

# ВЕСТИНИК ВЫЖИВАЛЬЩИКА

Я стреляю не для очков, а чтобы уметь стрелять. Зачем уметь?

А затем, что если вдруг понадобится, ты раз — и уже умеешь.

Андрей Круз Выживатель



**№1**  
ГОД



# СОДЕРЖАНИЕ

Слово редактора .....3

## СТИХИЯ

Спасение утопающих, или отчет выжившего в сибирском паводке 2019 года .....4

## ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА

Курс НВП. Особенности организации групповых стрелковых тренировок .....9

Тренировки для гражданского стрелка «как по-настоящему» .....14

## МАРШБРОСОК

Днёвка. Основные требования и принципы организации .....17

## МЭТРОЛОГИЯ

12 советов по выживанию от Даниэля Буна, покорителя фронта .....22

## САМОЗАЩИТА

Что делать при встрече с волком .....25

## МЕДИЦИНА

Боль и как с ней справиться .....27

## СНАРЯЖЕНИЕ

Часы для выживальщика .....29



4



9



25



29



# СЛОВО ГЛАВРЕДА

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию первый номер за 2020 год электронного журнала «Вестник Выживальщика». Главной темой этого номера станет стрелковая подготовка гражданского населения. И это не случайно. Развитие оружейной культуры — один из важных аспектов повышения готовности к действиям в экстремальных ситуациях как отдельного человека, так и общества в целом.

Рассматривая различные варианты глобальных катаклизмов природного и антропогенного характера, приходим к тому, что почти всегда начинают рушиться государственные структуры управления и контроля. Это неизбежно приводит к анархии, появлению бандитизма, физической борьбе за выживание. Готов ли среднестатистический гражданин к подобному развитию событий?

Большинство людей, за исключением отслуживших в армии (да и то не всех), имеет смутное представление об оружии, его применении и уходе за ним, не говоря уже о простейших тактических схемах. Зачастую эти знания ограничиваются сведениями, полученными из книг, фильмов и интернета. Практические же навыки близки к нулю.

Какие только персонажи не появляются в результате этого! Горе-патриоты, которые «могут повторить», но при этом не сделавшие ни единого выстрела за несколько лет. «Диванные» выживальщики, не державшие в руках оружие, но которые всерьёз полагают, что во время апокалипсиса легко его «раздобудут»...

Многие бахвалялся, мол, мы — русские, самый приспособленный к «концу света» народ. А между тем, к примеру, в США на сто человек приходится более ста единиц гражданского огнестрельного оружия, т. е. подавляющее большинство имеет навыки его использования. В Швейцарии почти каждый мужчина до преклонного возраста является военнослужащим запаса, и у него дома в оружейном шкафу хранится не только автоматическая винтовка или дробовик, но и комплект военного снаряжения. В Израиле воинская обязанность вообще является всеобщей. Зная историю России, учитывая её территорию, ресурсы, окружение и малочисленность населения, можем ли мы утверждать, что готовы к Большим Переменам? Уверен, что нет, и пока пока есть время и возможности, каждый должен сам повышать уровень своей подготовки.

Что касается журнала в целом, то он будет выходить ежеквартально. К тому же он стал более интерактивным: оглавление стало «живым», в статьях переход на внешние сайты выделен красным пунктиром, а в конце каждой статьи указаны информационные ресурсы авторов в виде рабочих ссылок.

У нашей команды есть желание работать и совершенствоваться. Радует, что коллектив пополнился двумя грамотными и ответственными ребятами, что позволило существенно повысить литературное и художественное качество журнала.

Отдельная благодарность нашим постоянным авторам: Эльчину Юсубову, Николаю Бьёрну, Алексею Циркину и Артёму Сибиряку, а также дебютантам — Евгению Рузанову и Александру Гулимову.

Со следующего номера немного изменится редакционная политика, и помимо свежих авторских работ мы будем публиковать материалы, актуальность которых уже проверена временем.

Знания и практика — наша сила!

Александр Чубарев



## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

**Александр ЧУБАРЕВ** —  
руководитель  
проекта  
(он же главред)

**Александр КЛИНОВСКИЙ** —  
литературный  
редактор  
и корректор

**Евгений ГОРОВЫХ** —  
дизайн и вёрстка

Фото обложки  
любезно  
предоставлено  
**DOBROGUN**





# СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ, или ОТЧЕТ ВЫЖИВШЕГО В СИБИРСКОМ ПАВОДКЕ 2019 ГОДА

Автор: Артём СИБИРЯК

*Живу я в городе Нижнеудинск Иркутской области. Паводок такого масштаба на моей памяти происходил дважды: первый в 1996-ом, второй — в этом году. В прошлое наводнение в городе стояла полноценная воинская часть. Многие службы, несмотря на разруху 90-х, работали по инерции ни шатко, ни валко, но всё же организованнее.*



## ХРОНОЛОГИИ СОБЫТИЙ

Началось всё с того, что в течение недели шли дожди и река сильно поднялась. Это в нашей местности бывает нередко. К 24–25 июня уровень воды начал приближаться к опасному. По реке тащило разный хлам. С посёлков и деревень, расположенных выше по течению, начали приходить тревожные новости. В соседнем районе залило несколько деревень. Эвакуировали детские лагеря, расположенные в подтопляемой зоне чуть ниже города.

26 июня. Пришло сообщение о резком подъёме и затоплении посёлков в верховьях Уды. Вода прибывала очень быстро. В некоторых деревнях погиб почти весь скот. Люди отсиживались на крышах, вторых этажах школ и больниц. В городе началась тихая паника. На дорогах оживлённое движение. Администрация отписалась на сайте, что возможен резкий подъём

воды. Новость сразу разошлась по соцсетям и мессенджерам.

К вечеру затопило крупный посёлок в 16-ти километрах от города. Чуть позже вода залила набережную и прибрежные улицы на островной части города. Из берегов резко вышли мелкие притоки реки, затопили прилегающие дома. Грунтовые воды заполняли подвалы даже в далёких от реки низинах. Улицы, расположенные на осушенных и отсыпанных болотах, заливало водой из мелких, считавшихся не опасными, ручейков. А болотные пустыри на глазах превращались в озёра, накапливая дождевую и грунтовую воду. Я сам видел, как посреди отсыпанной гравийной дороги начал бить ключ.

27 июня. Утром уже было затоплено несколько улиц. По городу стали объявлять эвакуацию через сотовую связь, интернет, громкоговорители. По опасным районам ездили МЧСники с «матюгальниками». Появились первые мародёры.

Ходили по частному сектору в зоне затопления, стучали в дома. Если открывали — призывали к эвакуации, если нет — забирались в дом со стороны огорода. К обеду народ из многих организаций разбежался по домам.

Часам к пяти вода вошла в город и начала быстро заливать район аэропорта, Нижнего Заречья, Междуречья, центр. Появились объявления о пунктах временного размещения. Через пару часов закрыли движение по мостам для большегрузов. На малом мосту оторвало несколько кусков крепления, появились повреждения и на большом мосту. Дорожники стали укреплять их скальником и гравием. Работы продолжались почти сутки. Уда размыва берег и проглотила несколько улиц целиком. Шесть домов просто унесло.



Несколько земельных участков перестали существовать.

Подъём воды продолжался до 6 утра 28 июня. К обеду вода начала спадать. После 6 вечера частично открыли движение по мостам. К 10 вечера я уже смог проехать через город.

С 29 июня по сей день идёт ликвидация последствий.

### МОИ ДЕЙСТВИЯ

26 июня до трёх ночи занимался эвакуацией бизнеса одного из камрадов нашей группы. 27-го с утра контролировал эвакуацию на работе, а после обеда ушёл домой. МЧС еле шевелился. Работали немного в центре и немного на аэропорту. Своих спасателей у нас нет, все из МЧС. По сути, обычные пожарные, без навыков спасения и особого желания лезть на рожон. Высланное подкрепление оказалось не лучшего качества. Красноярцы тянули жребий кому плыть. Оказалось, никто из них не умел управлять моторкой!

Я до 10 вечера носился по городу на своем «тиранчике» и перевозил людей через потоки воды. К 11-ти вернулся домой, и через центр и Междуречье (островной район города между мостами) уже ехал по фары в воде. Видел много заглохших, подмоченных легковушек. Некоторые владельцы судорожно пытались их реанимировать, кто-то пытался вытащить буксиром, но большинство и вовсе бросали.

До часу ночи поспал и поехал к заречной части города. Мосты уже были наглухо перекрыты, дорожники спешно их укрепляли. На горе скооперировался со знакомым рыбаком Николаем. Он вытаскивал людей с затопленных улиц на плавучем болотоходе, а я отвозил их дальше к пунктам временного размещения. Жена мониторила ситуацию через мессенджеры — посылала меня и Николая туда, где требовалась помощь.

На пригорке, где я дожидался болотоход с беженцами, зачастили трое мужичков бичеватого вида: уходили вниз в броднях с пустыми мешками, выходили с полными.

- Чего таскаете?
- Куриц последних спасаем.
- Своих куриц то?
- Ха-ха..

И быстро уходят. Обратно они шли уже с ружьём.

Около трёх ночи я отвёз спасённую бабульку и поехал к мосту. Там ГИБДД перекрывала проезд. Два мордатых сотрудника дремлют полулёжа.

## РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПАВОДКА





— Парни, в 5-ом интернате есть ещё места для пострадавших? А то в 1-й школе нифига не оборудовано.

— Нет, там вроде полно всё, к школе вози.

— Понял. Тут дело такое: три бича что-то таскают в мешках с затопленных улиц. Мы им замечание сделали, они со стволом в следующий раз вниз пошли. Явный левак, зачуханный 18-й ИЖ, одностовка древняя. Даже если легалка, то прямое нарушение правил ношения. У нас там парень на болотоходе носится, не дай бог нарвётся на них.

— А... Понятно.



Я доехал до базы МЧС, которая находилась в трёх минутах езды от места нашего базирования. Там была отличная дорогая моторка на прицепе, сухая. Около неё курили с пяток парней в форме. Спустился к затопленной улице Сбитнева, это почти берег реки. Там стоял ЗИЛ-131 КУНГ с логотипом «Транснефть», а в шестиместной лодке по улице катались четыре МЧСника и светили в окна фонариком. Спросил у зевак: давно ли парни лихие пожаловали? Говорят — вот только что...

Время было около шести утра, подъём воды прекратился. Скажу

Патрульные отворачиваются и замолкают. Чуть дверь перед носом не захлопнули.

До 5 утра успели вытащить ещё пару семей. Потом течение стало сносить болотоход, чуть не уволокло. Пришлось свернуть. Бичи прошмыгнули по соседней улице. Гражданский арест у нас совершать нельзя — сядешь. Но для себя сделал вывод: не дай бог ещё такая ситуация — дробовик прихватчу. Пусть лучше 12 судят, чем 6 несут. МЧС с лодкой мы так и не дождались.

Один дед не дожид до утра. Не смогли его болотоходом вытащить. В начале шестого нам ответила девочка-диспетчер: мол, чего вы панику наводите, сходите и посмотрите, во что превратились улицы Заречья — там вода, темно, холодно (и, вероятно, очень страшно). Как же мальчики-спасатели будут работать?

лишь, что есть и реально отважные и героические ребята. Тот же ангарский поисковый отряд в соседнем Тулуне — просто волшебники. Сутками людей тягли чуть ли не на горбу. Да и среди наших (особенно





стариков) есть мужики серьёзные: медаль «За отвагу» просто так не дают. Но судить следует по большинству.

После обеда прокатился в посёлок на границе моих угодий. Попросили вывезти детей. Время 5 вечера. Люди сидели на холме в лесу. Метрах в трёхстах из воды торчали крыши домов. Жена местного фермера что-то готовила в большом котле на костре. Вода и еда у мужиков припасена. В администрации обещали им помощь прислать ещё к полудню, но как-то не вышло. Вывез девушку с грудным малышом, трёх ребятшек лет 5–8 и бабульку в Военный городок. Думал к себе забрать, но там нашлись родственники у них.

После восьми вечера открыли мосты, и я рванул в город. Пробился к некоторым из затопленных друзей. Кому еды, кому воды, кому детей из эвакуации вернуть. Проехать мог не везде: воды ещё было по фары.

На следующее утро отправился в Заречье. В вайбере просили проверить чью-то маму. Приехал, проверил бабулю. У неё оказалось терпимо, просто села труба. А вот дальше... В домах, где были крепкие мужики, всё нормально: еду варили на кострах, воду приносили с горы. Но таких жителей разве что половина. Остальным было

совсем худо. Жара, вонь, грязи по колено. Ни еды, ни воды нормальной. Запасы уплыли, скважины забиты илом. Некоторые улицы отрезаны промоинами глубиной 3–4 метра. Ближайший пункт раздачи гуманитарки — на другом конце города, в 12-ти километрах. Ближайший пункт раздачи воды — 3 км по затопленным улицам. Привезённую мной еду и воду минут за пять расхватили.

Началась эпопея с волонтеркой. Едем в администрацию города. У мэра, ясен пень, совещание. Не пускают. Девочки в приёмной на общем столе раскладывают мясо из вакуумных упаковок, нарезают дорогую колбаску, овощи. На столе пара термосов. Света нет.

— Вот видите, по-походному обедаем. ЧС всё-таки.

— Народ, вы в Заречье были? Там людям жрать нечего трое суток, воды нет! Мы готовы сами развозить. Где что брать?

— Ой, вы знаете... На нас столько всего свалилось... Мы тут что-то запутались. Не знаем.

— На девятое мая ставите полевые кухни в парке, чтоб алкаши водку гречкой закусывали. Где всё это?

— Ой, точно, аааа... Это кухня МЧС, у них спрашивайте. У нас обед.

В МЧС сперва тупняк, телефоны не отвечают. Поднимаем кипиш по мессенджерам. Весь город к гаджетам прилип, у кого зарядка есть. Звонит у жены телефон:



— Я диспетчер из МЧС. Вы про кухню в вайбере спрашивали?

— Да.

— Вы знаете, нам её везти не на чем.

— У нас джип с фаркопом, три тонны утащим.

— А куда её ставить?

— Блин! Вы у меня спрашиваете? В Заречье! В порт! Везде туго.

— Да? Ну ладно, мы сейчас выясним, где нам продукты взять, и перезвоним.

Через полчаса написала, что им готовить по санитарным нормам некому и вообще всё это дело законсервировано.



Мы оперативно заряжаем народ через мессенджеры на готовку еды. Сами носимся, ищем контейнеры — у людей тупо нет посуды. Помогали мелкие коммерсанты и простые работяги. Кое-кто из крупных раздавал еду в магазинах, кое-кто кормил в кафе просто так. В мою машину залили 40 литров солярки, загрузили еду. С нами поехала ещё одна женщина. Весь день мы кормили и поили Заречье. Вечером укатали в посёлок Шум. Он первый пострадал от воды. Там «официалы»-клоуны привезли тряпки, сухую гречку и по банке тушёнки на семью. Из 35 тысяч населения пострадало тысяч десять.

Волонтёркой занималось человек 300. Это парни на лодках, ботоходах, Уралах и КраЗах, которые спасали людей и развозили продукты и воду. Это женщины, которые готовили кашу и макароны целыми вёдрами. Это мужики, разгрузившие не одну тонну продуктов и воды. Это жители других городов, скинувшиеся на гумпомощь для нас, на которую единороссы спешно клеили свой логотип.

Гуманитарку «официалы» активно тырили. Некоторые торгаши задирали цены — хлеб по 60 рублей, газовые баллоны по 250. Алкаши умудрялись по три раза получить в пунктах раздачи помощь и тут же обменять на самогонку.

Большие молодцы наши медики. В залитой по первый этаж больнице они под генераторами электроэнергии провели ряд сложнейших операций, удержали всех «тяжёлых» в реанимации, помогли более трём сотням раненых. Ещё и умудрялись заниматься размещением усиления и прочими организационными работами, хотя это обязанность администрации. Организовали вакцинацию с сумасшедшей скоростью. В итоге в нашем районе, в отличие от соседних, всплеск инфекций не было.

Через неделю в город вошла Ростгвардия — две роты РХБЗ и ОМОН. В администрации прекратились ругань и разборки, в городе начали разгребать завалы, развозить воду по дворам (а не одна машина на 5 км), оперативно отказывать подвалы. В дома вернулось

электричество и техническая вода. Мародёры исчезли. Мэра района, заставившего коммунальщиков расчищать бассейн и отсыпать свой двор в первый же день после паводка, сняли и завели уголовку. Судьба мэра города под большим вопросом. Погибло 5 человек. Двое всё ещё считаются пропавшими без вести.

### МОЯ ПОДГОТОВКА

1. Самое главное — изучал историю родного края и никогда не жил в подтопляемой зоне!
2. Проверил съестные запасы и докупил чего не хватало.
3. Увеличил запас воды с обычных 50 литров до 200.
4. Докупил топлива в авто.
5. Вывел деньги с карты (обычно в банке не держу, но за день до событий пришёл аванс).
6. Ушёл с работы пораньше.
7. У меня есть лодка, хороший внедорожник, оружие и снаряга (пусть лучше не пригодятся, но будут).

### ВЫВОДЫ

**Первое.** Будь готов. Даже если ты не веришь в нашествие алиенов-содомитов, даже если тебе плевать на гидру мирового империализма, твои запасы, навыки, психологическая готовность к экстремальной ситуации выручат и тебя, и тех, кто рядом. Климат меняется. Природа меняется. Боюсь, это не последний катаклизм, который мы видели.

**Второе.** Имей надёжных товарищей, которые помогут тебе, и будь готов сам прийти на помощь. Имей крепкую семью, разделяющую твои взгляды на жизнь. В идеале ваша группа должна уметь самостоятельно справиться с любой проблемой.

**Третье.** Не будь сволочью. Если нет угрозы тебе и твоим близким, помоги другим. Они ведь тоже русские люди. Тебе никто не скажет спасибо, тебя может даже обольют грязью — не важно, оставайся в любой ситуации Человеком. И помни: ТЫ НЕ ОДИН.



Автор: **Артём Сибиряк**

Группа ВК: **Сибирский Хирд**



# Курс НВП.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППОВЫХ СТРЕЛКОВЫХ ТРЕНИРОВОК

[ Автор: Эльчин ЮСУБОВ ]

Огнестрельное оружие повышает шансы его владельца на выживание в большинстве критических ситуаций. Это азбучная истина. Аксиома. Доказывать её, а тем более подвергать сомнению или оспаривать в среде адептов выживания неприлично и даже кощунственно. Еретика, дерзнувшего пойти на это, с высокой степенью вероятности подвергнут остракизму и погонят мокрыми тряпками. Вывод отсюда простой: если человек предполагает, что ситуация вокруг него может стать экстремальной, ему следует принять все меры к тому, чтобы вооружиться в кратчайшие сроки.

Казалось бы, в чём проблема? Всякий законопослушный гражданин Российской Федерации, достигший 18 лет и не имеющий медицинских противопоказаний, вполне может обзавестись собственным небольшим арсеналом. Достаточно лишь потратить некоторое количество времени и денег на оформление необходимых документов. Так?

Так, да не совсем. Вряд ли я открою для вас Америку, если заявлю, что оружие, как и любой другой инструмент, будет эффективно лишь в умелых руках. Для приобретения же навыка работы с ним, а также его поддержания на хорошем уровне, требуются регулярные тренировки. Они тоже отнимают силы, время, деньги, а иногда и сулят различные проблемы. Давайте попробуем разобраться с тем, как можно организовать эффективный тренировочный процесс с наименьшими затратами и при этом свести возможные риски к минимуму.

Немного о себе. Заниматься стрельбой начал в 1985 году. С тех пор стреляю регулярно. Служил в армии России, участвовал в боевых действиях, имею опыт огневых контактов, а также (что немаловажно) оказания первой помощи при огнестрельных ранениях. Длительное время занимался практической стрельбой, прошёл соответствующий курс подготовки. Работа по найму связана с оружием. Также занимаюсь охотой, не столько ради добычи, сколько ради антуража и возможности побыть наедине с природой.



КУРС НВП Г.ПЕРМЬ







Три года назад в рамках проекта «Курс НВП» я организовал в родном городе — в Перми — групповые стрелковые тренировки, которые провожу с тех пор регулярно. С наработанным опытом организации подобных занятий теперь хочу поделиться с вами.

Начнём танцевать от печки, в данном случае от цели приобретения оружия. Не буду очень оригинальным, если предположу, что большинство его владельцев, относящих себя к субкультуре выживания, основной целью покупки первого ствола видят не охоту, не спорт высоких достижений и не коллекционирование, а прежде всего возможность выстоять и победить в ситуации самозащиты. Именно это стремление людей лежит в основе устойчиво высокой популярности самозарядных дробовиков 12-го калибра «Сайга» и «Вепрь» (не только у нас, но и во многих других странах). В самом деле, для охоты эти машинки не очень удобны, коллекционной ценности не представляют, зато идеально приспособлены для огневого контакта на близкой дистанции. Направленность ваших тренировок должна учитывать это обстоятельство.

Отсюда примерный список навыков для отработки:

- безопасное обращение с оружием на уровне рефлекса;
- прицельная стрельба с места;
- смена уровня (стоя, с колена, лёжа);
- стрельба навскидку;
- стрельба из-за укрытия справа и слева, а также ведение огня с использованием дверных и оконных проёмов;
- работа в условиях цейтнота (ограниченного времени);
- стрельба со сменой укрытия;
- различение целей по степени опасности;
- контроль количества боеприпасов, своевременная перезарядка;
- перенос огня по фронту и в глубину;
- смена оружия;
- самостоятельное устранение задержек.

Данный перечень ни в коей мере не является исчерпывающим. Чем его можно дополнить — вы решите сами в процессе занятий. Замечу, что многие технические элементы вполне можно оттачивать в ходе «сухих» (без патронов) тренировок с оружием, что даёт нам широчайшие возможности для формирования

и совершенствования стрелковых навыков в постоянном режиме. Однако свести все элементы этой мозаики воедино позволяет лишь полноценная стрельба, и даже современные электронные тренажёры не способны полностью её заменить.

По моему опыту, все стрелковые тренировки можно разделить на следующие виды:

- индивидуальные и групповые;
- «дикие» (нелегальные) и с использованием стрелкового объекта;
- с собственным оружием и с оружием стрелкового клуба;
- самостоятельные и под руководством инструктора, а также в составе спортивной команды.

Попробуем разобраться с преимуществами и недостатками каждой группы.

Индивидуальные тренировки по своему характеру неспешны и вдумчивы, позволяют полностью сосредоточиться на процессе. Они подойдут вам в том случае, если вы можете сами себя мотивировать, а также замечать и анализировать собственные ошибки. Это требует наличия серьёзной стрелковой подготовки.

Групповые занятия проходят более динамично. Эффективность их весьма высока за счёт элемента состязания. После выполнения программы есть возможность обсудить со стрелками ошибки и подсказать пути их решения.

«Дикие» тренировки практикуются в населённых пунктах, не имеющих собственной стрелковой инфраструктуры. В качестве площадки при этом обычно используется какой-либо заброшенный карьер, либо военный объект. Мишени делаются из подручных материалов. Такие стрельбы для их участников всегда связаны с риском административного, а иногда и уголовного преследования. К тому же транспортная доступность мест, где проводятся подобные «мероприятия», обычно крайне затруднена.







Тренировки на официальном стрелковом объекте достаточно эффективны и безопасны. Оборудование тира или стрельбища позволяет создать различную мишенную обстановку и отработать широкий спектр упражнений. Из недостатков следует отметить довольно высокие финансовые затраты. О способах их снижения я расскажу далее.

Тренировки с использованием собственного оружия подходят для тех, у кого оно есть. Следует помнить, что Закон запрещает гражданам передавать своё оружие посторонним лицам.

С другой стороны, стрелковый клуб может предоставить в пользование разнообразные (в том числе редкие и даже экзотические) стволы, а также системы оружия, которые для рядовых граждан вообще недоступны (различные образцы револьверов и пистолетов). Как всегда, у этой медали есть и обратная сторона: в данном случае это дополнительные затраты.

Профессиональный инструктор способен значительно повысить эффективность ваших занятий. Однако на этом пути можно здорово обжечься. Хороший тренер покажет правильную стойку и хват, научит прицеливанию и обработке спуска, поможет преодолеть ошибки. Всё это так, но следует принять во внимание ещё и вектор подготовки. Так, спортсмен прежде всего будет обучать вас премудростям, которые помогут завоевать приз на соревнованиях. Но спорт — это спорт. Он изобилует условностями и допущениями, а в реальной перестрелке второго места не предусмотрено, как и возможности обжаловать решение судьи. Среди стрелковых дисциплин нашим задачам в наибольшей степени будет отвечать оборонная стрельба (IDPA), но найти квалифицированного инструктора, способного обучать этой технике, — проблема архисложная.

Часто меня спрашивают, насколько подобные занятия могут быть опасны в плане уголовного преследования. Новостные ролики о спецоперациях правоохранительных органов дают массу поводов для беспокойства. Я всегда отвечаю, что электрический

ток в бытовой сети тоже легко может нас убить, но если мы всё делаем правильно, то всегда остаёмся живы и получаем от него максимальную пользу.

Существуют два полярных подхода к решению этого вопроса. Один из них заключается в строгой конспирации. Его последователи свою деятельность тщательно скрывают, в качестве стрельбищ выбирают отдалённые и труднодоступные уголки (благо, в нашей стране их предостаточно). Их тренировки не связаны никакими правилами и сопряжены с немалым риском. Данное обстоятельство очень щекочет нервы, однако перед тем, как выбрать этот путь, следует подумать о том, стоит ли щекотка тех неприятностей, которые она может принести.

Второй подход предполагает вступление в спортивную федерацию и участие в команде. В этом случае всю свою жизнь придётся подчинить высокой цели (точнее, Высокой Цели). Уровень вашей подготовки будет расти с огромной скоростью, а её вектор начнёт уводить вас прочь от реальности. Ритм жизни будет тщательно сверяться с графиком матчей, свободное время будет уходить на холощение, а свободные деньги на закупку спортивного снаряжения. В конце концов, золото медалей и кубков станет для вас главным приоритетом. Я всей душой буду желать вам успеха, однако прошу: в тот момент, когда вы выиграете чемпионат мира, обернитесь назад и вспомните, к той ли цели вы стремились в самом начале?

В разное время мне довелось испробовать обе эти крайности, и я пришёл к выводу, что истина лежит где-то посередине. Иногда лучший способ спрятать вещь заключается в том, чтобы выставить её на самое видное место. Я воспользовался подобной тактикой и поступил следующим образом.

1. Вступил в ДОСААФ. Для этого мне понадобилось изучить Устав Общества, обратиться в местное отделение, заполнить заявление установленного образца, приложить к нему две фотографии 3×4 см и оплатить членский взнос.

2. Вместе с группой товарищей создал первичную организацию. Для этого достаточно собрать, как минимум, ещё двоих единомышленников и провести собрание. Основные вопросы повестки дня: создание первичной организации, её название, состав, выборы председателя, размер членского взноса. Итоги собрания мы оформили протоколом в двух экземплярах. Если изначальное количество участников небольшое и разногласий не предвидится, протокол имеет смысл написать заблаговременно. Один экземпляр председатель новоиспечённой организации сдаёт в местное отделение ДОСААФ, другой оставляет себе.

3. На правах председателя первичной организации получил возможность согласовывать и проводить стрелковые тренировки на соответствующих объектах ДОСААФ. Данные тренировки вносятся в список спортивных мероприятий и таким образом обретают полную легитимность.



Плюсы данного подхода: покровительство, информационная и методическая поддержка крупной, серьёзной организации, утрата интереса со стороны правоохранительных органов. Возможность использования цивилизованной стрелковой инфраструктуры со значительными скидками (при проведении массовых мероприятий скидки увеличиваются), большая свобода выбора места, времени и стиля занятий, помощь квалифицированных инструкторов, а также перспективы участия в соревнованиях для тех, кому это интересно.

При таком варианте действий на председателя ложится немалая ответственность и ряд обязанностей. В частности, приём в организацию новых членов и исключение выбывших, сбор взносов и ведение бухгалтерии, планирование и согласование тренировок, публикация объявлений, оповещение участников, проведение инструктажей, контроль соблюдения участниками техники безопасности и расходования боеприпасов.

Оптимальная частота проведения стрелковых мероприятий — 1–2 раза в месяц. Более частые занятия создают значительную финансовую нагрузку, а более редкие не позволяют сформировать устойчивый навык. В промежутках между ними стрелки тренируются самостоятельно, как правило, без использования патронов. Каждая тренировка планируется заблаговременно. Время занятия, а также потребность в оружии и патронах согласуется с руководством стрелкового объекта. Всех участников следует оповестить заранее (примерно за неделю) для того, чтобы они тоже смогли подготовиться. За это время вы сможете продумать все упражнения и подготовить необходимый инвентарь.

Перед началом мероприятия проведите построение и инструктаж. В ходе него расскажите участникам про цели тренировки, используемое оружие, количество упражнений и порядок их выполнения. Каждый раз напоминайте курсантам о мерах безопасности и дисциплине на стрелковом объекте.

Процесс тренировки требует от организатора серьёзной сноровки и внимания к деталям. Чтобы облегчить вам жизнь, дам несколько рекомендаций.

Занятие следует разбить на несколько (от трёх до пяти) отдельных упражнений. Их следует разрабатывать заранее в спокойной обстановке. Моделируйте различные сценарии с учётом своего опыта и здравого смысла. Ограничивайте количество патронов в каждом упражнении, чтобы не запутаться. Чередуйте статичные упражнения с динамичными.

Используйте различные виды мишеней, конструируйте их самостоятельно. Для своих мероприятий я брал реалистичные изображения вооружённых людей, каждое из них разбивал на четыре части,

распечатывал на принтере и склеивал в листы формата А2. Такой подход даёт нам практически безграничные возможности. Однажды я изготовил несколько подобных мишеней с изображениями зомби. Укрепил их на разных направлениях и дистанциях по отношению к стрелковой позиции, а когда вернулся и посмотрел на эту «красоту», у меня аж мурашки по спине побежали. Из стандартных мишеней наиболее удобными для тренировок являются мишени типа «гонг».

Оптимальное количество участников мероприятия 8–10 человек. Такое число, с одной стороны, создаёт необходимую нам атмосферу состязания, а с другой — вполне подконтрольно одному человеку. Для эффективного управления более обширной группой будут нужны помощники.



Наиболее подходящее, на мой взгляд, оружие для стрелковых практик — карабин Сайга-9 калибра 9×19 мм. Эта система по органам управления и алгоритмам работы идентична автомату Калашникова и очень комфортна в стрельбе. По своему весу, размерам и силе отдачи подходит мужчинам, женщинам и даже детям. Кроме того, она имеет боевой аналог и весьма хороша для стрелков любого уровня подготовки. Плюсом является также возможность её использования в крытом тире.

В качестве сигнала к началу упражнения лучше использовать не речевую команду и не сигнал стрелкового таймера, а громкий хлопок, выстрел из стартового пистолета или взрыв небольшой петарды (на открытых стрельбищах).

Обратите внимание: стрелковый объект является зоной повышенной опасности! Фрагменты пуль, раскалённые гильзы и случайные рикошеты могут стать причиной серьёзных травм, а постоянная интенсивная стрельба со временем приведёт вас к тугоухости. Чтобы избежать этого, всегда используйте защитное снаряжение (очки и наушники) и требуйте этого от остальных участников! Кроме того, важным элементом вашего группового имущества должна являться аптечка. Соберите её с учётом возможности оказания первой помощи при огнестрельных ранениях.

Заключительное упражнение имеет смысл сделать призовым. Его результат должен поддаваться



подсчёту и сравнению. После оценки всех результатов необходимо определить победителя. Для него следует предусмотреть материальную осязаемую награду. Обычно в этом качестве выступают различные стрелковые аксессуары (очки, наушники) или полезные предметы (нож, компас, фонарь). Такой подход хорошо мотивирует стрелков на самосовершенствование.

За участие в мероприятии каждый стрелок платит взнос. Его размер определяется организатором и должен учитывать стоимость патронов, аренды оружия, стрелковых направлений, услуги инструктора, цену приза и прочие расходы. При этом имеет смысл предусмотреть скидку для членов ДОСААФ.

После тренировки устраиваем заключительное построение, на котором подводятся итоги занятия, награждается победитель в зачётном упражнении, заслушиваются вопросы участников и раздаются домашние задания. Затем следует совместная уборка рубежа от стреляных гильз и тары. После неё можно предусмотреть время для свободного общения.

Вернувшись домой со стрельбища, не спешите предаваться праздности. Уделите некоторое время анализу. Не откладывайте это дело в долгий ящик. Чем раньше начнёте, тем выше эффективность. Оцените свои действия, упражнения, работу курсантов. Изложите на бумаге свои соображения.

В дальнейшем эти записи помогут вам при планировании будущих тренировок.

Резюмируя изложенное выше, хочу сказать, что организация стрелковых мероприятий — это захватывающий процесс, который потребует от вас напряжения сил, приложения интеллекта и полёта фантазии. Однако результат может превзойти ваши самые смелые ожидания. Тему эту можно раскрывать бесконечно. Её просто физически невозможно уместить в рамки одной статьи. Здесь и сейчас я хотел лишь поделиться своим опытом, наметить для вас некоторые ориентиры и, возможно, разубедить скептиков. А в напутствие новому организатору стрелковых мероприятий приведу слова из древней притчи: «У Бога нет других рук, кроме твоих».



Автор: **Эльчин Юсубов**



Группа ВК: **Курс НВП г. Пермь**



# ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРАЖДАНСКОГО СТРЕЛКА «КАК ПО-НАСТОЯЩЕМУ»

[Автор: Алексей ЦИРКИН]

Рано или поздно пользователь гражданского оружия выбирает для себя тот или иной путь: стать охотником, спортсменом, положить оружие в сейф до гипотетического «а вдруг», иногда стреляя по банкам, или начать самостоятельно заниматься, исходя из разных сценариев — от самообороны до ожидания БП.

В этой статье мы обратимся к вопросам индивидуальной подготовки гражданского стрелка. Охотничью и спортивную специфику мы затрагивать не будем, а вариант оружия, пылящегося в сейфе годами, нам противен по своей сути.

Мы исходим из того, что стрелок уже изучил основы обращения с оружием (в т.ч. технику безопасности), уверенно обращается с ним, но захотел чего-то большего по ряду причин.

Известно, что стрельба при физической нагрузке или сразу после неё заметно отличается по результативности от стрельбы в комфортных условиях. При этом динамические упражнения стрельбы вряд ли стоит рассматривать как тяжёлые, т. к. они обычно строятся исходя из возможности выполнения вне зависимости от физподготовки стрелка. К тому же они весьма скоротечны, поэтому фактор влияния выносливости на стрельбу в них отсутствует.

Прежде чем начинать описывать упражнения, нужно разобраться, какой материально-технической базой (кроме своего оружия) располагает стрелок для реализации своих фантазий. Оперировать будем только легальными местами для стрельб, то есть официальными стрелковыми объектами с открытыми и закрытыми галереями. Всю партизанщину оставим за

рамками данного обсуждения, поскольку она ведёт как минимум к административному правонарушению.

Итак, лучшее, что может найти стрелок — это стометровый тир. Лишь в немногих городах есть доступные гражданским лицам тир с дистанцией 250–300 метров.

К сожалению, там не выйдет научиться работать с траекторией. Вы можете уменьшить размер мишени, что усложнит её поражение, но это всё равно будет мишень на дистанции 100 м. Вам не нужно будет определять дальность до неё, выбирать деление прицела или превышение точки прицеливания. На всей дистанции вы можете не трогать прицел вообще, если речь идёт о распространённых нарезных калибрах и длинах ствола. Исключение — патрон 9×19, который на дистанции 100 метров уже даёт заметное рассеивание, поэтому поражение уменьшенной мишени будет крайне затруднено. Также в стометровом тире практически невозможно почувствовать влияние бокового ветра, потому что на дистанции 100 м оно незначительно, а галерея обустроенного тира может быть закрыта как минимум с боков для защиты от ветра.

Если вы занимаетесь один и самостоятельно создаете себе мишенную обстановку, то о разведке цели не может быть и речи, т. к. всегда будете знать, где находятся ваши мишени. Если вас группа, то вы можете внести некоторое разнообразие в обстановку тира, разместив на разных дистанциях непросматриваемые маски и мишени за ними, причем для каждого очередного стрелка обстановка будет меняться.

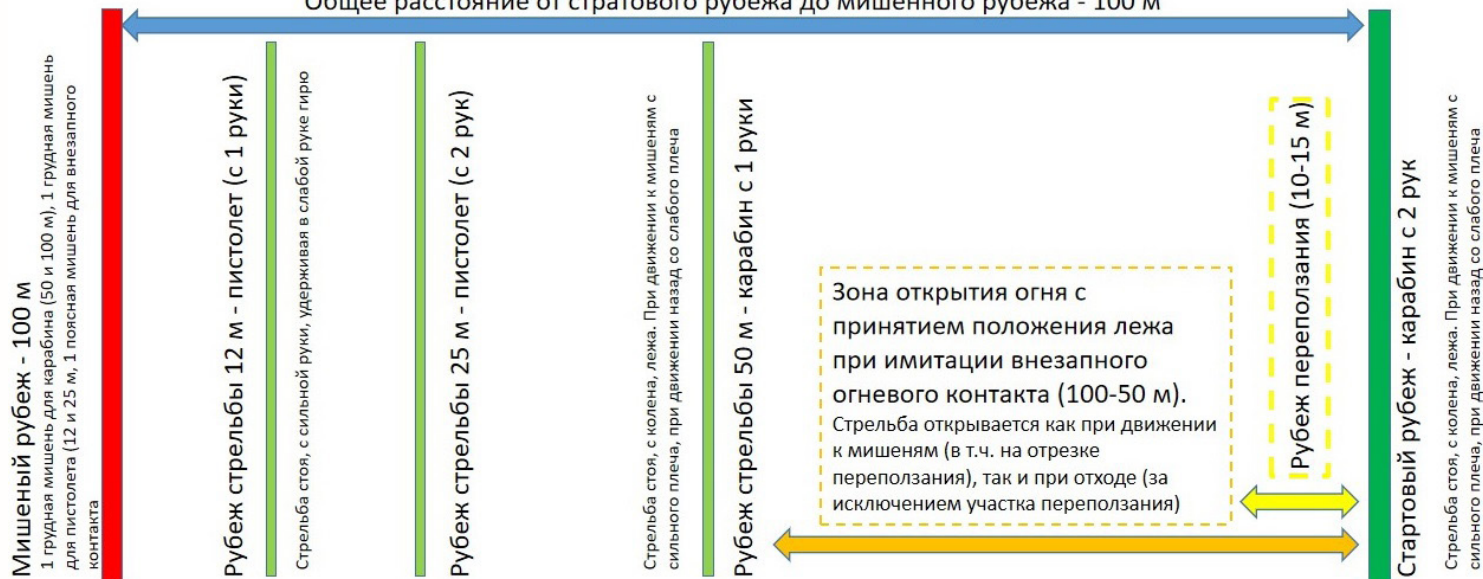




## Вариант стрелково-силового упражнения с карабином и пистолетом

Точное количество патронов на упражнение разбито по магазинам в произвольном, неизвестном стрелку порядке, обязательное условие перезарядки карабина - принятие положения лежа, перезарядки пистолета - на колено. Стрельба в противогазе - только с правого плеча.

Общее расстояние от стартового рубежа до мишенного рубежа - 100 м



vk.com/nvp\_73 "Необходимая выживальческая подготовка"

Если за каждую пропущенную мишень стрелку будет прописываться пинок или штрафные отжимания/берпи/тройной тулуп в полной выкладке, то скоро ваша внимательность и зоркость превысит зрение грифа, высматривающего дохлого козла с трёхкилометровой высоты.

Если администрация тира запретит создание обстановки, то остается лишь использовать разные мишени. Тогда стрелок будет получать команду от напарника типа «поразить все розовые треугольники», «поразить все додекаэдры в среднем ряду», «поразить все мишени, кроме фото голой Ким Кардашьян» и т. п. Это создаст хоть какую-то когнитивную нагрузку на стрелка.

Интересна тренировка внимательности, когда название мишеней подписано текстом. Например, на мишени написано «красная», но цвет надписи зеленый. Это заставляет стрелка ещё сильнее концентрироваться.

Кроме собственно стрельбы, в сценарии «Как по-настоящему» присутствует распределение ролей. Опять же, если вы один, то это не для вас. Если вас несколько, то вы можете выделить командира группы и подчинённых. Тогда стрелки могут вести огонь не просто так, а по его указанию голосом, по рации, лазерным целеуказателем, броском тухлого помидора и т. п. Это тоже разнообразит занятия.

Следующий фактор — использование снаряжения. Стрельба в удобной одежде и налегке или же в броне, шлеме, со штурмовым ранцем даже в статике или со сменой положений «стоя – с колена – лёжа» — это две большие разницы.

Если вы отрабатываете ситуацию с применением короткоствола (в российских условиях — травматического пистолета), то логично проводить тренировки в наиболее ходовой одежде и с кобурой. Использование кобуры, размещенной поверх одежды, имеет смысл только на начальной стадии обучения.

Полезно включить в тренировочную программу неудобные (неклассические) положения для стрельбы. Меняйте прикладку с сильного плеча на слабое, чтобы имитировать стрельбу из-за вертикальной преграды с разных сторон. Стреляйте через неудобно расположенные амбразуры (заодно узнаете цену защитных очков и наушников, а также помогает или мешает ли вам коллиматор). Стреляйте с удержанием оружия одной рукой (как сильной, так и слабой). Стреляйте навскидку и в движении (фронтально и по глубине дистанции).

Тренируйте стрельбу в стеснённых положениях, в условиях, идентичным лифту, лестничной клетке или салону автомобиля. Такие условия можно симулировать на стрельбище с использованием конструкций из фанерных листов. Потребуется немного вашей фантазии, фанеры и шурупов.

Сотоварищи могут всячески «помогать» стрелку, толкая его, заставляя выполнять арифметические вычисления, поливая водой и т. п. Главное при этом — не создать опасную ситуацию для самострела или поражения надоедливой «помощника».

Даже если вы не состоите в каких-либо стрелковых спортивных ассоциациях, было бы полезным поучаствовать в соревнованиях. Состязательный адреналин на первых порах также негативно может повлиять на



результативность стрельбы, и нужно уметь справляться с ним, понимая его как один из стресс-факторов.

Если оборудование тира позволяет создать динамичную мишенную обстановку (двигающиеся, качающиеся, выпрыгивающие мишени) — прекрасно. Если нет — предложите администрации сделать нечто подобное самостоятельно.

Тренируйтесь в любую погоду, в любое время года. Если администрация позволит, занимайтесь в тёмное время суток, используя разные типы подсветки цели или не используя вообще. Ситуация с самообороной может возникнуть в любое время вне зависимости от ваших желаний.

Сочетайте физическую нагрузку и стрелковые упражнения. Помните, что глубина обороны вражеской роты рептилоидов может составлять до 1,5 км. Эти полтора километра плюс несколько сот метров от рубежа спешивания нужно пробежать, пройти, проползти, определяя и поражая цели, преодолевая препятствия физически или инженерными методами, поддерживая контакт с напарником, сослуживцами и командиром, перенося части или боекомплект группового оружия.

Как вы всё это сможете реализовать на своем стрелковом объекте, сильно зависит от доступного стрелкового объекта, лояльности его администрации по отношению к вам, наличия необходимой материальной базы и таких же повернутых на ожидании БП товарищей с оружием в руках. Самые элементарные инструменты для создания физической нагрузки — гири, кувалда и большая крышка.

На рисунке представлена схема стрелково-силового упражнения, в котором используется стрельба на дистанции до 100 м из карабина и пистолета, где присутствует использование снаряжения и физической нагрузки. Это один из возможных вариантов. Ваши упражнения могут варьироваться исходя из вашей фантазии. Главное, не забывать о технике безопасности.

Относительно впечатлений от этого упражнения. В нём наибольшие проблемы доставляет гиря, затем противогазная сумка, а затем кобура на бедре.



Относительно гири есть «два пути»: делать без неё или с ней. Первый выбор — это поражение, второй — путь берсерка и настоящего зомбихантера. Следует помнить, что перетаскивание тяжести при выполнении стрелкового комплексного упражнения — это не простой выпендрёж. Стрелок может нести кроме своего собственного оружия и боекомплекта разные полезные вещи: коробку с лентой АГС (14,5 кг), тело АГС-17 (18 кг), гранатомёт АГС-30 во вьюке (16 кг), РПО «Шмель» (11 кг, а вьюк из двух «шмелей» — 22 кг) и, конечно, же чемодан с семейными фотоальбомами, спасая их от мародёров.

Стрелковой науке неизвестно, где для противогазной сумки на теле человека есть удобное место. Противогаз есть вообще устройство инородное и богопротивное, а сумка с ним — бич божий и радость Дьявола. Штатно она носится на боку через плечо на ремне, от прокручивания на теле есть специальный фиксирующий ремешок. Самое доступное и быстрое для надевания маски место — расположение сумки на груди, но сейчас на этом месте размещаются подсумки с магазинами.

Есть ещё возможность размещения противогаза в вертикальном подсумке на набедренной платформе. Однако, всё, что висит на бедре, в движении и при переползаниях доставляет неудобства и цепляется за обстановку. К тому же при размещении противогаза на бедре есть огромный шанс раздавить его стёкла и коробку, если навалиться всем весом на сумку при преодолении препятствия. Проверено личным опытом.

Набедренная кобура продолжает перечень снаряжения, которое в полевых условиях превращает жизнь в филиал ада. Она стремится провернуться на бедре, она сгребает всё подряд при переползании.

Из подобных упражнений можно извлечь ещё одну пользу. Если вы хотите проверить своё снаряжение на удобство и правильность подгонки, то сделайте в нём это упражнение. Оно покажет ваши ошибки.

Тренируйтесь. И даже если приобретённые навыки по стрельбе в сложных условиях вам никогда не понадобятся, то вы интересно и с пользой для своей физической формы проведёте время.



Автор: **Алексей Циркин**



Группа ВК: **Оружие. Тактика. Снаряжение. | NVP73 |**



Youtube **NVP73**



# ДНЁВКА



## Основные требования и принципы организации

[ Автор: **Макар ВЕБЕР** ]

Среди разнообразных действий, которые выполняются разведывательной группой специального назначения (РГСПН), одной из важных является днёвка. О ней и пойдёт речь в данной статье.

Основные требования к днёвке:

1) максимально возможная безопасность личного состава (ЛС) группы (выгодное тактическое расположение, оптимальные условия для наблюдения, скрытые пути отхода);

2) максимально полноценный отдых ЛС (возможность организации укрытий от непогоды, приготовления горячей пищи, безопасного перемещения по территории).

### ВЫБОР МЕСТА ДНЁВКИ

Место, которое планируется использовать для отдыха личного состава, должно отвечать следующим требованиям:

1. **БЕЗОПАСНОСТЬ.** Здесь подразумевается выгодность расположения днёвки по отношению к окружающей местности с тактической точки зрения (например, высота/хребет), возможность ведения

**Днёвка — это выбор места, выход на него и безопасный отдых личного состава в дневное и ночное время. Если днёвка предполагает более длительный период, то целесообразнее говорить о временной базе.**

обороны на занятых позициях и скрытного отхода группы. Кроме того, должны обеспечиваться оптимальные условия для наблюдения за подходами к месту расположения ЛС.

2. **МАСКИРОВКА.** Личный состав должен быть скрыт от неприятеля за счёт естественных маскирующих свойств местности. Благодаря этому значительно увеличивается безопасность разведгруппы и эффективность отдыха. Большое значение имеет маскировка группы на марше и скрытый выход на днёвку, о чём более подробно будет сказано ниже.

3. **БЫТОВОЙ АСПЕКТ.** Если планируется длительное расположение группы на днёвке, важное значение будут иметь источники воды (река, ручей). Однако не стоит забывать, что подобные места интересны не только РГСПН.

### ВЫХОД НА МЕСТО ДНЁВКИ

После определения места предполагаемого базирования (по карте, на основании визуального осмотра местности) группа выходит на него в следующем порядке.



Основная часть группы останавливается на расстоянии 200–300 метров и занимает круговую оборону. Дозор, численность которого зависит от численности группы (но не менее двух человек), отправляется на доразведку места днёвки — осмотр как самого места, так и прилежащих участков местности.

Движение бойцов происходит по кардиоиде с возвратом к основным силам разведгруппы (рисунок 1).

Результаты доразведки предоставляют два варианта действий: либо заход основной состава, либо отход и поиск другого места.

С целью маскировки и предотвращения выхода сил противника на место днёвки по следу входить на место днёвки нужно по спирали или зигзагом. В отдельных ситуациях (например, при резко изменившихся погодных условиях и необходимости скорейшего размещения группы в укрытиях) возможен только заход по спирали, без доразведки (на усмотрение командира группы). Во всех случаях боец, идущий последним, по возможности уничтожает следы движения группы (рисунок 2 и 3).

Место входа группы на днёвку считается за 6 часов. Все остальные сектора делятся согласно циферблату. Центр циферблата — центр днёвки — место расположения подгруппы управления.

После входа группы бойцы согласно боевому делению (двойки/тройки) занимают выгодные позиции, обеспечивая первичный периметр безопасности. Затем каждая подгруппа осматривает свой сектор на

Рисунок 1

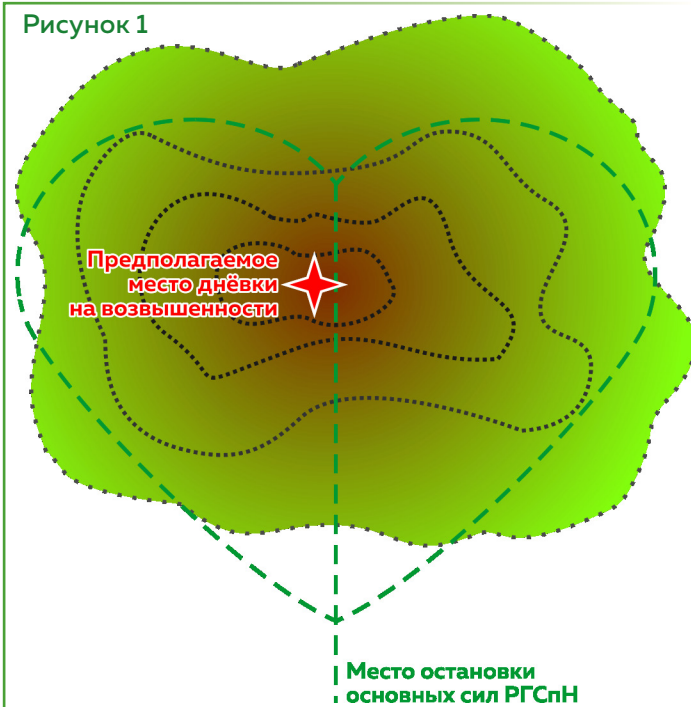


Рисунок 2

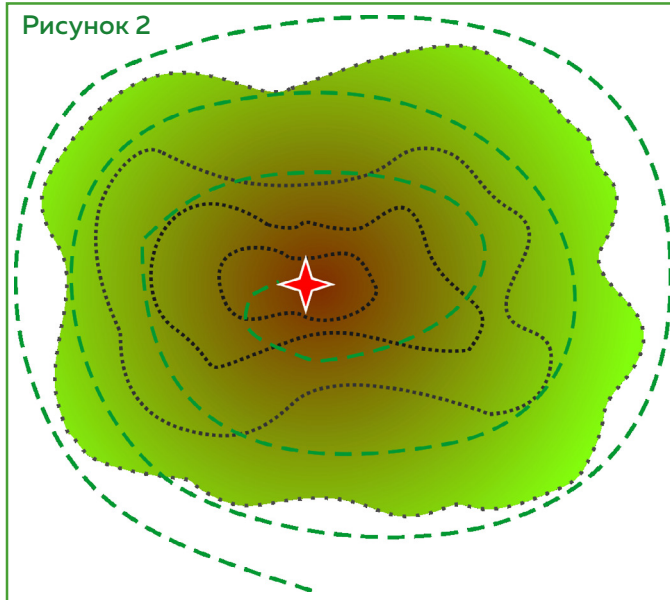
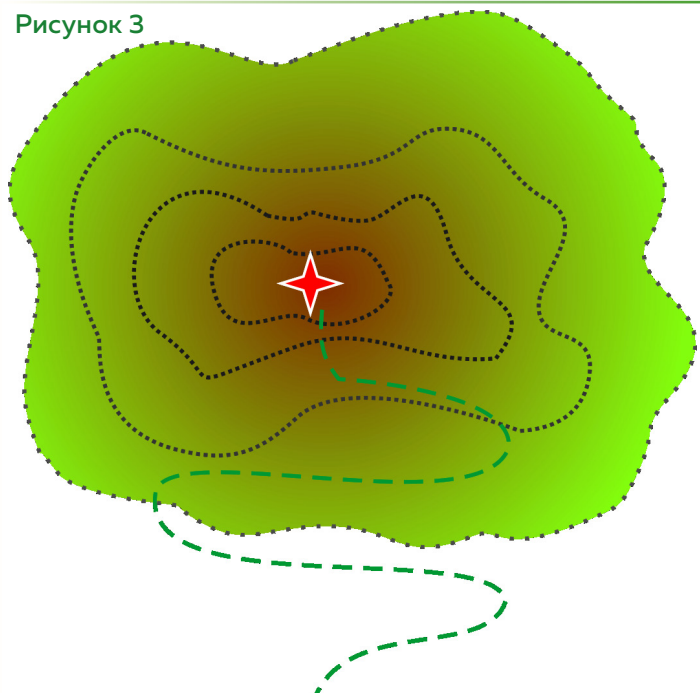


Рисунок 3



удалении, чтобы выявить силы противника (доразведку местности можно сделать силами одного дозора из состава группы). Вернувшись, подгруппы снова занимают свои позиции, объявляется «слуховая пауза» на 10–15 минут для выявления звуковых демаскирующих признаков противника. Командир группы обязан лично указать и провести осмотр позиций, занимаемых подгруппами.

При отсутствии признаков, указывающих на

необходимость отхода с занятого места, личный состав занимается более глубокой организацией обороны и быта, определением направления отхода, основных и дополнительных точек сбора группы.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЁВКИ

Составные элементы, которые входят в состав днёвки, следующие:

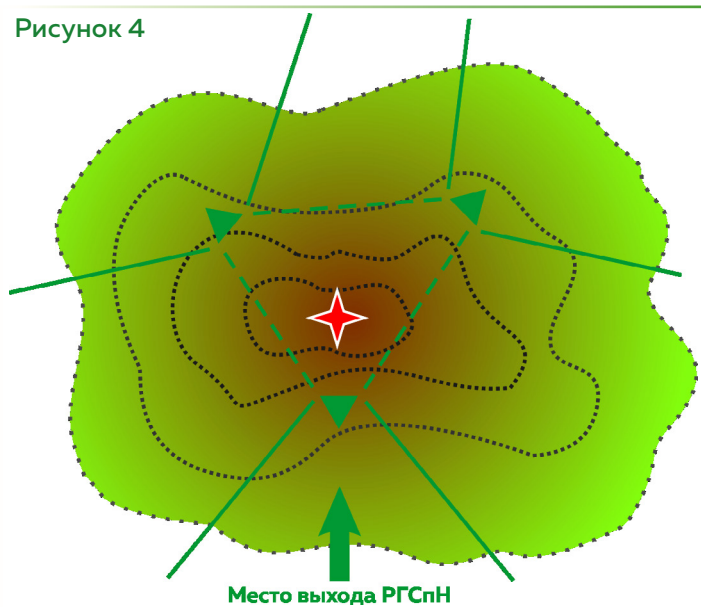
- 1) периметр безопасности, включающий минно-взрывные заграждения и разведывательно-сигнализационную аппаратуру;
- 2) отдельные наблюдатели или наблюдательный пункт;
- 3) место для отдыха ЛС и приготовления пищи.

Для малочисленных групп, ограниченных в той или иной степени в огневых возможностях, наиболее оптимальным расположением является треугольник с установкой на его вершинах тяжёлого вооружения (ручных пулемётов, бойцов с подствольными



гранатометами, а также несущих средства усиления: РПГ, РПО и др.) (рисунок 4).

Рисунок 4



Оптимальным временем для организации днёвки и снятия с неё являются сумерки, поскольку в этот период времени передвижение группы менее заметно для противника.

Во время пребывания группы на днёвке необходимо строго соблюдать все виды маскировки и как можно меньше перемещаться.

Возможность отдыха и приёма пищи предоставляется в первую очередь командиру группы, радисту, бойцам головного дозора, а также раненым и больным разведчикам. Во время отдыха категорически запрещено снимать обувь, личное снаряжение первой линии. Кроме того, всё снаряжение, за исключением каремата, тента, спального мешка (т.е. непосредственно необходимых для сна) должно быть уложено в рюкзак и готово к экстренному отходу.

#### ПЕРИМЕТР БЕЗОПАСНОСТИ

Периметр безопасности организуется с целью раннего предупреждения о приближении противника и нанесения ему огневого поражения.

Чрезвычайно важным моментом является «контроль следа», который представляет собой обязательное закрытие места входа группы инженерными средствами и частью личного состава.

Наиболее целесообразным является использование управляемых мин. Применять установленные на растяжку осколочные мины для охраны днёвки не рекомендуется, так как они могут демаскировать группу при срабатывании на диких животных и птиц, а также значительно ограничивать её манёвренность при падении противника.

#### ОТДЕЛЬНЫЕ НАБЛЮДАТЕЛИ / НАБЛЮДАТЕЛЬНЫЙ ПУНКТ

В случае, если условия местности позволяют, целесообразно расположить наблюдателей, либо вынести

за пределы расположения основного состава группы скрытые наблюдательные пункты (в зависимости от численности личного состава).

Например, при расположении группы на возвышенности можно расположить «секреты» на окружающих её высотах для наблюдения за подходами к месту днёвки. Кроме того, каждая подгруппа (на рисунке 4 обозначены зелёными треугольниками) также является замаскированным наблюдательным пунктом. Место расположения наблюдательного пункта должно быть также пригодным для ведения огневого боя и быстрого отхода.

При оборудовании наблюдательного пункта необходимо максимально сохранять естественный вид местности. Все отходы жизнедеятельности (упаковки, консервные банки и т. п.) забираются с собой и уносятся, т. к. если их закопать, животные могут, учуяв запах, раскопать «захоронение», что серьёзно снизит маскировку.

Дежурят в каждой отдельной подгруппе по очереди: один боец наблюдает, второй спит, принимает пищу или справляет нужду. При этом, если наблюдатель ощущает, что начинает засыпать, он должен незамедлительно разбудить напарника и ни в коем случае не бороться со сном. Как правило, в подобных ситуациях люди незаметно для себя засыпают, оставляя сектор наблюдения подгруппы «голым».

#### МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА ЛС И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Как правило, отдыхают и принимают пищу по-сменному на местах расположения наблюдательных пунктов. Однако возможны ситуации, когда существует необходимость организации централизованного отдыха и питания — например, в том случае, если достаточно большая группа располагается днёвкой у места засады, по-сменному отправляя подгруппы для наблюдения за предполагаемым маршрутом движения противника. У данного варианта есть существенное преимущество: в случае выхода с днёвки необходимо снимать меньшее количество тентов. Для этого можно задействовать небольшое количество людей, что не особо скажется на защищенности и боеготовности группы, а также займёт гораздо меньше времени. При этом можно расположить на удалении нескольких метров ряд укрытий для отдыхающих бойцов.

Пища принимается холодной (во избежание демаскировки светом от огня при приготовлении и запахом), либо готовится на сухом горючем/горелках/примусах. При этом наиболее предпочтительный вариант — газовые горелки из-за их компактности, малого веса, удобства применения, быстроты приготовления пищи, а также минимального запаха при использовании (в отличие от бензиновых и керосиновых примусов, сухого горючего).

Разведение огня допустимо лишь в самом крайнем случае — например, при низких температурах



и высоком риске переохлаждения или обморожений. При этом стоит использовать «бездымные» костры, что достигается несколькими приемами:

- использование максимально сухих дров малого диаметра (схватываются быстро, поэтому меньше дымят, однако нужно гораздо чаще подкидывать);
- использование преимущественно лиственных пород древесины (они же намного меньше «стреляют» из-за отсутствия смолы);
- расположение очага под деревом с густой кроной (хорошо рассеивается дым);
- постоянное поддержание горения, так как подкладывание дров на угли неизбежно приведёт к образованию дыма.

Скрытые в земле костры типа «Дакотского очага» не в состоянии обеспечить обогрев ЛС группы.

Кострище располагается в небольшой яме, которая получается выкапыванием дёрна с землёй единым блоком на глубину в один штык. Снятый покров укладывается на лишний тент или плащ-палатку и при завершении днёвки помещается на прежнее место. В случае, когда принято решение на разведение огня, необходимо обеспечить максимально возможную светомаскировку.

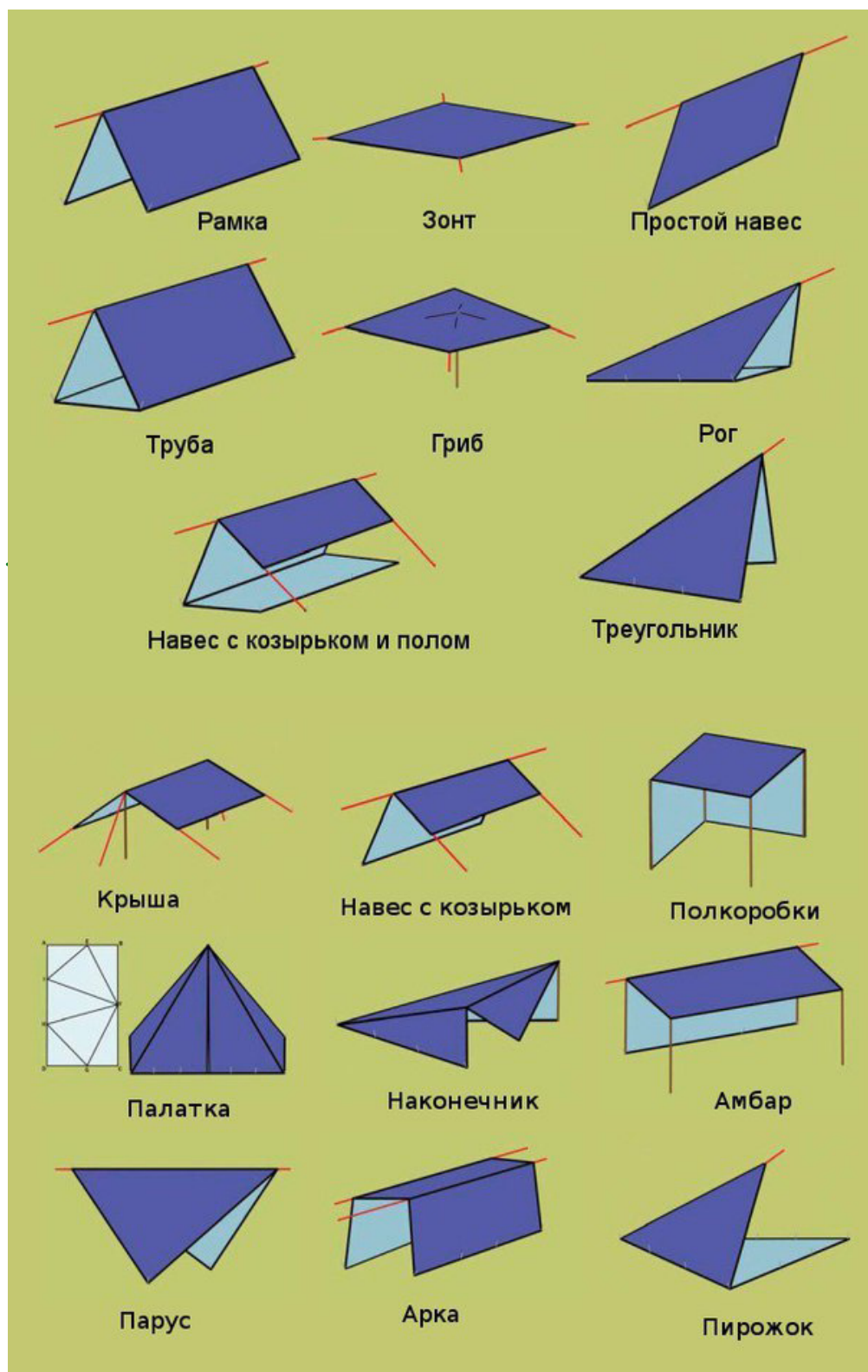
#### ТРЕБОВАНИЯ К ЛЮБОМУ УКРЫТИЮ:

1. Надёжная защита от дождя, снега, ветра, солнца и т.д.
2. Максимально возможная в конкретной ситуации незаметность и сохранение естественного вида местности.
3. Возможность быстрого покидания в случае возникновения экстренной ситуации. Наиболее оптимальным укрытием является тент, что связано со следующими его достоинствами:

1. Малый объём и вес при высоких защитных свойствах при умелой установке.
2. Универсальность: тент можно использовать как укрытие, средство для светомаскировки, выноса земли, переноски раненого и т.д.

3. Простота, дешевизна, высокая ремонтпригодность в полевых условиях.
4. Возможность быстрого покидания тентового укрытия в экстренной ситуации (в отличие от палатки).
5. Огромное разнообразие вариантов установки, исходя из задач и условий местности.
6. Почти незаметные изменения местности после установки тента (в отличие от укрытий из подручных средств, которые требуют сбора материала, работ с деревом и т.д.).

Возможные варианты установки тента:

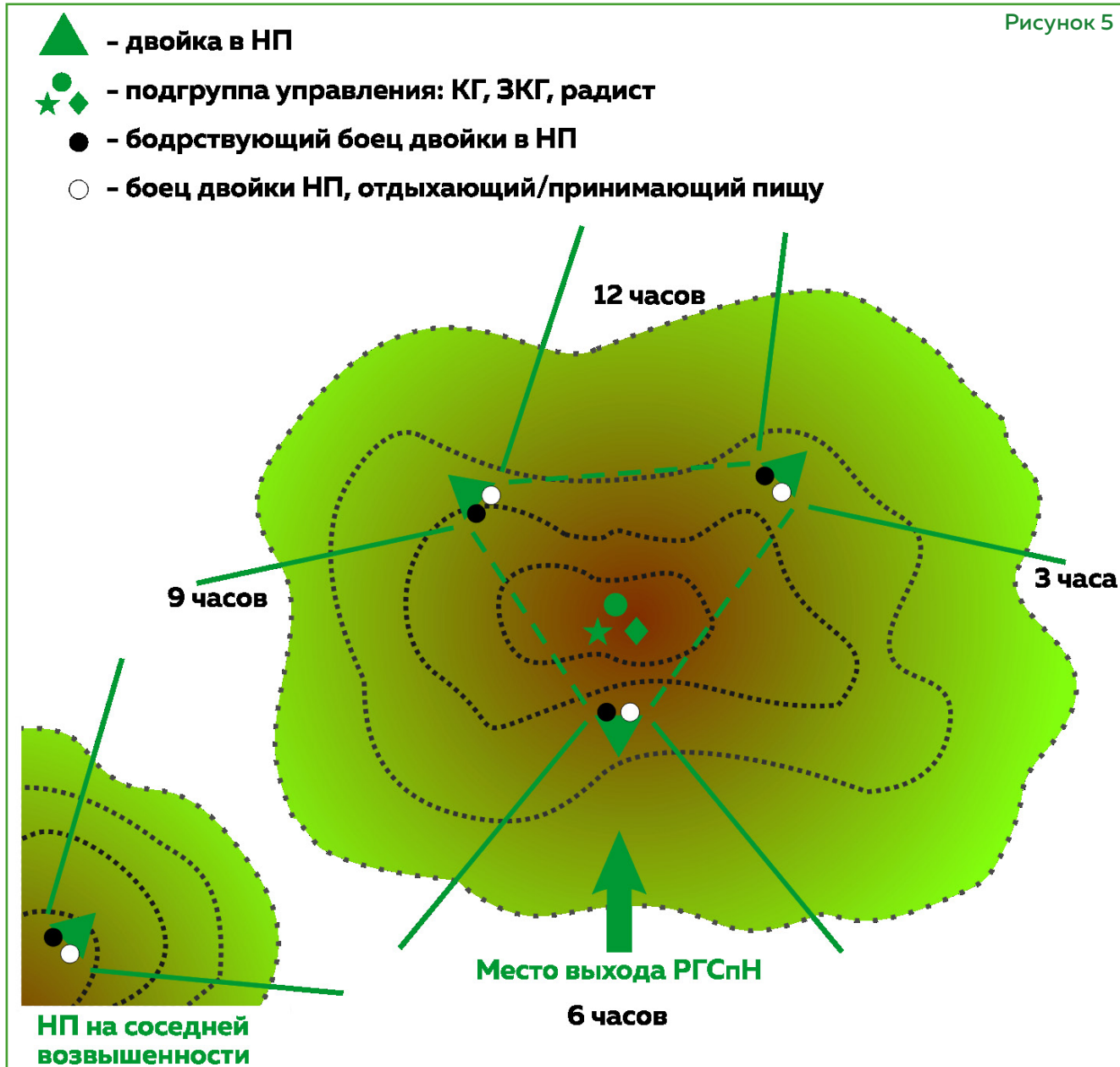




Итоговая схема днёвки в варианте с организацией укрытий непосредственно на каждом наблюдательном пункте изображена на рисунке 5:

На месте днёвки нужно максимально ликвидировать все последствия пребывания группы, чтобы уменьшить риск раскрытия и преследования группы.

Рисунок 5



#### ВЫХОД С МЕСТА ДНЁВКИ

Выход с днёвки является одним из самых опасных моментов наряду с доразведкой места и его занятием. Это связано с тем, что противник может устроить засаду на группу в момент выхода, поскольку нападение на саму днёвку с оборудованными и замаскированными позициями является изначально проигрышным вариантом.

Как правило, организация и снятие с позиций происходит в темное время суток. Непосредственно выход с «точки» наиболее вероятен после рассвета или заката (в зависимости от того, переждала группа ночь или день соответственно). Для адаптации зрения к новой освещенности имеет смысл выждать около 30 минут от рассвета/заката, поскольку данный период является богатым на обманы зрения: из-за смены освещения тени меняются, перемещаются и тем самым могут стать причиной неблагоприятных последствий.

Порядок выхода идентичен порядку входа: первоначально на маршрут выходит головной дозор, выполняет доразведку местности, затем возвращается и выводит основные силы. Точка выхода должна быть идентична точке входа, что связано с относительно низкой минной опасностью и уже знакомой тропой.

#### ВЫВОДЫ

Днёвка является достаточно сложным технически способом действия РГСПН. При этом переоценить его важность и необходимость невозможно.



Автор: **Макар Вебер**



Группа ВК: **Бункер 796 Выживание**



# 12 СОВЕТОВ ПО ВЫЖИВАНИЮ ОТ ДАНИЭЛЯ БУНА, ПОКОРИТЕЛЯ ФРОНТИРА

[ Автор: Николай БЬЁРН ]

В истории почти каждой страны был период, связанный с активным освоением неизведанной территории. Даже у нас похожее было — покорение Сибири, начиная от походов Ермака и заканчивая строительством БАМа. Было похожее и в истории США, причём во времена, когда образование стало уже чем-то привычным и общепринятым. Поэтому сохранились не только имена наиболее известных покорителей фронтира, но и их дневники. И одним из таких уже практически легендарных личностей был Даниэль Бун (Daniel Boone).

Даниэль Бун — профессиональный охотник на пушных зверей (траппер), пограничник, солдат, а также участник Войны за независимость. Выдающаяся личность, которая способствовала активному расширению территории Соединённых Штатов на запад, и авторитет в области искусства выживания, у которого учились очень многие. Часть из них — даже

лично, участвуя в экспедициях, им возглавляемых.



**ДАНИЭЛЬ БУН — охотник, следопыт и первопроходец, ставший одним из первых народных героев Америки благодаря своим приключениям.**

Родился этот выдающийся человек на территории Пенсильвании, но долго там не задержался. Его первая экспедиция позволила пересечь пространство, называемое «Камберлендской пропастью», и основать новый город, скромно названный Бунсборо. Впрочем, там он тоже надолго не задержался и отправился покорять территорию Западной Вирджинии. А жизнь Даниэля закончилась в Миссури. В любом случае, он приложил свою руку к тому, чтобы США стали именно такими, какими есть сейчас.

Для этого человека «выживание» не было чем-то далёким и опасным. Он сталкивался с этим явлением каждый день. И у него не было никакого права проиграть: во время охоты на медведя или в перестрелке с индейцами «второе место» обычно означало мучительную смерть. Так что если кто и разбирался в том, как выживать в условиях фронтира, то это точно был Даниэль Бун.



И пусть сейчас фронта уже нет, многие навыки и знания, используемые его покорителями, всё ещё могут быть полезными современным выживальщикам. И сейчас мы расскажем, что полезного и интересного мог бы поведать Даниэль Бун.

### 1. ЗНАНИЕ ВАЖНЕЕ СНАРЯЖЕНИЯ

Современные выживальщики очень зависят от снаряжения, делая в своей подготовке акцент именно на него. В то время Даниэль Бун и его современники уходили в лес, экипированные тем, что сейчас даже «абсолютным минимумом» не считается. А всё потому, что нехватку снаряжения им компенсировали знания и умения.

Сейчас, например, умение развести огонь с помощью трения — далеко не первоочерёдный навык выживания, поскольку кремь и огниво есть в комплектах выживания практически всегда. Но в те времена альтернативы практически не было. И так почти во всём. Однако именно это привело к тому, что люди научились выживать в полном отрыве от снаряжения. И этому можно не только позавидовать, но и попытаться научиться.

### 2. СЛЕДУЙ ЗА ВОДОЙ

Люди регулярно теряются в дикой местности, в отличие от Даниэля Буна и его коллег. И это при том, что у тех не было не то, что системы GPS, но даже плохоньких карт местности. А иногда и компаса не было. Эти ребята знали, что всегда нужно следовать за водой.

Сохранились дневники Буна, в которых он описывал свои путешествия. Там практически никогда не шла речь и преодолении горных перевалов и прокладывании своих путей, потому что Бун двигался преимущественно вдоль рек и ручьёв. Даже в наше время это будет эффективной тактикой, хотя в некоторых местах придётся

довольно долго идти. Но если есть вода, то где-то ниже по течению обязательно будут и люди. Да и двигаться вдоль рек гораздо удобнее, чем преодолевать горы и буреломы.

### 3. ЗНАЙ, НА КОГО СОБИРАЕШЬСЯ ОХОТИТЬСЯ

Современная охота — это размещение приманки и организация комфортных засад. Знай себе поджидай, пока сбежится дичь в нужное место. Даниэль Бун вряд ли называл бы это охотой. Хотя не факт, что отказался бы от такого необременительного и простого способа добывания еды.

Увы, ему приходилось изучать повадки животных, на которых доводилось охотиться, узнавать их маршруты передвижения и распорядок жизни, выяснять, где они предпочитают питаться в это время года. И только тогда уже организовывать засаду. Проблема в том, что нельзя было расслабляться в процессе: хищники и конкуренты тоже охотились, в том числе и на двуногую добычу.

### 4. ГОТОВЬ МЯСО КАК СЛЕДУЕТ

Во времена Буна про микробов широкие массы не знали. Даже сама концепция пастеризации ещё не родилась. Так что люди ели мясо со всем тем, что в нём могло обитать. Логично, что некоторые от этого заболели, а самые слабые умирали.

Даже сейчас случаются эпизоды нахождения паразитов в мясе домашних животных. Что уж говорить о тех временах! И тем более — о дичи. Поэтому покорители фронта на всякий случай обрабатывали каждый кусок мяса высокой температурой. Мясо резалось на кусочки и тщательно варилось/тушилось/жарилось несколько часов так, чтобы внутри температура была минимум 71 °C. Вкус, конечно, от этого портится, но зато такую дичь можно безопасно употреблять.

### 5. ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЕ ВОДЫ

Для этого воду не обязательно кипятить, достаточно нагреть до температуры пастеризации — 65–70 °C. Такая вода остывает быстрее, нежели доведённая до кипения, и требует меньше топлива для нагрева и обеззараживания, но при этом оказывается очищенной от большинства потенциально опасных микроорганизмов.

Тут хорошо бы помог индикатор очистки воды или индикатор пастеризации воды (Water Pasteurization Indicator, WAPI). Этой штукой Бун наверняка бы пользовался, если бы она у него имелась. Но в те времена подобных инструментов ещё не было. Их разработали недавно для работы в странах третьего мира. Смысл простой: есть пластиковая трубка, внутри которой находится кусочек воска, трубка помещается в ёмкость с нагреваемой водой. При 65 °C воск плавится, сигнализируя о достижении нужной температуры.

### 6. УГЛИ ДЛЯ КОСТРА

Разжигание огня может стать проблемой, особенно в ветреную и ненастную погоду. Даже современные средства далеко не всегда помогают, что уж говорить о примитивном огниве и кремне. Поэтому покорители фронта просто таскали с собой горячие угли от предыдущих костров в специальных горшочках, снабжённых тканевыми или кожаными чехлами для большего удобства. Там угли оставались горячими и могли в любой момент использоваться для разведения нового костра.

А если горшка под рукой не было, то его изготавливали из подручных средств. Например, конус из коры, внешней стороной наружу, ещё и дополнительно смоченный водой снаружи. Некоторое время эта конструкция выдержит контакт с горячими углями, что позволяет «передвигать» костёр на новое место. Увы, работает только при коротких переходах — от силы несколько часов.



## 7. СЛЕДИ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ ЖИВОТНЫХ

Звери куда более чувствительны к различным опасностям типа лесных пожаров, землетрясений и гроз. И если вы знаете, как они себя ведут в нормальных условиях, то сможете определять, когда что-то идёт не так. Как писал сам Бун — ему удалось избежать ряда засад только потому, что он обращал внимание на притихших птиц и животных. Зверьки думали, что это угроза для них, поэтому затихали. Так удавалось распознать даже мастерски организованные засады.

## 8. ХОРОШЕЕ ОРУЖИЕ ТРЕБУЕТ ХОРОШЕГО СТРЕЛКА

Даниэль Бун жил во времена, когда лучшим оружием считалась легендарная «винтовка Кентукки» (Kentucky Long Rifle) — значительно более эффективная, нежели мушкеты, используемые во времена Войны за независимость. Более точная, дальнобойная и простая в эксплуатации. Однако далеко не такая мощная, как современное охотничье оружие.



Тем не менее, Бун и его коллеги практически всегда убивали свою добычу с одного выстрела. Это было жизненной необходимостью, поскольку каждый последующий выстрел повышал шансы на обнаружение индейцами, вовсе не питающими тёплых чувств к белому

человеку. Так что они были просто обязаны стрелять метко. Этот навык можно получить и сейчас, если не экономить денег на патронах, а все те суммы, которые уходят на обвес стволов сверхсовременными гаджетами, тратить на упражнения и тренировки.

## 9. ДЕРЖИ ПОРОХ СУХИМ

Во времена Буна ещё не появились защищённые от влаги латунные патроны, так что за состоянием пороха нужно было следить, поскольку сырой порох либо придавал пуле слишком слабую энергию, либо не срабатывал вовсе. И хотя в наше время этих проблем уже нет, держать оружие и боеприпасы в сухости всё равно важно. Ржавчина — одна из причин раннего износа оружия. И вы уж точно не хотите, чтобы оно отказало в самый неподходящий момент.

## 10. НОСИ ОДЕЖДУ С ВОДООТВОДОМ

Вы никогда не задумывались, почему на рубашках и штанах трапперов почти всегда была бахрама? Именно для того, чтобы обеспечить водоотвод. С большей площади испарение идёт более активно, а капиллярные силы (о которых тогда ещё не знали широкие массы) буквально высасывали влагу из одежды. А чем меньше одежда остаётся мокрой, тем меньше шанс заработать переохлаждение. Впрочем, это не означает, что нужно немедленно нашивать бахрому на своё снаряжение. Однако выбирать одежду так, чтобы она высыхала как можно быстрее — нужно.

## 11. НЕТ НУЖДЫ В ЦИВИЛИЗОВАННОСТИ ВДАЛИ ОТ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Несмотря на то, что среди них покорителей фронта было много образованных и воспитанных людей, они часто вели себя, как последние дикари. А всё потому, что прекрасно понимали: в глуши цивилизованность никому не нужна. Она была набором правил для других условий, а тут только мешала.

Буну и его коллегам приходилось противостоять не только природе, но и местным индейцам, у которых были свои правила поведения, зачастую сводящиеся к простому: «Убей чужака, пока он не убил тебя». А когда в тебя стреляют, вести цивилизованный диалог как-то не получается. Поэтому покорители фронта вынуждены были оставить «нормальные» привычки и представления о ценности человеческой жизни, чтобы банально выжить. И этому реально стоит у них поучиться.

## 12. БУДЬ ГОТОВ К НЕОЖИДАННОСТЯМ

Навязать природе свой сценарий действия практически невозможно. А предугадать её ничуть не менее сложно. Пока вы находитесь в глуши, с вами могут случиться любые неприятности, многие из которых могут стоить здоровья и даже жизни.

Поэтому необходима постоянная бдительность. Иногда всё решают секунды, так что времени зевать и расслабляться нет. В наше время это называется «ситуационной осведомлённостью» и является одним из важнейших столпов искусства выживания.



Автор: **Николай Бьёрн**



Группа ВК: **Last Day Club**



Сайт: **<https://lastday.club>**



# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ВОЛКОМ



*Этот хищник вызывает страх, трепет и уважение у каждого человека. Недооценивать волка значит пожертвовать собственным здоровьем, а в худшем случае — и жизнью.*

Одиноким волк нечасто встретится на пути. Почуввав запах человека, зверь заранее обойдет его стороной. Но если дело касается волчьей стаи, всё может быть совсем иначе. Поэтому, передвигаясь по лесу или в степной зоне, будьте очень внимательными.

Первое и главное — не терять самообладания и помнить, что хищники в большинстве случаев боятся человека.

Наше поведение при встрече с волком выражается, как правило, в трёх формах: мы убегаем, кричим или стреляем в зверя. Ничего из этого делать не следует. При виде бегущего объекта у волка включается рефлекс преследования добычи, который может оказаться сильнее страха перед человеком.

Бежать от зверя нельзя и по другой причине: человек может направиться в сторону затаившегося детёныша, и волчица воспримет это как нападение на него. Также если вы увидели лишь волчонка, без родителей, ни в коем случае не подходите к нему, а сразу тихо и не отворачиваясь идите назад.

Человек может отогнать зверей громким, по возможности спокойным голосом, но не криком, который воспринимается как вызов или агрессия. В большинстве случаев от резкого звука хищники уходят, но среди них бывают старые особи «с характером», которые в этих случаях могут попытаться на вас напасть.

Носить оружие можно лишь с целью самозащиты. Однако стрелять по волку без крайней необходимости недопустимо, в интересах самого же себя. Убить зверя, поразив его жизненно важные органы, без специальной подготовки очень трудно. Даже смертельно раненый волк часто нападает на человека, особенно при его приближении.

Не всякий бросок хищника в сторону человека означает намерение напасть, поэтому прежде чем сделать выстрел на поражение, нужно попытаться остановить зверя голосом или выстрелом вверх. Обычно после этого зверь



останавливается и уходит. Также волки очень чувствительны к запаху. Если есть газовый баллончик, то распылите перед собой.

Боязнь человека сдерживает волков от нападения. Однако при встрече могут создаться условия, при которых хищник всё же проявляет агрессию.

Во-первых, волки боятся далеко не всякого человека. Больше всего они боятся мужчин, меньше женщин и почти не боятся детей. Если вы столкнулись с волками, находясь в составе группы, поместите детей и более слабых участников в центр, так как волки будут стараться напасть на них. Обязательно смотрите по сторонам, чтобы кто-нибудь из хищников не зашёл сзади. Опять же, вспомните насчёт применения газового баллончика.

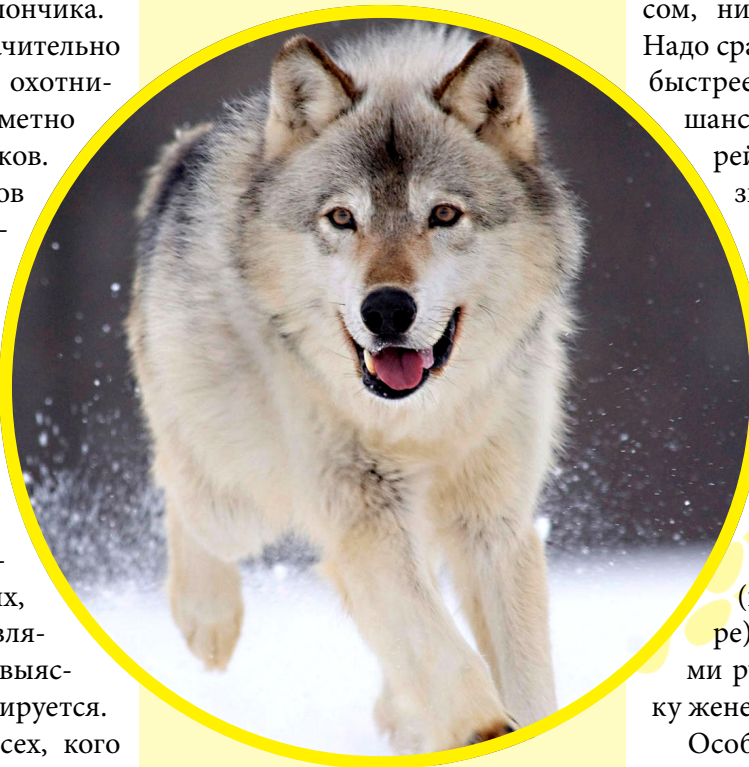
В настоящее время значительно сократилось количество охотников, в результате чего заметно возросла популяция волков. Как и у других диких видов животных, среди «санитаров леса» встречаются бешеные особи. Они часто заболевают после встречи с бешеной лисой. Именно лисы являются переносчиками этой заразы. Вирус бешенства до поры до времени дремлет в организмах некоторых животных, но никак себя не проявляет, а потом в силу ещё не выясненных причин активизируется. Бешеные лисы кусают всех, кого повстречают, в том числе и волков.

Возникают закономерные вопросы: если существует опасность нападения волков, то как её избежать? Как не повстречаться с волком? А если встреча всё-таки произошла, то как остаться живым и невредимым?

Прежде всего, надо помнить о том, что волк здоровый и волк бешеный — это совсем разные звери. Признаки бешеного зверя таковы: тусклая, свалявшаяся шерсть, опущенная голова, мутный взгляд, поджатый

хвост (у здорового зверя он вытянут «поленом»), из пасти может капать слюна. Очень важный признак — наличие группы волков. Если рядом бегут хотя бы два зверя — они явно здоровы. Бешеный волк *всегда* покидает сородичей. А если волк-одиночка забежал в село в светлое время суток — нет сомнения в том, что он бешеный: днём ни один нормальный зверь разгуливать среди людей не будет.

Если вы увидели волка в лесу или в степи — скорее всего, он не болен: заболевшие звери почему-то приходят к человеческому жилью, а по лесу ходят здоровые. И если внешний вид волка говорит о том, что он здоров, можно дать почти стопроцентную гарантию, что он будет вести себя мирно.



Но в жизни всякое бывает. Если вы увидите, что вами заинтересовались волки — ни в коем случае не бегите. Убежать от них невозможно! Отступайте спиной вперёд. Прижмитесь к дереву или встаньте спиной к густым кустам, чтобы волк не обошёл вас сзади. Если стать спиной к дереву, то это поможет устоять на ногах, когда волк прыгнет на вас.

Хороший способ предотвратить беду — громко заговорить. Таким способом некоторым людям удавалось остановить не только волков, но даже медведей и тигров. Но не нужно кричать, поскольку крик может вызвать у зверя агрессию. Отступая и «беседуя», можно (и нужно) подойти до ближайшего дерева. А уж залезете вы на него очень быстро, можете не сомневаться!

А вот если вы повстречали волка в селе или посёлке — тут уже есть варианты. Это может быть и бешеный зверь, и абсолютно здоровый — тот, кто наведался за пропитанием: овцой, телёнком или собакой.

Если волк бешеный, то он, скорее всего, сразу попытается на вас напасть. Остановить его ни голосом, ни иным способом нельзя. Надо сразу же бежать, и как можно быстрее, тем более что тогда есть шанс успеть добежать до дверей дома или сарая. Бешеный зверь ослаблен, скорость у него не та, что у здорового. Если волк всё-таки напал, то для спасения собственной шкуры все средства хороши — от лопаты до ножа. Известен случай, когда волка ножом заколола 69-летняя женщина! Она защищала от зверя невестку (на неё зверь напал во дворе) и сына, который с голыми руками бросился на выручку жене.

Особый случай — когда волк повстречается в селе в ночное время. Тут труднее распознать — бешеный он или здоровый. В этом случае разумнее всего вести себя по обстоятельствам: если «серый разбойник» агрессии не проявляет — отступайте, не поворачиваясь к нему спиной. А если зверюга с ходу пытается напасть, то можно быть уверенным, что он инфицированный. Тогда и действовать надо, как описано выше.



Собрал из просторов интернета **Александр Клиновский**





# БОЛЬ

## И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ

[ Автор: Евгений РУЗАНОВ ]

Все мы знакомы с болью, но не все, к сожалению, умеем правильно с ней справляться. А что это такое?

Боль — это ответная реакция организма на повреждение, причём в механизм формирования болезненных ощущений включаются и поведенческие, и когнитивные, и эмоциональные компоненты. Человек начинает хуже соображать, видит всё в черном цвете и быстрее устаёт. На боль реагирует и вегетативная нервная система, из-за чего у человека могут дрожать руки, падать артериальное давление, он может сильно потеть и т. д.

Четыре факта о боли, которые обязательно знать каждому:

1. Боль бывает острая и хроническая. Острая боль длится менее 30 дней. Если дольше — становится хронической.

2. Любую острую боль нужно лечить как можно скорее. И чем сильнее боль, тем быстрее нужно лечить.

3. Восприятие боли у всех разное и зависит от пола, возраста и даже от общего настроения человека и места проживания.

4. Самостоятельно, без назначения врача, при боли в животе нельзя принимать анальгетики. А что можно — я опишу ниже.

### КАК БОЛИТ

Есть очень простая градация боли по её интенсивности. Если человек принял таблетку анальгетика и может спокойно спать — он погасил слабоинтенсивную боль. Сильная боль — это когда нарушен сон даже после приёма лекарства. Есть еще нестерпимая боль, когда чело-

век мечется, стонет, принимает вынужденную позу. Именно нестерпимая боль требует неотложной помощи в течение ближайших двух часов.

В конце статьи я приведу источники, где более подробно рассказывается о боли.

### ЧТО БОЛИТ?

У человека есть органы, у которых нет болевых рецепторов, и мы теоретически не способны чувствовать боль даже при полном разрушении органа. Например... мозг. Казалось бы! Однако, во время головной боли мозг ни при чём. Болевые рецепторы расположены по всей голове, но не в веществе головного мозга. Печень, лёгкие, почки, селезёнка болеть не могут. Болит не они. Болевые рецепторы



находятся в оболочках и капсулах этих органов, трубчатых органах, надкостнице.

Таким образом, если у человека воспаление лёгких или даже гнойник (абсцесс) в лёгком, болеть он не будет. Будет слабость, кашель, высокая температура, но не боль. А вот если этот гнойник перейдет на плевру (своеобразную оболочку лёгкого), то мало не покажется. Вот почему онкологические заболевания часто протекают без боли. Болит только тогда, когда опухоль давит на капсулу органа или врастает в неё.

### СТОИТ ЛИ ТЕРПЕТЬ БОЛЬ?

«Настоящие мужики» идут к врачу только тогда, когда торчащее из спины копье мешает одевать пиджак. Однако, боль нужно лечить всегда. Там, где боль — спазм сосудов. Там, где спазм — нарушение кровоснабжения и, как следствие, увеличение объёма повреждения органа.

### КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ С БОЛЬЮ?

Описание всех способов заняло бы не одну сотню страниц. Расскажу о тех, которые помогут вам справиться в условиях медицинского учреждения, и назову несколько препаратов (основные группы, без упоминания коммерческих названий, чтобы не обвинили в рекламе).

1. НПВС (нестероидные противовоспалительные средства): кетопрофен, метамизол натрия, ацеклофенак, целекоксибидр. Отдельно идёт ацетаминофен (парацетамол).

Все эти препараты имеют очень схожий механизм действия. Они одинаковы по силе снижения боли. Также эти препараты понижают температуру тела. Есть миф, что

кетопрофен — от боли, а парацетамол — от температуры. Это лишь миф. Парацетамол часто встречается в клинических рекомендациях как один из лучших препаратов для снижения болей.

2. Трамадол и наркотические анальгетики.

Препараты для лечения сильной боли применяются только по назначению врача. Тут нужно понимать, что такие боли бывают не только на поле боя или в больнице. Существуют ещё и длительные послеоперационные боли и боли при онкологических заболеваниях. А право пациента на облегчение боли, связанной с заболеванием и/или медицинским вмешательством, с помощью лекарственных препаратов закреплено законодательно.

Проще говоря, никто не должен умирать от онкологии, корчась в муках. Ваши местные поликлиники обязаны выписать страдающему наркотические препараты при необходимости.

3. Спазмолитики: дротаверин, платифиллин и др. Это вообще не анальгетики. Но при наличии спазма гладкой мускулатуры способны снизить боль. Например, при кишечных коликах, гастрите. Вот их-то можно принимать при боли в животе.

4. Миорелаксанты, атиконвульсанты, антидепрессанты, бензодиазепины, антагонисты NMDA-рецепторов, альфа 2-адреномиметики и другие препараты с труднопроизносимыми названиями напрямую не влияют на боль. Но в комбинации с анальгетиками имеют очень сильный обезболивающий эффект. А при длительных хронических болях иногда применяются вообще без анальгетиков.

5. Алкоголь. Как и любой наркотик, снижает боль. Да, алкоголь — это наркотик. К наркотическим препаратам относятся те вещества, которые способны вызвать наркоз. Алкоголь способен вызвать наркоз. Всё просто. Очень часто кофе, сигареты, религия, видеоигры и другие объекты пристрастия называют наркотиками, что в корне неверно. Не оскорбляйте этим наркотические препараты.

Алкоголь достаточно успешно использовали для наркоза вплоть до XX века. Но! Слишком много побочных эффектов. Экспериментировать не нужно даже в самых крайних случаях. Этим вы убьёте и без того страдающего человека.

6. Анестетики. Эти препараты вне медицинского учреждения применяются редко. Зато это самая применяемая группа препаратов в больницах и поликлиниках, поскольку действуют прицельно. Среди них есть так называемые местные препараты. Например, всем известный лидокаин снижает чувствительность слизистых ротоглотки и глаз. Анестетиками просто можно выключить чувствительность конечности, либо даже ввести в спинномозговой канал и выключить половину тела. Общая анестезия (наркоз) тоже делается анестетиками.

7. Психотерапия, плацебо, доброе слово, «волшебный пинок» — то, что влияет на мозг больного человека через осознание. Нельзя недооценивать этот эффект, который сопоставим с силой действия НПВС. Если человек болен, его нужно подбодрить, пожалеть, сказать, что лекарство обязательно поможет — то есть делать всё для поднятия морального духа. Это может работать не хуже хорошего препарата.



Автор: **Евгений Рузанов**



Группа ВК: **Томагавк**



# ЧАСЫ ДЛЯ ВЫЖИВАЛЬЩИКА

[Автор: Александр ГУЛИМОВ]



Многие задавались вопросом: какие часы выбрать на случай ядерной войны, зомбиапокалипсиса, охоты-рыбалки и т. д.? В этой статье я попробую описать своё видение вопроса, дам несколько советов и постараюсь уберечь от ошибок при выборе таких устройств.

При выборе часов выживальщика во главу угла ставятся два требования: надёжность и автономность.

Надёжность часов в первую очередь зависит от герметичности корпуса. Что такое герметичность в часах? Герметичность обозначается тремя единицами измерения: бары, атмосферы или метры водяного столба. Вот их соотношение: 1 bar = 0,98692 atm = 10,197 m H<sub>2</sub>O. Этими цифрами часы маркируются на задней крышке, реже на циферблате.

Что могут означать для нас эти бары и метры? Герметичность — величина не постоянная и имеет тенденцию с течением времени и при неправильной эксплуатации стремиться к нулю. Например, швейцарские производители дают показатели по герметичности часов, которые приведены в таблице. Японцы куда

более самоуверенны и в своих часах допускают принятие душа и даже плавание в часах с водозащитой в 5 атм (50 метров, 5 бар).

Почему нельзя плавать в часах, на которых написано 30 метров? На этой глубине в заводской лаборатории проверялось статичное давление на часы. Когда-то швейцарцы провели очень простой эксперимент: самого обычного человека попросили проплыть бассейн, предварительно закрепив на его запястье датчик давления. Выяснилось, что даже не ныряя, а просто плавая на поверхности воды, во время гребка давление воды на запястье достигало 7 атмосфер. Из

этого швейцарцы справедливо заключили: чтобы полностью быть уверенными в герметичности часов, необходимо сделать их с водонепроницаемостью не менее 10 атмосфер, и только при такой герметичности можно допускать плавание на поверхности.

А куда девается герметичность с течением времени? Резиновые уплотнители имеют свойство высыхать, давать усадку по сечению прокладки, их могут порвать нерадивые часовые мастера при вскрытии часов. Здесь рецепт может быть один: правильно обслуживайте свои часы, в правильных местах, и периодически проводите обработку прокладок силиконом в сервисных центрах или же, при определённых способностях и наличии инструментов, лично.

Разберём более подробно, что и где надо силиконить и как избежать преждевременного выхода из строя прокладок. Прокладки находятся везде, где есть отверстие в корпусе, а именно: на стекле (если только стекло не посажено на клеевую основу), в переводной головке (за исключением японских брендов, у которых прокладка расположена на переводном валу), на всех кнопках

водонепроницаемость часов

3 АТМ (30 метров)	✓	✓	✗	✗	✗
5 АТМ (50 метров)	✓	✓	✗	✗	✗
10 АТМ (100 метров)	✓	✓	✓	✓	✗
20 АТМ (200 метров)	✓	✓	✓	✓	✗
100 АТМ (1000 метров)	✓	✓	✓	✓	✓

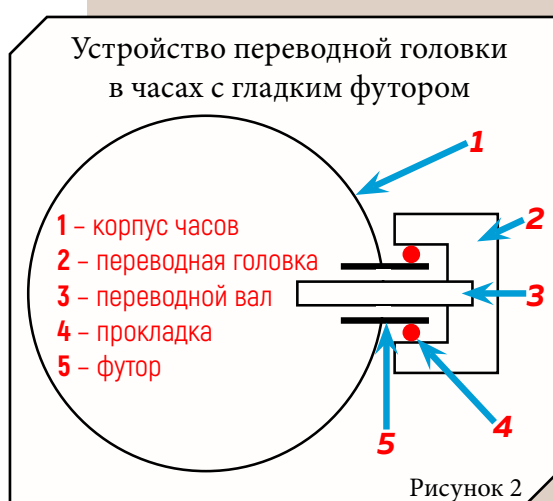
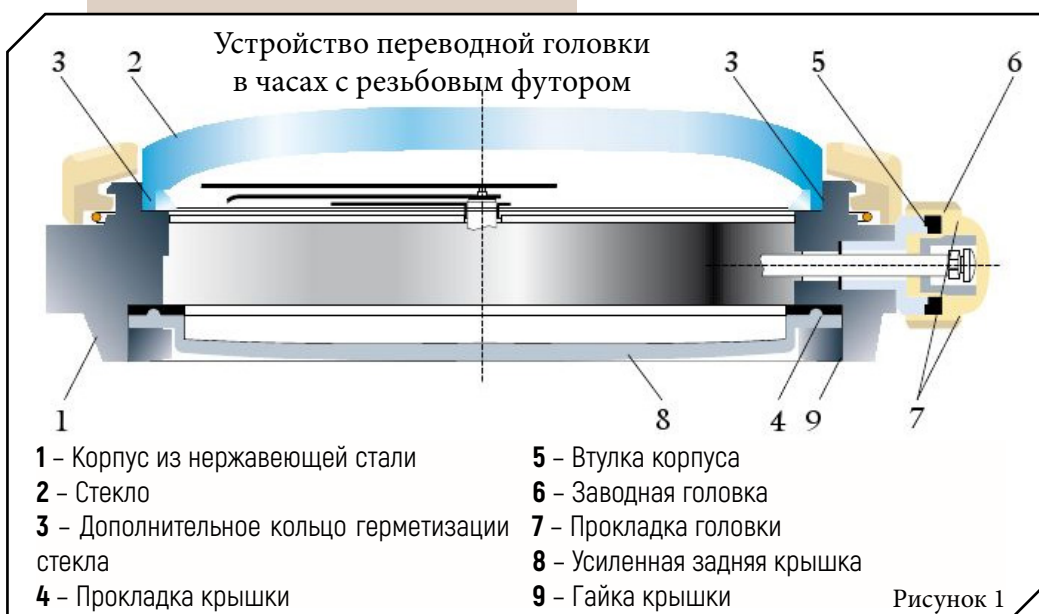
АТМ «Метры», указанные на часах, не соответствуют метрам глубины погружения, они показывают, при каком давлении испытывалась герметичность часов.



(хронографа, подсветки и т. д.), на задней крышке. Из всех перечисленных мест в обработке силиконом не нуждается лишь прокладка стекла и прокладка задней крышки из ПВХ, так как она сделана из пластика и подлежит только замене. Все остальные прокладки необходимо силиконить с периодичностью раз в год-полтора, если не хотите в один прекрасный момент увидеть запотевшее стекло своих часов.

Самая частая проблема герметичности часов — попадание воды в корпус. Почти 95% влаги попадает через переводную головку. Почему так происходит? В отличие от других мест попадания воды переводная головка не статична. Вы постоянно задеваете её либо запястьем, либо одеждой, да и просто переводите стрелки или календарь, а это изнашивает прокладку.

Как устроена сама система герметизации переводной головки? В корпус часов запрессована металлическая втулка — футор, и уже на него надевается сама переводная головка. Футор бывает двух видов: гладкий и на резьбе. Для большей герметичности и надёжности предпочтительнее футор с резьбой, на который навинчивается переводная головка. С таким футором мы имеем сразу два плюса: большую водозащиту (все дайверские часы делают только с завинчивающимися головками) и невозможность даже случайно вытащить или повредить переводную головку. Головки с гладким футором имеют неприятную особенность: они могут накапливать вокруг себя грязь, которая играет роль абразива. Попадая между футором и прокладкой головки, грязь тем самым сокращает срок её службы. На рисунках 1 и 2 показаны схемы устройства переводных головок на гладком и резьбовом футоре.



Если же вы остановили свой выбор на часах, у которых головка не завинчивается, то выбирайте корпус с защитой переводной головки (рисунок 3), т. к. головка — самый выступающий элемент часов и четверть поломок приходится на замену переводной головки с валом. Если рассматривать часы в контексте выживания, то такие модели непригодны.

Необходимо помнить, что оптимальная температура эксплуатации часов — от +5 до +25 градусов Цельсия. Не оставляйте ваши часы под прямыми лучами солнца и на морозе. Это предохранит прокладки от раннего выхода из строя. Зимой носите часы только под манжетой рукава, т. к. из-за холода снижается ресурс батарейки

(в кварцевых часах) и густеет масло в колёсной системе (у механических).

Продолжим тему надёжности. Точность хода наручных механических часов составляет  $-20...+40$  секунд в сутки, кварцевых —  $\pm 0,35$  секунд в сутки. Точность хода механических часов достигается при помощи рубиновых камней, которые снижают коэффициент трения в колёсной системе. В кварцевых часах точность хода задаётся микросхемой. Любой недорогой кварцевый механизм будет ходить точнее, чем самый дорогой механический хронометр.

Поостерегитесь брать часы со стрелками, т. к. рано или поздно колёсная система даст сбой и её необходимо будет чистить. Некоторые многофункциональные часы (часы со стрелками и с жидкокристаллической индикацией) вообще не предполагают разборки механизма для профилактики. Этот механизм меняется целым модулем!

К надёжности часов для выживания относятся такие параметры, как ремонтнопригодность и нетребовательность в обслуживании. Тут я приведу перечень желательных







Рисунок 4



Рисунок 5

опций, которые вам помогут как можно дольше эксплуатировать на- ручного друга:

- Берите часы на стальном браслете и в стальном корпусе.
- Не берите часы на кожаных ремнях, ремни быстро выходят из строя.
- Если для вас критичен вес (стальные браслеты действительно могут довольно много весить), возьмите часы на ремешке типа NATO или ZULU и силиконовый ремешок.
- Если всё-таки вам понравились часы на кожаном ремне, берите часы с корпусом только под прямое ушко и без всяких вырезов и оконцовок браслета. В случае БП все эти ухищрения дизайнеров приводят к головной боли владельцев часов, поскольку найти эти ремни и в простой-то жизни очень затруднительно.
- Берите часы с завинчивающейся задней крышкой! Это крепление обеспечивает наибольшую водозащиту и имеет практически неисчерпаемый ресурс открытия-закрытия часов.

На рисунках 4 и 5 изображены часы, которые стоит и которые не стоит брать.

Теперь поговорим об автономности. Что значит автономность с точки зрения обывателя? Надел часы и забыл о них — это и будем считать автономностью. То есть не надо париться с выставлением календарей, не надо заводить часы каждый день, не надо сверять их... Тут вне конкуренции кварцевые

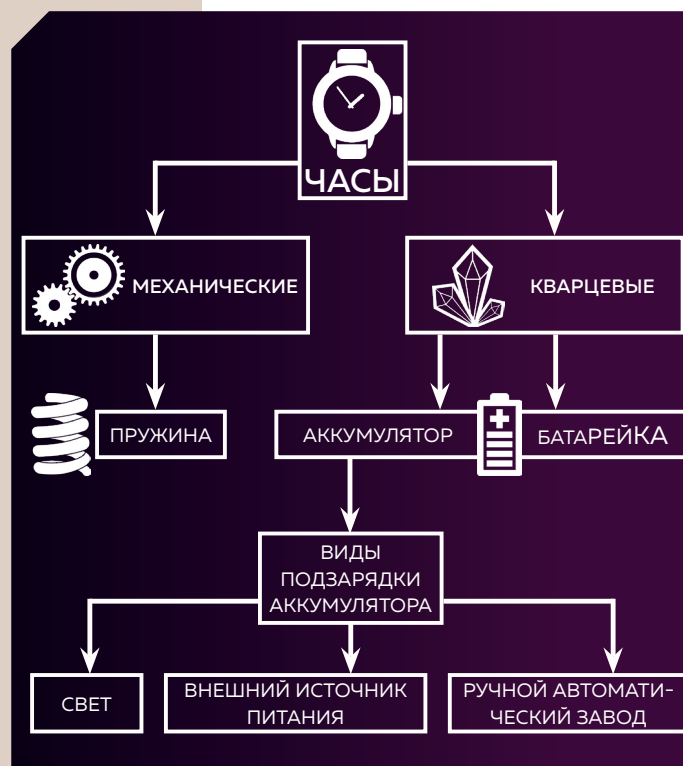
часы с жидкокристаллическим индикатором. Современные часы с такой индикацией почти наверняка имеют автоматический календарь на пару десятков лет вперед.

Рассмотрим источники энергии для наших часов. С механическими наручными часами всё ясно: источником энергии в них служит пружина. Сложнее обстоит дело с кварцевыми часами. Они по виду питания разделяются на две группы: работающие от батарейки и работающие от аккумулятора. Часы, работающие от аккумулятора, разделяются на три подгруппы по способу зарядки аккумулятора: это свет, внешний источник питания, автоматический или ручной завод. Сказанное наглядно представлено на схеме справа.

Более долговечными в моей практике зарекомендовали себя часы с аккумуляторами с зарядкой от света и часы CASIO с батарейкой, рассчитанной на работу в течение 10 лет.

Подведём итог. Нам нужны часы:

- кварцевые, с жидкокристаллической (цифровой) индикацией;
- с зарядкой от света, либо с батареей на 10 лет;
- корпус с завинчивающейся задней крышкой;
- на стальном браслете, либо на ремне типа NATO или ZULU, в крайнем случае — на силиконовом ремне.



Все описанные выше пункты не догма, но при приняв их во внимание, вы сможете избежать неприятных нюансов при эксплуатации ваших часов.



Автор: **Александр Гулимов**



# ВЕСТНИК ВЫЖИВАЛЬЩИКА

Приглашаем авторов, которых привлекает тематика нашего журнала, к сотрудничеству. У каждого человека есть уникальный опыт, который будет интересен другим. Ваши статьи с иллюстрациями и фотографиями, рассказы, интервью найдут здесь благодарных читателей.

Не хороните свои знания в себе!

По вопросам сотрудничества обращайтесь к главному редактору **Чубареву Александру**. Ещё для обратной связи, обсуждения материалов и критических замечаний существует группа Vkontakte **«Вестник Выживальщика»**.