человек — всё зависит от размера накиданного сугроба.

Важное замечание насчёт периметра основания улья: в процессе постройки и эксплуатации этого типа укрытия выяснилась одна очень важная деталь, которую я не встречал в других описаниях — очень важно, что бы основание кучи соответствовало вашему росту: в этом случае вам хватит внутри места, и вы сможете даже комфортно расположиться в полный рост. Однако это означает, что рослым людям придётся накидывать более широкий, солидный сугроб, что означает и большие временные затраты и больший расход энергии. Снежный улей по праву считается одним из самых надежных и эффективных снежных укрытий. Каждый, освоивший его постройку уже может уверенней себя чувствовать в зимней природе, а также найти повод познакомиться с ней!

СНЕЖНОСТЬ И НЕБРЕЖНОСТЬ

Автор: Оксана Гайван

Группа ВК: [«Last Day Club - выживание и туризм»](#)

Утро. Типично одесский дворик. Одна соседка - другой:

- Циля Соломоновна, вы таки заболели?

- С чего вы это взяли, Ривочка?

- Полчаса назад я видела, как из вашей квартиры выходил врач!

- Ривочка, когда вчера, поздним вечером, из вашей квартиры вышел военный, я же не стала на весь двор кричать о том, что началась война!

А что, дорогие мои друзья, вы тоже рады, что уже февраль? Это ж таперича и день длиннее, и весна ближе, и снег не так страшен, и мороз не такой жгучий. И вот уже ты снял шапку, подставив непокорные вихры под крыло ветерка, а шарф сам собой, как послушный полоз, начал разворачиваться и уползать прочь с шеи. И вот ты идешь весь такой целеустремленный навстречу ветру, будущему и удивленным прохожим. Кажешься сам себе молодым Делоном или вообще северным берсерком. Именно сейчас ты ощутил полный вкус жизни, и уже планируешь как завтра начнешь утро с разговора с шефом о новом проекте...

А утром громко верещащий будильник врывается в начавшийся с ночи гул в твоей ставшей неимоверно тяжелой голове, тебя колотит озноб, пальцы дрожащей руки не сразу могут набрать номер офиса, и при этом вместо «доброе утро» у тебя вышло «кха-хррр-фхх». Просто фильм ужасов наяву, и ты в нем главный герой. В полной прострации, совершенно не понимающий, что происходит, ты все надеешься уловить логику в произошедшем с тобой, и далеко не сразу ловишь за хвостик трусливую мыслишку о вчерашнем «стриптизе». Да, все верно, причина найдена. Поздравляю!

И вот давайте сейчас не пытаться оправдаться и доказать себе и окружающим, что «было тепло», а в транспорте и вовсе жарко, что ветра не было, и что, возможно, это Макс на работе на тебя чихнул (кстати, об этом мы вспомним чуть погодя). Это именно твой вчерашний порыв «распахнуть душу навстречу ветру» жестко и четко спровоцировал недомогание. Все очень просто – ты простыл. Да, это простуда. Да, вот так от нее болит горло, кружится голова и скачет бодрым зайчиком температура. И да, придется разговор с шефом перенести на потом, а сейчас надо вспомнить бабушкины рецепты калинки-малинки, гоголя-моголя, ну или на худой конец, вызвать врача. И пока ты дозваниваешься в поликлинику, попытаюсь объяснить тебе последствия твоих решений и «что делать, если...»

Итак, танцуем от печки



Шапка

Свою первую шапку сейчас маленький человечек надевает в роддоме. Раньше с головой укутывали в пеленки, сейчас надевают шапочки. Не ради мимишности и кадров для хвастовства. Просто малышей таким образом защищают от переохлаждения - ведь у них родничок будет зарастать в течение полугода, а значит расхожее выражение «мозги простудишь» - скорее всего о них. А еще, если вы не заметили, именно на голове меньше всего жировых тканей, способных служить

теплоизоляционным слоем. А сосуды, питающие все тот же мозг (да-да, он именно в голове), находятся прямо под тонким слоем кожи. Переохлаждение, как и резкое охлаждение, ведет к спазмированию сосудов, а что такое головная боль – вам объяснять, я так думаю, не нужно. Для малыша же это вообще кара небесная, а поскольку он после рождения не очень разговорчив, врачам бывает нелегко диагностировать причину его плохого самочувствия и устранить ее. Это, скажем, облегченный вариант. О педиатрических диагнозах говорить не будем, ладно?

Идем дальше. Без шапки, да на ветерке у вас два прекрасных варианта «схлопотать пулю» - переохлаждение головы целиком(больше затылок) и продуть уши. О головной боли мы договорились, теперь уши. Следствием «надуло в уши» вы получаете визит к лору – врачу, таинственно соединяющем в себе эскулапа ухо-горло-носа. Помните, как в детстве вам говорили сильно не сморкаться, «а то ухо надуешь»? Вот-вот, это оно, только наоборот. Есть у нас в голове пара евстахиевых труб, соединяющих нос и ухо попарно с каждой стороны, ну а горло – оно рядом с носоглоткой, и воспаление задней стенки (привет, простуда!) приводит к осиплости, боли и кашлю.

Ну что, расхотелось снимать шапку? То-то же.

Шарф

Такая полезная вещь – не просто дань моде и стильный аксессуар. Это способ ограничить доступ холода к телу через неплотно прилегающую одежду. Ну и шея закрыта. Плюсы этого элемента одежды несомненны:



- Конечно, модно. Цвет, текстура, размер – все по выбору
- Накрыть голову во время посещения церкви женщине, во время дождя и снега, если вы без зонта
- Привязать слишком шустрое чадо к стулу, например
- Усложняет попытку засыпать вам снега за шиворот веселыми друзьями
- В период чихательно-кашлевых повсеместностей можно натянуть на нос – какая-никакая защита все же. Хотя, маски никто не отменял
- Препятствует переохлаждению затылочной области – тут не только голова спасается, можно и шею продуть, так что голова потом не ворочается

Ну и в период, когда горло таки болит, создает дополнительное тепло, греет снаружи. Согласны?

Обувь

Преимущество сапог перед сандалиями в зимний период ни у кого не вызывает сомнений. Главное – они не должны плотно сидеть на ноге, чтобы не передавливать конечность, плюс теплая воздушная прослойка внутри. Ну и следите за сухостью внутри обуви – в мокрой обуви намного легче замерзнуть и заболеть. Лучше приобретите сменные стельки – сможете следить и за сухостью, и при должном уходе не дадите развиваться колониям бактерий в обуви предотвратите распространение обувного «амбре».

Последствия переохлаждения и борьба с ними

Температура, боль в горле, насморк, кашель, «ушные» симптомы и «тяжелая» голова – это признаки простуды. Чтобы этого не допустить делаем следующее:



- Сразу по приходу домой делаем контрастные ванночки для рук. Или поддерживайте по очереди то в холодной, то в горячей воде. Перемен не меньше 10.
- Сделайте себе хорошую чашку любимого чая, можно с медом, а можно и с плюшкой – на здоровье.
- Попарьте ноги, ну или если вы любитель – горячую ванну. Можно с морской солью, можно с маслом грейпфрута – хорошо тонизирует, ну и аромат приятный.

Это так сказать превентивные меры. Если же процесс уже «запущен» - подтягиваем тяжелую артиллерию:

- Теплое обильное питье – чай с цветами липы, малиной; отвары ромашки, шиповника, листьев смородины; морсы клюквенный, брусничный.
- Появился кашель – полощем горло разведенной настойкой эвкалипта 15-20 капель на ½ стакана воды, при этом можно немного глотнуть – эвкалипт стимулирует отделение и выход мокроты. Питье делаем тоже поинтереснее – горячее молоко с минералкой («Боржоми» например) или теплым пивом. И вкусно, и полезно. Чай – калиновые, можно добавить масло какао для нейтрализации «сухого» кашля. Ну и просто чай с лимоном очень хороши – витамин С полезен всегда. Насморк лечите как привычнее – рецептов масса, найдите что вам удобнее.
- Да, постельный режим! Но с частым проветриванием – вам же нужен чистый воздух. Вот и повод книжку почитать, которую давно откладывали.



Если присоединилась инфекция, может резко подскочить температура и повыситься давление, увеличиться лимфоузлы, появиться тошнота и рвота. Здесь однозначно вызываем доктора и выполняем неукоснительно его рекомендации. Лекарство «соседу помогло» не используем – в произведениях фармакологии много

новых соединений, которые именно у вас могут вызвать аллергическую реакцию. Так что лучше не рисковать.

А если грипп?



Вы это сразу поймете – температура 39 ° и выше, которая сбивается слоновьей дозой аспирина на 1 час, а затем пытается догнать упущенное; слабость и головокружение; болит каждый миллиметр тела вплоть до кончиков волос; и хочется, чтобы вас оставили в покое сейчас и навсегда. Здесь рекомендации те же – врач, питье и чистый воздух. Да, и чихните в ответ на Макса с работы.

А если серьезно, последствия гриппа могут быть очень серьезными – от бронхита до ревматизма. Поэтому рекомендации врача выполнять обязательно. И возьмите себе за правило, что ваше нахождение в общественных местах в эпидемиологический период должно быть минимально кратким, при наличии маски на лице и обязательным мытье рук и носовых пазух с мыльной пеной по прибытии домой. Поверьте, это все во имя того, чтобы следующий анекдот был про вас. И будьте вы мне здоровы!

Заболел миллионер. Родственники собрались у постели больного:

- Скажите, доктор, надежда есть?

- Абсолютно никакой! У него обыкновенная простуда...

Благодарим за внимание.

10 ПРИНЦИПОВ ФОРМИРОВАНИЯ ПОХОДНОЙ АПТЕЧКИ

Автор: [Григорий Лисовский](#)

Группа ВК: [Экстремальная медицина](#)

Современный человек находится в плену своих перечней. Верит, что, имея какой-то достаточно обширный список, он себя обезопасит от всего на свете. Таким образом, он попадает в рабство к своим перечням, которые становятся важнее понимания и создают ложное ощущение безопасности. Так же дела обстоят с EDC, НАЗами и с аптечками в том числе. Мы считаем, что при комплектации, например, походной аптечки, надо руководствоваться не номинальным наличием того или иного компонента, а некоторыми общими принципами. Попробуем кратко эти принципы обозначить (написать, опять-таки, перечень!).

1. Универсальной аптечки быть не может.

Аптечка в условиях локальных военных конфликтов будет отличаться от аптечки на производстве. А, к примеру, аптечка для автомобиля будет отличаться от носимой походной аптечки. Попытка создать аптечку на все случаи жизни ведет к увеличению ее массо-габаритных показателей и превращает вас в ходячую больницу. Исключение составляет групповая аптечка для медика Организованной Походной Группы (сокращенно — ОПГ). В данной комплектации групповая аптечка выполнена на базе однодневного рюкзака с прикрепленными к нему специализированными модулями (Поз.1 и 2).



2. Модульность.

Аптечка состоит из нескольких модулей, «прикручиваемых» по необходимости. При этом совершенно не обязательно, чтобы аптечка была помещена в некую единую упаковку или даже была собрана в одном месте. Основа — травматическая и противоожоговая аптечка (Поз.3). К ней прикрепляются дополнительные модули:

-Фармакологический модуль с лекарствами по вашим (!!!) индивидуальным медицинским показаниям (Поз.4). В нем же содержатся средства гигиены, витамины, бактерицидные пластыри, глазные капли и средства от поноса, запора, эрективной дисфункции и геморроя;

-Специализированный модуль (Поз.5) для конкретных условий (например, на охоту или в горы, в сплав или для прыжков с тарзанки). Этот модуль является также и сезонным, то есть, зимой он будет с одним содержимым, а летом — с несколько другим;

-Модуль для первичной хирургической обработки (Только для врачей-хирургов-профессионалов! И — только для ситуаций, когда никакой иной медицинской помощи не предвидится в принципе). Данный модуль показан на фото под (поз.6), но не описывается ввиду бессмысленности этого действия, а также во избежание непроизвольного возникновения жидкого стула у диванных экспертов.



Мы не питаем иллюзий. Всегда были, есть и будут самоучки, которые с удовольствием зашивают раны в поле, делают трахеотомию складным ножом и вырезают аппендикс опасной бритвой. Этим людей можно условно разделить на везучих и не очень. У не очень везучих пациенты умирают или поступают в реанимацию с тяжелейшими осложнениями, а сами они вполне могут попасть за решетку. У везучих пациенты выздоравливают. Но это не правило, а, скорее, исключение. Поэтому оставьте хирургическую обработку хирургам, даже если у вас есть необходимые инструменты. Следующий пункт — именно об этом.



3. В аптечке должно быть только то, чем вы умеете пользоваться.

Иглы для снятия плевмоторакса, скальпели для трахеотомии — это к врачам. Если вы — практикующий врач «Скорой», носите с собой хоть устройство для электрокардиостимуляции. Но если нет, то ограничьтесь следующим открытым перечнем:

- Средства остановки кровотечения (перевязочный материал, жгуты, турникеты, гемостатики и пр.);
- Средства для СЛР (например, загубники и/или маски для ИВЛ);
- Средства для антисептической обработки ран (кроме огнестрельных и ран, полученных от ООП с близкого расстояния) — мирамистин, хлоргексидин.
- Средства иммобилизации при переломах и вывихах (шины, эластичные бинты, мед. косынки);
- Средства для гигиены и собственной защиты (перчатки, маски, салфетки и пр.)
- Вспомогательные средства (ножницы, зажимы, пластырь, булавки, канцелярские резинки, фломастер, блокнот и карандаш).

4. Стойкость к температурным перепадам.

Компоненты носимой аптечки должны выдерживать перепады температуры от -40 до +40 С. Это именно тот интервал температур, в котором приходится использовать аптечку большинству любителей походного отдыха. Поэтому отдавайте предпочтение незамерзающим компонентам и компонентам, не разлагающимся на жаре. К примеру, перекись водорода для обработки ран хороша в стационарной аптечке, дома, на производстве или в медпункте. Потому что там можно обеспечить ей условия хранения. А в индивидуальной носимой аптечке должно быть нечто другое, ибо на жаре перекись разлагается, а в мороз — замерзает. Можем порекомендовать для обеззараживания рук и инструментов использование спиртосодержащих салфеток, а для обработки ран — порошкообразные компоненты. Что касается, например, растворов для инъекций, то хранить их придется отдельно. То есть, модуль с жидкими компонентами (Поз.7) можно вынуть из общей аптечки и расположить так, чтобы он согревался теплом тела. Например, во внутреннем кармане куртки.

ВНИМАНИЕ! Отдельные компоненты, как ни храни, хранению в носимой аптечке не подлежат. Это, например, инсулин, а также различные противозмеиные сыворотки. Для них нужны особые условия хранения, которые носимая аптечка обеспечить не может. Кроме того, большинство даже обычных «аптечных» лекарств хранится при температуре от +0 до +25 С. Вот и думайте, имеет ли смысл таскать их с собой?

5. Принцип эшелонов доступа.

Наиболее доступным должно быть то, что понадобится в первую очередь. Например, кровоостанавливающий жгут, поскольку при артериальном кровотечении счет идет на секунды. А бинт, противоожоговые салфетки и даже обезболивающие (если они предусмотрены) — это не средства экстренной помощи, к ним можно добраться и попозже.

6. Критически важных компонентов должно быть достаточно с небольшим запасом.

Например, для того, чтобы остановить даже венозное кровотечение, при должном навыке и понимании метода понадобится всего 2 скатки бинта 5x10, из которых делается правильная давящая

повязка. Значит, таких скаток должно быть минимум три. Перчаток — минимум две пары (рвутся), жгутов — также минимум два... потому что иногда жгуты тоже рвутся, и тогда вам придется пользоваться подручными средствами.

7. Возможности любой аптечки ограничены.

Знайте способы оказания Первой Помощи и подручными средствами тоже. Аптечки имеют тенденцию исчезать как раз в тот момент, когда они крайне необходимы. Как быть, если нет не только аптечки, но и времени на поиск замены штатным средствам? Как поступать в ситуации, когда квалифицированная медицинская помощь не только запаздывает, но и отсутствует вовсе? Что, придется использовать комплект первой помощи «нож+портынка»? Иногда бывает и такое... Хотите расширить свои знания и возможности своей аптечки? Есть специальные курсы по экстремедицине, обязательно их посетите.

8. Регулярный пересмотр содержимого.

Походная аптечка подвергается не только температурным, но и механическим воздействиям: ударам, встряске, сдавливанию. Из-за этого что-то может вытечь, сломаться, может нарушиться герметичность стерильных упаковок, например, тех же бинтов или ППИ. Регулярный осмотр содержимого помогает избежать неожиданностей, типа: открыл аптечку, а там — какая-то влажная каша из таблеток и осколков стеклянных ампул. Разумеется, все быющее должно быть упаковано так, чтобы не разбить. Но регулярный осмотр все равно необходим.

Кроме того, срок годности каждого компонента должен быть подобран так, чтобы срок замены всей аптечки подходил синхронно. Написал на полоске пластыря дату пересмотра (Поз.8), приклеил на модуль и знай себе, соблюдай. Придет срок — поменяешь сразу все компоненты. Это удобнее, чем менять компоненты порознь, хотя и разовым образом выходит дороже по финансам.



9.Инструкция.

К аптечке, содержащей фармакологические препараты, обязательно полагается инструкция. В ней должно быть сказано простыми словами, для чего и какой препарат применяется, а, главное, каковы дозировки того или этого. Для грамотного применения препаратов, разумеется, одной инструкции недостаточно. Но это лучше, чем ничего. Вы можете и забыть, какую таблетку от чего обычно глотаете, а инструкция вам напомнит.

10.Доступность самой аптечки.

Аптечка должна размещаться таким образом, чтобы до нее было легко добраться в случае необходимости еще кому-то, кроме вас самих. Ведь, в конечном счете, если вы по какой-то причине сами окажетесь неспособны на самопомощь, оказывать помощь вам будут из вашей же аптечки. Более того, когда речь идет об Организованной Походной Группе (ОПГ), аптечки у всех членов похода должны быть:

- Укомплектованы одними и теми же компонентами;

- Компоненты внутри уложены одинаково;

- Место закрепления аптечки должно быть у всех одним и тем же. Мы рекомендуем в качестве штатного места крепления поясной ремень рюкзака (Поз.9). Но это — наш походный, сугубо гражданский вариант. Для других ситуаций место может быть другим, в зависимости от конкретных потребностей. Главное, чтобы оно было у всех одинаковым и доступным.



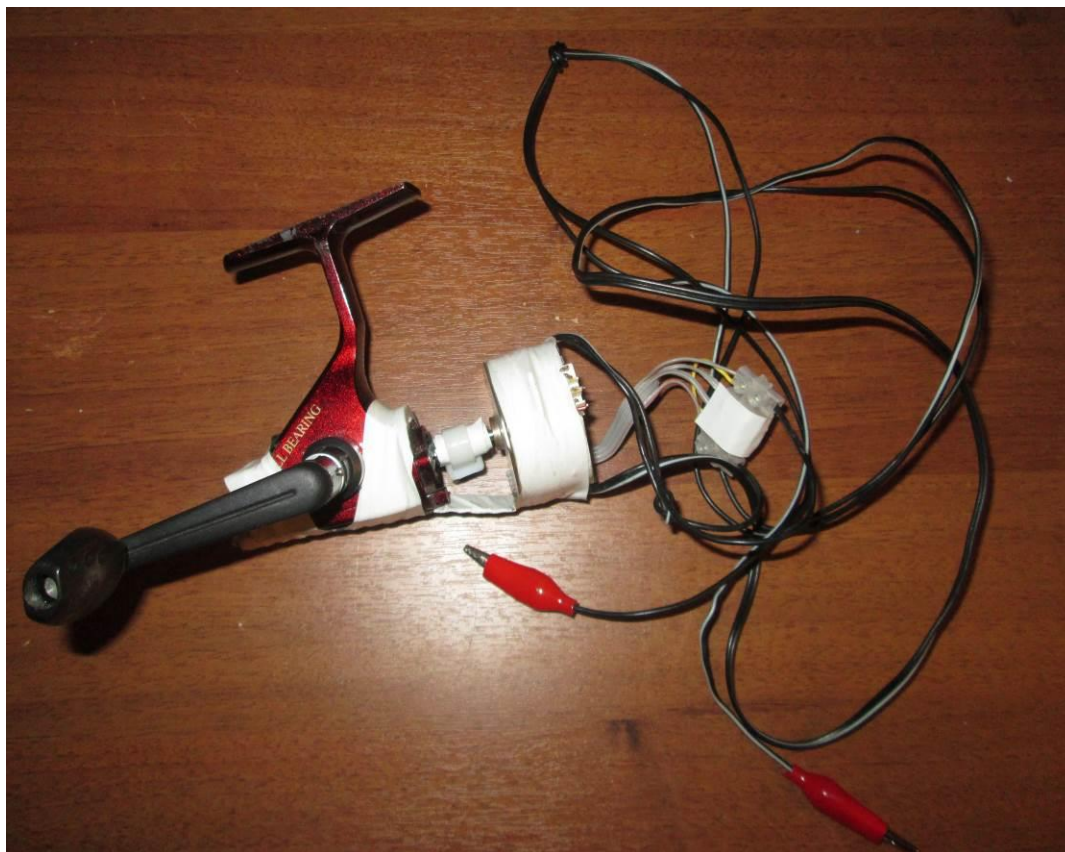
Напоследок — еще один совет: надолго не ходите в лес в одиночку! Для длительных турпоходов, когда квалифицированная медицинская помощь может запоздать, создавайте Организованные Походные Группы и включайте в них штатного медика. У организованной группы в случае экстремальной ситуации гораздо больше шансов на выживание.

ЭЛЕКТРОГЕНЕРАТОР В КАРМАНЕ

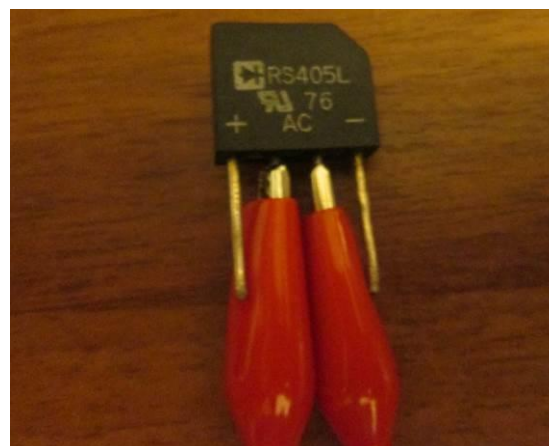
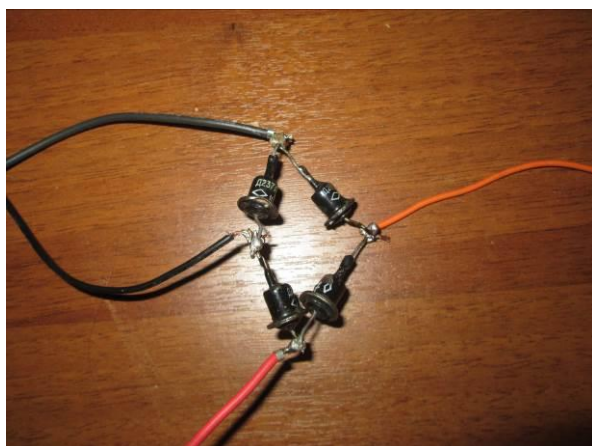
Автор: [Николай Гегальчий](#)

Группа ВК: [«Территория Выживания - Сурвайверы Хартленда»](#)

Ниже будет описан способ создания вот такой модели.

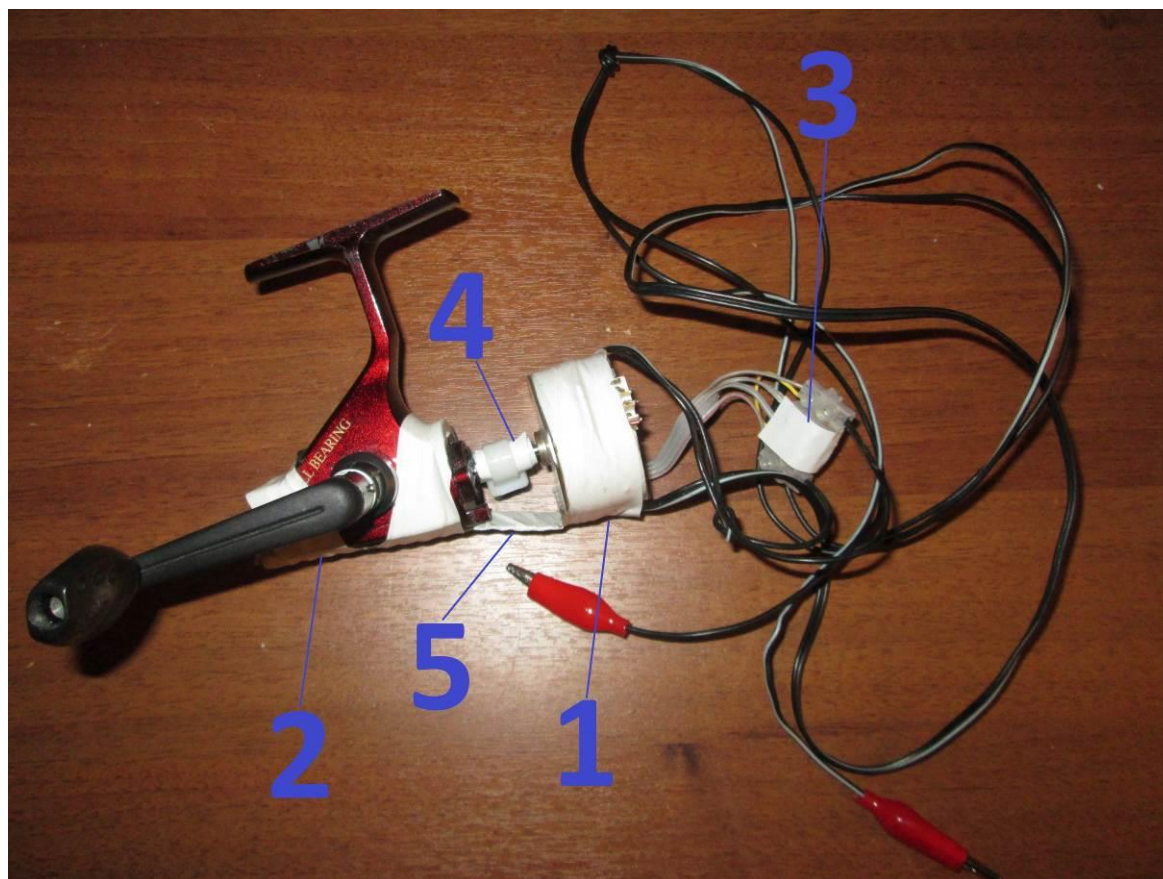


Характеристики - 12 вольт переменный ток (может быть выпрямлен через диодный мост если нужен постоянный ток). Диодный мост - конструкция (прибор) состоящая из 4х диодов, можно изготовить самостоятельно или использовать готовый.



Лично я использую RS405L но это не критично, так как генератор не мощный.

Как собрать такой генератор.



1-Шаговый мотор из струйного принтера.

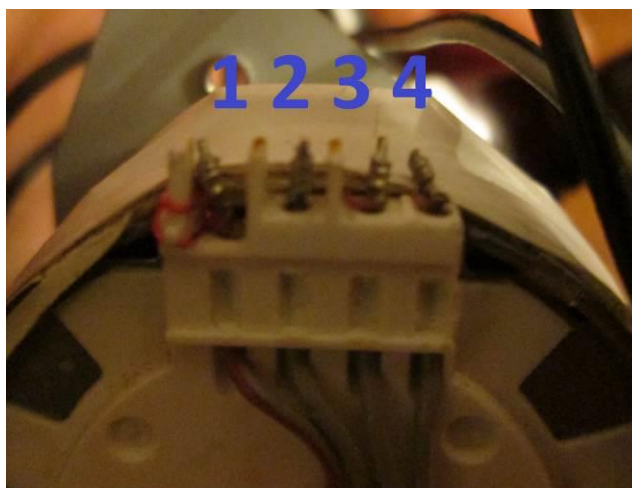
2-Рыболовная катушка (центральный шпиль пришлось спилить – что бы не мешал).

3-Соединитель проводов (покупается в электротоварах или паять кому не лень, или на крайний случай просто скрутить).

4-Соединяется клеем (для резины или иным) + изолентой + хомутом (хомут широкий и без него не надёжно).

5- Старая пилка по металлу (согнутая под форму изделия).

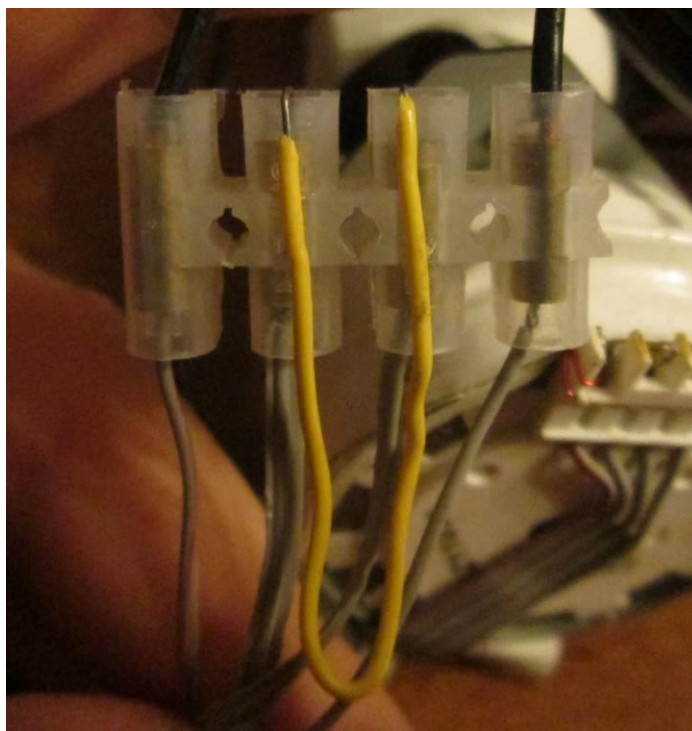
Всё соединяется изолентой. Изоленты не жалеем.



Шаговый мотор, он же генератор имеет 4 вывода (в моём случае):

- выводы с 1го по 4й это выводы с катушек;
- катушка 1 это (вывод 1 и 3);
- катушка 2 это (вывод 2 и 4).

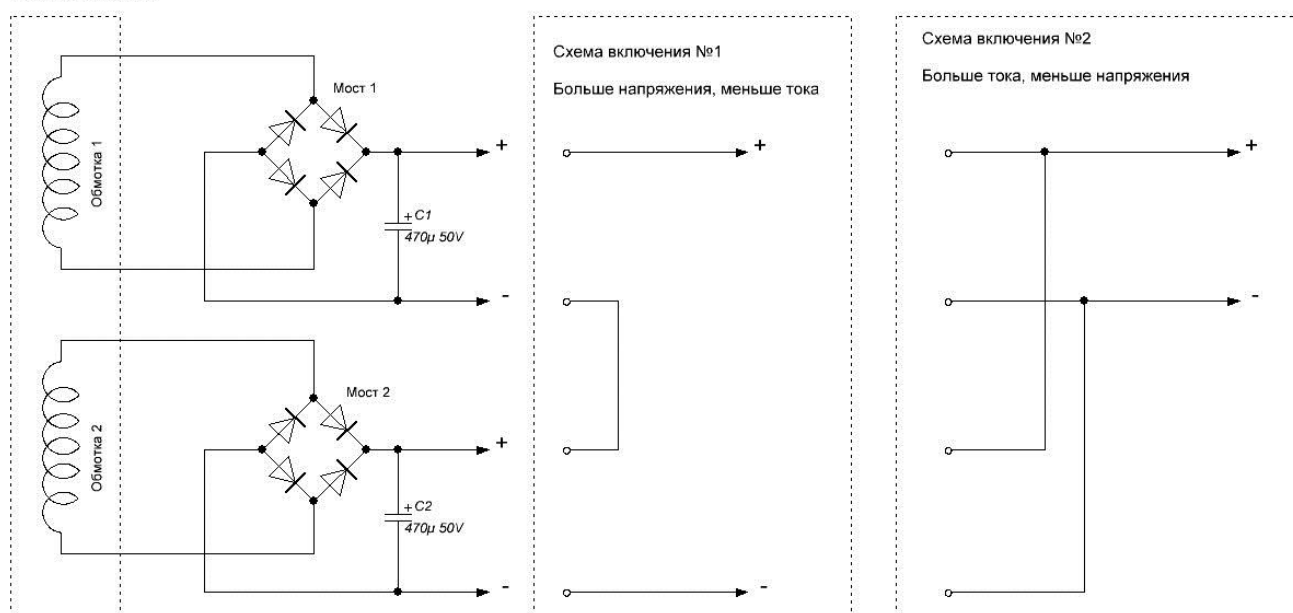
Для получения 12 вольт (ток переменный – если не использовать выпрямитель, он же диодный мост) необходимо соединить средние выводы между собой.



То есть 2-ой и 3-ий, а с 1-го и 4-го получать ток. Для удобства можно использовать клеммы типа крокодил.

В зависимости от нагрузки при получении постоянного тока схема подключения имеет вид.

Двигатель от принтера



СУП ИЗ ПЛАВЛЕННОГО СЫРА

Автор: [Сергей Риштаков](#)

Группа ВК: [«КОПТИМ-РФ»](#)

Многие из нас явно слышали о старом советском рецепте супа из плавленого сыра. Сырок «с луком для супа», вода и картошка - вот и готово первое блюдо. Однако такой суп не слишком сытный, водянистый. Посему я решил переработать его рецепт, чтобы в любом походе можно было порадовать себя простым и очень сытным блюдом.



На 2 щедрых порции необходимо взять 600 мл воды, один хороший плавленый сырок (если сможете найти «с луком для супа» - то вообще отлично), небольшую луковицу, пакетик картофельного пюре быстрого приготовления, специи по вкусу (у меня был чеснок и чёрный перец) и ломтик «чего-то мясного» с содержанием жира (отлично подходит сырое или копчёное сало, копчёная колбаса и т.д.).

1. Некрупно нарезаем лук и мясо. Обжариваем их в той же посуде, где будем варить суп, до момента размягчения либо же карамелизации лука.
2. Наливаем воду и доводим её до кипения, затем добавляем специи и немного соли (в сыре и пюре соли вполне достаточно).
3. Как только вода закипела – закладываем разрезанный на несколько частей сырок и варим на медленном огне, пока он не растворится.
4. Как только сыр растворился – засыпаем пюре, перемешиваем, снимаем с огня и даём настояться пару минут.



Итак, за 10-15 минут мы получаем густой, сытный и наваристый суп, который согреет Вас в холодную погоду и придаст сил после трудного дня.

Приятного аппетита!

ВОЛЧЬЕ ЧУВСТВО

Автор: [Григорий Лисовский](#)

Проект: [ГОТОВЫ ВЫЖИТЬ!](#)



Существует теория, что мы от рождения умеем все, что касается выживания. Только социальные ограничения мешают развить нам эти знания. «Волчье чувство» — это, по сути, знание тела о том, что и как делать правильно. Или, можно сказать, это отдельный разум, не относящийся к нашему повседневному уму. Поэтому и приходится много тренироваться, чтобы раскрыть врожденные навыки. Когда профессионалы бросают нож, в момент отделения ножа от руки они очень хорошо чувствуют, как именно и куда нож воткнется. Мастера боевых искусств, находясь с завязанными глазами, или в полной темноте, могут адекватно реагировать на атаку, как если бы руководствовались зрением. Это работает «волчье чувство», или иначе, по-умному, — кинестетическая осведомленность.

Начнем издалека. Большинство современных людей, в том числе и тех, кто сейчас читает эти строки, имеют весьма бедный двигательный опыт. Это не их вина, а, скорее, беда: жизнь в городах диктует определенный ритм жизни, определенный набор движений. Утро. Встал с кровати, пошел в сортир, потом умылся, сделал себе кофе, спустился в метро, доехал до работы. В офисе сел за стол, сделал еще кофе, включил компьютер... Вечер похож на утро, только наоборот. И так — изо дня в день. Откуда взяться разнообразному двигательному опыту? Получше дела обстоят у спортсменов, у адептов различных единоборств, но подавляющая масса — она такая до пенсии. Которой у нашего поколения, по ходу дела, не будет.

Большинство людей проживают жизнь, так и не разобравшись ни в себе, ни в своих возможностях. Более того, они даже не догадываются, что есть еще что-то, кроме тупой повторяемости одних и тех же действий. Кто загнал нас в такие рамки и зачем — оставим разбираться конспирологам. Нас же волнует следующий факт: в последние годы наблюдается тенденция к ухудшению обстановки. Экономической, политической, социальной, всей. Все меньше стоит час твоего рабочего времени, камрад. То есть, чтобы жить так же, тебе приходится больше работать. Нефть падает. Рубль — следом. Экономика не успевает перестроиться, малый бизнес просто умирает. Все это в совокупности наводит на одну простую мысль: скоро станет настолько хреново, что большинству офисных обитателей придется забыть об эргономичных клавиатурах и мышках, и начать осваивать профессии говночерпия и гардеробщика. Придется конкурировать с таджиками за рабочее место в макдачке, а потом, глядишь, и взаправду драться на биржах труда. А чтобы ты, дружище, куда-либо не сбежал раньше времени, за тобой установлен и наращивается государственный контроль. Для личности свобод предоставляется все меньше, а контроль за ней становится поистине тотальным. Куда там жалким «клятым коммунякам»! Скоро без того, чтобы не авторизоваться, ты не сможешь ни в лифте проехаться, ни хрен в дырку сунуть. На самом деле, интересен не столько ты, сколько твои денежки и возможные попытки собраться в подобие чего-то организованного.

Короче, эксперименты с экономикой всегда кончаются тем же, чем кончаются эксперименты с бертолетовой солью и гантелями. Придет Большой Пэ, о котором так много говорят, но никто его не воспринимает всерьез и не верит в него. А ему — пофиг, он-то в нас верит... И вот тогда большинство офисных обитателей с микроскопическим жизненным опытом попросту задвинет кеды в угол, поскольку среда обитания выйдет за пределы их адаптационных возможностей. Тому, кто дочитал до этого места, будет о чем поразмыслить на досуге, пока еще есть немного времени.

Представь себе такую ситуацию. Неожиданно наступает полный хаос. Неожиданно, заметь! Хотя еще вчера в интернете твердили, что да, обстановка сложная, но все будет ништяк, дно еще далеко, нефть не будет стоить дешевле 10 говнобаксов за баррель (это якобы не рентабельно!), а силы правопорядка все контролируют... И в магазины жратвы якобы завезено скока нужно. Но вот — хлоп! — и БП наступил. Тебя начинают убивать разными способами, потому что в таком количестве, как тебя есть сейчас, ты никому не нужен. Думаешь, для чего тебя все эти годы считали и идентифицировали? Соцсети и масс-медиа для подавляющего большинства станут светлым воспоминанием. Маркетологи и бизнес-аналитики будут выпрашивать милостыню у метро, которое будет включаться на два часа в сутки — утром и вечером. А под окнами спальных районов устроят пикеты ребята люмпенской наружности и станут спрашивать прохожих: ты с какова района? Есть семки? А если найду?

Все твои запасы, которые ты попытаешься сделать в Последние Дни, у тебя отожмут более удачливые соседи. А попытка сколотить подобие организованной группы окончится, не начавшись, потому что твои друзья — метросексуалы, всю жизнь заботившиеся о своей уникальности. Ни в какую сельскую местность уйти ты не сможешь, не успеешь или не захочешь. А если даже и уйдешь, то что ты там будешь жрать? Чем греться?

Потом станет еще хуже. Жесткая экономическая и политическая блокада. Возможно, гражданская война между сторонниками разных политических элит. Голод, холод и вооруженная

конкуренция первой зимы уполовинит количество (бесполезного с точки зрения Мирового Правительства, ха-ха) населения, а вторая зима проведет отсев нежизнеспособных еще разок.

Думаешь, Темная Сторона на этот раз-таки проиграет? Ничего подобного. В своей сокровенной, истинной сути БП — это окончательный итог расслоения на бедных и богатых, его крайняя, экзистенциальная форма. Останется кучка победивших ОЧЕНЬ богатых, владеющих всеми ресурсами, и кучка побольше, ОЧЕНЬ бедных, практически рабов, которые будут вкалывать за еду. В этом цель любого социального коллапса.

И что ты всему этому противопоставишь? Ты ведь только и умеешь, что включать компьютер и долбить по клавишам. Ружье купил? Молодец. Сделаешь кому-то хороший подарок. Потому что ружье в условиях БП нужно совсем не для охоты и добычи пропитания, и не для того, чтобы отмахиваться от злых «марадеров». А нужно оно только лишь для того, чтобы успеть добежать до автомата. Но и автомат тебя не спасет. Ты умеешь верно на глаз оценивать дистанцию выстрела? А прицел умеешь выставить? К оружию полагаются навыки, тактика, умение работать группой... Наконец, умение интуитивно производить выстрел, в ситуации недостатка времени на прицеливание глазами. Вот это интуитивное умение и есть одна из граней «волчьего чувства».

Итак, «волчье чувство»...

Это — особое ощущение, некое удовольствие тела от выполнения правильного действия, нацеленного на некий результат. Кто испытывал, тот поймет. Проще почувствовать, чем описать. Но, получив в распоряжение это ощущение, ты будешь более подготовлен к ситуации, когда всем натягивают глаз на жопу, льют говно в вентилятор и ждут, когда лишние люди наконец освободят избранную территорию.

Что это тебе даст, когда придет БП?

Во-первых, культивируя и развивая в себе «волчье чувство», ты будешь быстрее учиться разным вещам, на освоение которых раньше приходилось тратить много времени и сил. Группы двигательных навыков, даже не перекладывающихся один на другой, ты освоишь быстрее. Если раньше, опираясь только на внешнюю форму, для стабильного освоения какого-то движения тебе приходилось его повторять несколько тысяч раз, то с «волчьим чувством» дело пойдет живее. В условиях, когда правила игры очень быстро меняются, выигрывает тот, кто обучается быстрее других.

Во-вторых, ты получишь никогда не спящего стажа. Каким-то образом «волчье чувство» связано с состоянием готовности человека к опасной ситуации. И, в конечном счете, к готовности выжить в этой ситуации. Даже во время сна или ночью (особенно — ночью!). Переоценить такое качество в условиях БП довольно трудно.

В-третьих, хищность. В твоих движениях исчезнет суетливость и нервозность. Ты будешь по-иному двигаться, качественно иначе, как человек, уверенный в силе своего тела. Твоя внутренняя сила станет видна другим, когда ты захочешь им это показать. Слабый испугается и предпочтет не связываться с тобой, а сильный, скорее, сначала постарается занять тебя в качестве своего друга, а уж потом попытаться помериться силой. Но не забывай, что на всякую силу найдется иная сила. К тому же, у одиночек, считающих себя уникальными личностями, шансов выжить несравнимо

меньше, чем у организованной группы. А эффективность группы, состоящей из внутренне сильных людей, гораздо выше, чем у группы из обычных, пусть и умных, доходяг и соплежув.

Кстати, об уникальности личности. Всем нам внушили, что индивидуальность и неповторимость — самое ценное, что только может быть. Но это не так. Личностью ты сможешь стать, только сломав свои многочисленные двигательные стереотипы. Стереотипы придуманы для того, чтобы хомяк оставался хомяком, аппетитным вкусным хомяком, которого до поры не употребляют только лишь потому, что другой жратвы пока что навалом. Любое государство, любая система стремится к контролю над хомяками. Их поголовье должно быть учтено, чтобы знать, какое количество пойдет на удобрения, какое в пищу приближенным волкам, а какое пока пусть пасется. А те, кто пытается играть не по правилам, - наглядно, со всеми юридическими формальностями, будут натянуты на телеграфный столб. В назидание.

Напротив, боевые искусства, за счет разнообразия двигательных навыков и агрессивного взаимодействия между практикующими, делают человека увереннее в себе. Из аморфного куска мяса превращают в воина, знающего, что здесь чего стоит. Потому-то боевые искусства всегда были и будут под внимательным (хотя и не всегда явным) надзором спецслужб.

Боевые искусства — да, до определенной степени развивают «волчье чувство». Проблема в том, что цель боевых искусств в современную мирную эпоху — скорее, спорт, чем смертоносность. А в спорте делается все самое трудное и самое безопасное, чтобы никому ничего по возможности не повредить. Спорт же! А для развития «волчьего чувства» смертоносность — лучший стимул. Хочешь — запишись в наемники и повоюй за чужие корпоративные интересы. Может, поумнеешь.

Однако, если к моменту прочтения этих строк ты ничем таким не занялся, значит, скорее всего, этот путь — не для тебя. Кроме того, 10 из 10 спецназовцев погибли не в рукопашном бою, а в огневом контакте. Вот так.

Было бы неправильно, нарисовав тебе столь мрачные перспективы, не указать на возможность отвертеться от вил, которые всем нам готовят.

Перечислю группы упражнений, которые, возможно, помогут тебе перестать быть куском мяса и стать чем-то менее съедобным. Зачем я пытаюсь повысить твои шансы? Да все просто. Я прекрасно понимаю: большинство даже дочитавших досюда не предпримет ни-че-го. А те, кто предпримет, бросит на первой же трудности. Так что и тут сработает естественный отбор: знание обретут достойные. Остальные могут купить еще один новый айфон. Он и накормит, и согреет в морозы, и защитит от вооруженных арматурами отморожков.

Итак, упражнения. Делай их регулярно, так часто, как это только возможно. Включи в программу отпуска. Отобрано только самое эффективное и опробованное на себе. Дополнительно занимайся хоть вышиванием.

1. Развитие второстепенной, «слабой» половины тела. Ты правша? Развивай левую руку. И наоборот. Пиши ею, ешь ложкой, руби, пили, пинай «слабой» ногой боксерский мешок... Сравнять половины тела не только возможно, но и полезно. Небольшой секрет: дело не в руке, а в ведущем глазе — глазе, который соответствует развиваемой руке. Догадываешься, зачем это?

2. Передвижение в полной темноте в помещении со сложной планировкой. Подойдет подвал или заброшенный бомбарь. Идеальнее — лабиринт. Лучше, чтобы тебя кто-то страховал. Твоя задача будет выбраться из лабиринта, не пользуясь фонарями и картами, исключительно на интуиции. Некоторым моим знакомым довольно легко удавалось выбраться из Гурьевских каменоломен, в просторечии зовущихся Бяками, пользуясь только лишь кинестетической осведомленностью.

3. Ежедневное, по дороге на работу и с работы, хождение по бордюрам, поребрикам и узким бревнам. Вставание на пустые пивные банки, что не так-то просто сделать. При малейшем отклонении от вертикали банка сминается. Считаешь, что будешь глупо выглядеть? А что лучше — выглядеть глупо сейчас, или трупом — потом?

4. На закуску. Бег по лесу с завязанными глазами. Чтобы на первых порах твоя встроенная в мозги дурь не лишила тебя зрения, одевай баллистические очки, а уже поверх них — непрозрачную повязку. И беги со всех сил сквозь чащу. Степень густоты леса выбирай по нарастающей. С каждым разом ты сможешь пробежать все дальше и дальше, а потом научишься уворачиваться от деревьев и веток и даже не будешь понимать, как тебе это удается.

Подытожим. Есть мнение, что дело движется к массовому забою. И темп этого продвижения, похоже, ускоряется. Потому — не теряй времени на рассуждения. Там, куда все мы катимся, будет цениться только действие.

ГРУППЫ В КОНТАКТЕ - УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА «ВЕСТНИК ВЫЖИВАЛЬЩИКА»

Готовим в походе <http://vk.com/gotovimvpohode>

Last Day Club - выживание и туризм <http://vk.com/lastday.club>

Гнездо Параноика http://vk.com/gnezdo_paranoika

[УБЕЖИЩЕ]: Выживание, Снаряжение, Туризм, БП http://vk.com/t_r_o_h

Школа выживания РФ http://vk.com/shkola_vizhivaniya_rf

Клуб Приказано Выжить - Выживание и Автономия <http://vk.com/survivalquest>

Непредвзятый туризм и выживание <http://vk.com/club105676635>

ТОМАГАВК <http://vk.com/chancetosurvive>

Дробогун <http://vk.com/club65975176>

ГОТОВЫ ВЫЖИТЬ! <http://vk.com/migotovi>

Экстремальная медицина <http://vk.com/moguipomogu>

Бункер 796 Выживание http://vk.com/bunker_796

Территория Выживания - Сурвайверы Хартлэнда http://vk.com/heartland_surviver

Проект "Бродяги Севера" Выживание | Бушкрафт http://vk.com/brodyagi_severa

КОПТИМ РФ http://vk.com/club_koptim_rf

Тактика самоспасения <http://vk.com/club43653276>

Журнал «Вестник Выживальщика» - бесплатное периодическое электронное издание.

Над журналом работает команда единомышленников, являющихся руководителями, редакторами и администраторами сообществ по выживанию.

Мы приглашаем авторов статей для публикации в следующих номерах «Вестника Выживальщика».

При копировании ссылка на источник обязательна.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!