

ВЕСТИНИК ВЫЖИВАЛЬЩИКА



ЭВАКУАЦИЯ

№2
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Слово редактора.....3

ТЕОРИЯ АПОКАЛИПСИСА

Конец света, которого не было.....4

ЗАКРОМА

Аварийный запас продуктов на 2 недели ..6

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА

Курс НВП. Особенности организации тренировок. Эвакуация 11

СДЕЛАЙ САМ

ЛЕСНАЯ ШЕРСТЬ 15

КИНОАФИША

Фильм «На грани» 16

СДЕЛАЙ САМ

Верёвка из крапивы..... 17

МАРШ-БРОСОК

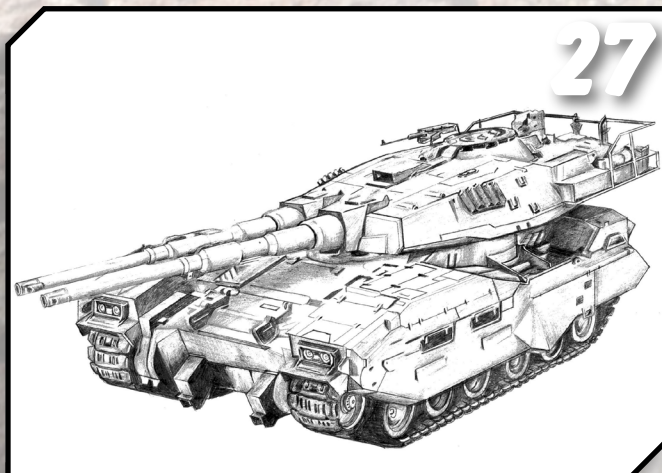
Бери больше, носи дальше. Часть 2.
Про кроссфит 20

СНАРЯЖЕНИЕ

Анатомия туристических печей..... 24

ПРОБА ПЕРА

Спаситель на оранжевом танке 27



СЛОВО ГЛАВРЕДА

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Предлагаем вашему вниманию второй номер электронного журнала «Вестник Выживальщика» за 2020 год.

Несомненно, главной информационной доминантой во втором квартале этого года была пандемия коронавируса и всё связанное с ней. Мы не стали двигаться в общем потоке и обошли эту тему стороной. Море противоречивой информации, аналитики, статистики, рекомендаций... Количество вирусологов на душу населения перевалило все мыслимые пределы. Лишь к началу лета сложилось некоторое понимание происходящего. Тем не менее, о причинах и последствиях пандемии, даже в краткосрочной перспективе, сейчас сложно сделать внятные выводы. Возможно, спустя некоторое время на этих страницах появится такой анализ.

А пока продолжается работа над оформлением журнала и подбором хороших статей. Появились первые авторские иллюстрации, выполненные специально для «Вестника Выживальщика».

На последней странице мы призываем к сотрудничеству всех, кто чувствует в себе творческий задор, готовность реализовать свой талант на страницах нашего журнала. Если кто-то интересуется определённой темой и чувствует в себе силы вести соответствующую рубрику, проводя собственный поиск материала и авторов, то может войти таким образом в состав редакции.

Друзья, для нас важно ваше мнение о журнале. Поэтому приглашаем всех неравнодушных к проекту принять участие в обсуждениях и опросах, которые размещаются в нашей группе Vkontakte «Вестник Выживальщика». Порой только такая обратная связь придаёт силы продолжать проект.

Выражаем благодарность авторам, предоставившим свои работы для публикации: Эльчину Юсубову, Николаю Бьёрну, Григорию Лисовскому, Роману Гюрзовскому, Юрию Корсакову, Виктору Баранчикову. Ожидаем, что в следующих номерах авторский коллектив пополнится новыми участниками.

Александр Чубарев



НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Александр ЧУБАРЕВ –
руководитель проекта
(он же главред)

Александр КЛИНОВСКИЙ –
литературный редактор
и корректор

Евгений ГОРОВЫХ –
дизайн и вёрстка

Виктор БАРАНЧИКОВ –
иллюстрации к статье
«Спаситель
на оранжевом танке»



ТЕРРИТОРИЯ ВЫЖИВАНИЯ

КОНЕЦ СВЕТА, КОТОРОГО НЕ БЫЛО

Шёл август 1883 года. Этот год не отличался от предыдущих чем-то выдающимся или примечательным. Всё та же мелкая и вялотекущая грызня между мировыми и региональными державами за колонии с их ресурсами и рынками сбыта; медленно, но неуклонно набирающая обороты промышленная революция. Построены первые электростанции и ветки метрополитена, но основным двигателем всё ещё остаётся паровой двигатель. Широко используется электрический телеграф. Ни телефонных линий, ни тем более беспроводного телеграфа (радио) нет и в помине.

Катастрофа пришла неожиданно. Всюду происходило примерно одно и то же — так быстро, что не было времени осознать масштабы происходящего и предпринять что-либо.

Вначале люди увидели «падающую звезду», яркость которой стремительно нарастала и превзошла солнце. Резко повеяло жаром, гораздо более сильным, чем от летнего солнца в полдень. Быстро погаснув, «звезда», тем не менее, продолжила свой путь, оставляя за собой широкий белый след. Спустя полторы минуты, когда люди уже слегка успокоились, с ужасающим грохотом пришёл УДАР. Вылетали стёкла, срывались с петель ворота, деревья вырывало с корнем, рушились здания, прохожих уносило в воздух и швыряло оземь. Через несколько минут всё стихло, лишь

крики перепуганных людей и стоны раненых оглашали местность.

Но не всем так повезло. Там, где «звезда» падала более отвесно, всё происходило гораздо быстрее и жёстче. Жар был настолько сильным, что моментально вспыхивали пожары, а всё живое сильно опалилось. Разрушения приносила не только ударная волна, но и колебания земли. Удар сметал всё, что возвышалось над уровнем земли хотя бы на полметра. А ближе к месту падения «звезды» не осталось ничего, кроме пустыни из спёкшейся пыли с огромным кратером в центре.

Вместе с этим — полное отсутствие информации, никакого представления о том, что произошло. Нет связи с административными центрами. Да и самих центров нет. В силу религиозности большинства населения самая распространённая и понятная версия — наступление Судного Дня. Божья кара. Значит, это надолго. Значит, никакого всеобщего вознесения не будет, а будет жесточайшая борьба за выживание. Тёмные времена.

Между тем, драма продолжается. Через несколько часов настал черёд прибрежных городов, не разрушенных ударами с небес и землетрясениями. Огромные, километровой высоты цунами разрушили их до основания и похоронили под толщей ила и песка.

Прокатившись по прибрежным равнинам, солёные морские воды на долгие годы лишили почву плодородия.

По континентам пронеслись сильнейшие землетрясения. В воздух поднялись миллионы тонн пыли и пепла от взрывов, пожаров и извержений внезапно проснувшихся вулканов. На следующий день переполненная водяным паром атмосфера начала остывать, и на землю обрушились затяжные, на первых порах кислотные, дожди.

Впереди — несколько лет без солнца и новый ледниковый период.

Читатель скажет: что за бред? Не было такого в истории! Опять происки альтернативно одарённых исследователей прошлого! И будет прав. Всего этого не было. А могло быть, если бы 12–13 августа 1883 года планета Земля находилась ближе к Солнцу всего лишь на половину своего диаметра.

Именно в эти дни мексиканский астроном Хосе Бонилла в течение трёх с половиной часов зафиксировал около 450 объектов, пролетевших в одном направлении на фоне солнечного диска. Сделанные во время этих наблюдений фотографии были опубликованы в 1886 году в журнале *L'Astronomie*, и разгадать причину этого феномена тогда не удалось. Впоследствии эти снимки даже использовались уфологами как доказательство пролёта мимо Земли флота инопланетян.

Однако, в октябре 2011 года группа учёных — соотечественников Бониллы — во главе с Гектором Мантеролой провела исследования фотоснимков и выдвинула свою гипотезу. Они предположили, что запечатлённые на них объекты являются фрагментами короткопериодической кометы Понса–Брукса, которая должна была пройти рядом с Землёй в 1883 году, но так и не была тогда обнаружена.

Согласно проведенному исследованию, фрагменты кометы численностью до 3280 объектов и размером от 50 до 1000 метров пролетели на расстоянии порядка 540–8000 км от Земли. Для сравнения:

- 15 февраля 2013 года на высоте около 20 км взорвался 15-метровый Чебаркульский метеорит с мощностью 400 килотонн в тротиловом эквиваленте;
- Камчатский метеорит размером 9–14 м взорвался над акваторией Берингова моря 18 декабря 2018 года на высоте 26 км с мощностью 173 килотонны;

- мощность атомной бомбы, сброшенной на Хиросиму, составила 15 килотонн, её подрыв произошёл на высоте 500 м;
- Тунгусский метеорит размером около 75 м взорвался 30 июня 1908 года на высоте 7–10 км, мощность взрыва составила по разным оценкам от 10 до 50 мегатонн, что соответствует энергии самой мощной из взорванных водородных бомб.

Указанные метеориты летели по пологой траектории и взорвались над безлюдными районами на большой высоте. Нетрудно представить, что было бы на Земле в случае падения даже части фрагментов кометы Понса–Брукса, причём далеко не все они падали бы по пологой траектории.

Трудно сказать, насколько непоправимой была бы катастрофа при том развитии техники и коммуникаций. Всё зависит от того, сколько метеоритов упало бы на Землю, каких бы размеров они были и по какой траектории двигались. В худшем случае Земля стала бы безжизненной подобно Марсу, пережившему такую же катастрофу в прошлом. В лучшем случае жизнь сохранилась бы, но цивилизация была бы отброшена далеко назад. Миллионы погибших и раненых, анархия, голод и болезни, войны за ресурсы и освоившиеся территории. Возможно, именно слабая в те времена зависимость от благ цивилизации облегчила бы восстановление упорядоченной жизни.

Вот так незаметно для всех, буквально у виска просвистел конец света 12 августа 1883 года. А через две недели, 27 августа, взорвался вулкан на острове Кракатау. Взрыв мощностью 200 мегатонн (!) унёс жизни 36400 человек и уменьшил остров на две трети. Этим и запомнился 1883 год.

В следующий раз комета Понса–Брукса максимально приблизится к Земле в 2024 году. Будет ли это расстояние достаточно безопасным — достоверно неизвестно.



Автор: **Александр ЧУБАРЕВ**



Группа ВК: **Территория выживания**

АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС ПРОДУКТОВ НА 2 НЕДЕЛИ

Аварийный запас продуктов, который мы сегодня будем обсуждать, было бы разумно создать не в момент «Чёрт! Надо было вчера это сделать!», а немного заранее. Я расскажу, что и почему нужно запасать и каким образом создать этот запас, чтобы он не только не ударил по кошельку, но и удобно вписался в вашу экономику и повседневность.

Почему на две недели? Тут всё просто. Во-первых, инкубационный период всякой вирусной дрязни, включая нынешний коронавирус, как раз составляет этот срок. Во-вторых, при любой чрезвычайной ситуации за пару недель становится понятно, закончится ли всё хорошо или наоборот.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Вначале рассмотрим общие принципы формирования аварийного запаса продуктов.

ДОЛГИЙ СРОК ХРАНЕНИЯ

Логично, что в запас должны быть включены продукты только с длительным сроком хранения. Что значит длительный? Это значит, что продукт должен быть годен к употреблению хотя бы в течение двух месяцев с момента приобретения. Лучше — год, ещё лучше — два года.

ЛЁГКОСТЬ ХРАНЕНИЯ

Лёгкость хранения означает, что между «купил в магазине» и «убрал дома в шкаф» нет стадии «хитрым образом переупаковал». Вряд ли вам захочется каждый раз возиться с этим. Иными словами,

продукты хранятся в заводских упаковках и тарах без необходимости что-то там перекладывать, доупаковывать, «прожигать» в духовке или обеззараживать.

Всё должно храниться в тёмном, сухом месте при комнатной температуре (что-то может и должно храниться в холодильнике) без доступа туда посторонних людей, детей, кошек, собак и прочих потенциальных расхитителей резервного фонда.

РОТАЦИЯ ПРОДУКТОВ

В этом термине ключ к разумному расходованию бюджета. Суть в том, что те продукты, чей срок годности близится к концу, изымаются из запаса и используются в пищу, а их место занимают

новые, свежие.

Рекомендуем менять продукты, которые дожили до «среднего возраста» (например, если у продукта срок годности один год, то он меняется раз в полгода).

В итоге, единожды потратившись на создание аварийного запаса, вы в дальнейшем будете закупать те же продукты, которые используете для обычного питания.

РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ

Можно закупить одну тушёнку и спокойно протянуть на ней пару недель. Но уверяю, что уже через три дня вы на стену полезете от такого выбора. Поэтому важно подумать о разнообразии питания, но разнообразии умеренном. Ещё немаловажно иметь возможность не просто пожарить,

а хоть маломальски насладиться питанием, что скрасит вынужденное заточение и повысит настроение. В случае ЧС это критически важно.

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ

Как нам известно со школы, пища, которая поступает в наш организм, состоит из углеводов, белков, жиров и витаминов с минералами. Если совсем кратко и просто, углеводы — это топливо, белки — строительный материал, жиры — работа мозга и нервных узлов, а также резервный фонд энергии, витамины и минералы — иммунитет и метаболизм. Явный переизбыток или недостаток какого-либо вещества пагубно сказывается на работе организма в целом и вызывает дисбаланс других веществ. Вы скажете: за две недели ничего страшного не произойдёт. Тем не менее, этот дисбаланс играет роль даже в течение дня и приобретает эффект снежного кома в долгосрочной перспективе. Поэтому было бы правильным представлять себе, как работает наш организм, и на этом знании строить своё питание вообще, а в частности — создать аварийный запас продуктов.

Дело в том, что использовать этот запас вы будете в условиях ЧС (типа того чрезвычайного положения, которое уже объявлено во многих странах мира в связи с эпидемией коронавируса), что сопряжено с особо высоким уровнем стресса. В этом состоянии организм уязвим, иммунитет падает. Это чревато нервными срывами, хроническим настроением, болезнями. А при встрече с тем же COVID-19 организм быстро сдаст позиции, и болезнь может протекать в самом осложнённом варианте, если не хуже.

ЭНЕРГОЁМКОСТЬ

Есть такое понятие, как гликемический индекс. Грубо говоря, он отражает способность конкретного продукта (точнее, углевода

в нём) насыщать кровь определённым количеством глюкозы (сахара) в единицу времени при усваивании пищи через ЖКТ. Чем ниже гликемический индекс, тем медленнее усваиваются углеводы, чем выше — тем быстрее. Много углеводов в крови — хорошо, когда надо пробежать марафон 10 км или куда-то срочно валить с нагруженным рюкзаком. Но когда придётся две недели, а то и больше, тихо сидеть дома, лишние углеводы наш организм запросто переведёт в жир на пузе, боках и прочих интересных частях тела. Это эстетически не комифо, не говоря уже о пагубных последствиях для выносливости.

Вывод: только на случай активных действий можно запастись продуктами с высоким гликемическим индексом (их называют «быстрые углеводы»). В варианте «сиди тихо и не вылазь на улицу» запасайте медленные углеводы.

ЧТО ВКЛЮЧАТЬ В АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС ПРОДУКТОВ?

Здесь в общих чертах обрисуем, что может и должно входить в ваш собственный аварийный запас продуктов на две недели.

ВОДА

Без воды никуда.

Даже если из крана течёт родниковая вода, разумно хранить дома хотя бы 10 литров бутилированной. В условиях ЧС фиг его знает, что будет происходить, а при эпидемии никто не гарантирует, что новый вирус отфильтруется базовыми фильтрами водоносной системы.

Запасаться водой надо из расчёта минимум 2 литра на человека в день, и это без помыться и почистить зубы. Если планируется готовить что-то на огне, то запасайте вдвое больше.



КРУПЫ

Крупы всегда были, есть и будут основной пищей человека, ибо это источник углеводов (калорий), клетчатки и минералов. Крупы и в мирных, и в экстремальных условиях — гарантия сытости и счастья, а также самый простой и неприхотливый продукт как для хранения, так и для приготовления.



МЯСНЫЕ КОНСЕРВЫ

Мясо — это энергия и белки. Без них никак. Здесь важно знать, какие конкретно консервы брать. На рынке сейчас их сотни вариантов. Раньше знаком качества говяжьей тушёнки считался ГОСТ 5284-84. Сейчас почти на каждой банке указан этот ГОСТ, но на вкус содержимое может оказаться полной дрянью.

По собственному опыту могу сказать, что хорошо зарекомендовали себя белорусские мясные консервы (свинина и говядина), их и рекомендую поискать. На банке может быть надпись «массовая доля мяса — 97,5%» для говядины, для свинины — 90,3% или около того. Но в любом случае, перед тем как запасать — откройте и попробуйте. Личные вкусовые качества и предпочтения играют немаловажную роль.



РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

Хорошая альтернатива мясу — рыба. Во-первых, потому что это полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-3), пользу которых для здоровья сложно



переоценить. Во-вторых, выбор рыбных консервов огромен: классическая сайра, горбуша, килька, шпроты, анчоусы; из более «благородных» — тунец, форель. Тут снова стоит полагаться на личные предпочтения.

Важный момент: брать рыбу лучше в собственном соку, без всяких томатных, винных и прочих заливок, поскольку это лишняя нагрузка на ЖКТ и поджелудочную железу. К рыбе в масле это относится в равной степени, кроме вариантов с оливковым маслом, но этот случай рассмотрите индивидуально.

Отдельно стоит упомянуть консервы с морепродуктами: кальмары, осьминоги, мидии и т. д. В них не так много Омега-3, но зато более чем достаточно аминокислот и в качестве белковой пищи лучше не придумать. Однако, эти консервы не всем нравятся, а у некоторых ещё и аллергия бывает. Так что тут по обстоятельствам.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ



Имеются в виду не мясорастительные продукты на основе сои, а фасоль, горошек, кукуруза, болгарский перец и прочие вкусности.

В этом пункте можно порекомендовать белую или красную фасоль как наиболее содержательный по белкам и углеводам продукт.

Особо отмечу консервы с морской капустой. Это и просто вкусно, и отличный источник йода, необходимого для работы щитовидной железы, которая отвечает за обмен веществ и иммунитет.

СУХОФРУКТЫ, ОРЕХИ

Эти продукты — дополнительный источник белков, жиров и углеводов, а также клетчатки. Они здорово помогают разнообразить рацион питания.



Что важно, орехи берите не жареные — это гораздо легче для пищеварения и богаче по полезным элементам.

БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ

В этот пункт входят сладкие продукты, такие как мёд, варенье, сгущённое молоко. Сахар в крови тоже иногда необходимо поддерживать, плюс ударная доза углеводов на случай «если вдруг».



Сладкие ништяки лучше запасать в ёмкостях и банках поменьше — за один раз много не съешь, да и чревато это, а открытый продукт долго не сохранится.

Сюда же можно отнести мучные изделия типа сухарей и галет, потому что и разнообразие, и хочется иногда что-то погрызть. Сухарей можно засушить самому, хотя сейчас они в продаже в большом ассортименте. Но избегайте солёных и сладких вариантов.

Если у вас проблемы с зубами или лишний вес, то не стоит включать сухари в аварийный запас продуктов. В этом случае рекомендуются галеты, лучше всего армейские. Их и с вареньем можно, и с кашей-мясом-рыбой, да и просто с водой.

ВИТАМИНЫ И ДОБАВКИ

К основному питанию всегда хорошо добавлять поливитамины. Во время ЧС критически важно соблюдать постоянное поступление витаминов и минералов. Вообще, можно трескать сухари с водой, принимать витамины и сносно протянуть недели две. Поэтому ищите хороший витаминный комплекс. Для мужчин рекомендую витамины Opti Men, для женщин — Opti Women от американской компании Optimum Nutrition.

В этом разделе отдельно хотелось бы выделить рыбий жир. Почему? Во-первых, потому что это

и есть описанная выше полиненасыщенная жирная кислота Омега-3, которая нам очень необходима. Во-вторых, как недавно выяснили учёные, потребление Омега-3 снижает риск подцепить тот самый коронавирус, либо же делает протекание болезни лёгким и недолгосрочным.



Раньше рыбий жир заставляли пить с ложки, на вкус это было от «так себе» до «брр, какая гадость». Сейчас большинство производителей выпускает Омега-3 в капсулах, содержащих необходимую дневную дозу.

СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ



Специи и приправы, если они натуральные, помогут разнообразить вкусовые качества еды и добавить недостающие вещества. К ним относятся, например, перец (молотый чёрный или красный), сушёные чеснок, укроп, петрушка, базилик, мята.

Про соль нужно сказать отдельно. Соль нужна обязательно, это электролиты. Если организм не получает нужную дозу электролитов в сутки, то начнутся проблемы. Если же в пище соли достаточно, всё будет в норме.

Приправы следует выбирать с умом, основное внимание — на состав. Он должен быть натуральным. Можно посмотреть в сторону Вегетты, приправ от Maggi и так далее.

Однако у этого пункта есть и обратная сторона: приправы и специи повышают аппетит и вызывают жажду, что в описываемой ситуации не очень хорошо.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

Источник витаминов и минералов. Полезно, вкусно, и, попивая чай, можно сократить приёмы пищи до 1–2 раз в сутки.



Единственный минус — чай требует горячей воды (впрочем, как и приготовление любой из круп).

ЧЕГО НЕ СТОИТ БРАТЬ

СНЕКИ

Чипсы, крекеры, попкорн, шоколадные батончики, конфеты и прочую лабуду. Слишком много сахара, много насыщенных жиров и прочих гадостей. Откровенно говоря, в рамках повышенного уровня стресса такие закуски — наихудшее решение.

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Их надо размораживать, их надо готовить, да и после разморозки они теряют до 50% своего веса/объёма. А ещё во время ЧС могут отрубить электричество. Далее мы ещё коснёмся этой проблемы.

МАКАРОНЫ

С ними много возни при готовке, их невозможно запарить кипятком (об этом способе ниже), при употреблении почти всегда требуют приправ и специй, после бывает не так легко отмыть посуду. Можно было бы отложить пару пачек макарон из твёрдых сортов пшеницы, но не всем такие по вкусу и чуть сложнее их готовить. Но если любите макароны — запасайтесь теми, что из твёрдых сортов.



КОНСЕРВИРОВАННЫЕ «ГОТОВЫЕ БЛЮДА»

В эту категорию входят всевозможные каши с мясом, горох со свининой, голубцы в капусте, тефтели



в томате, фрикадельки и тому подобное. Не рекомендую включать их в аварийный запас продуктов по той причине, что срок годности у таких консервов низкий, а если указан высокий — значит в них напихана куча химии. Как результат — изжога, несварение и прочие нежелательные во время переживания кризиса неприятности, а в долгосрочной перспективе — проблемы с работой ЖКТ, вплоть до хронических.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ

В любимых всеми персиках и ананасах слишком много сахара. Короче, жирно будет.

АЛКОГОЛЬ

Алкогольные напитки не только бесполезны, они вызывают обезвоживание, усиливают чувство голода. Кто-то может сказать: а как стресс снимать? Алкоголь лишь на момент воздействия на клетки мозга создаёт видимость отрешения от действительности, а потом ситуация усугубится, будьте уверены. Кроме того, обычный алкоголь как средство дезинфекции — не очень. Другое дело — чистый спирт, лучше медицинский. Если уж очень припрёт — можно развести с водой и употребить.



ЧЁРНЫЙ И ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ, КОФЕ

Такие чаи являются природными энергетиками и хорошо тонизируют организм. Надо ли вам это, когда требуется переждать в спокойной обстановке 2 недели? Вопрос риторический. Хотя действие чая, как и кофе, на каждого из нас индивидуально, так что смотрите по обстановке и по своим особенностям.



АВАРИЙНЫЙ ЗАПАС ПРОДУКТОВ НА 2 НЕДЕЛИ

Пришло время привести конкретный список продуктов на основе теории, изложенной выше. Тут можно варьировать практически бесконечно, но мы пошли по наиболее простому пути — пути умеренного разнообразия и доступности. Вы, конечно же, можете что-то менять, добавлять или убирать, опираясь на собственные предпочтения и особенности. Наш аварийный запас продуктов выглядит вот так:

- 1) вода — 30 (60) литров (вторая цифра — если предполагается на этой воде готовить);
- 2) крупы: гречка и перловка — 7 кг;
- 3) тушёнка — 7 банок;
- 4) рыбные консервы — 7 банок;
- 5) фасоль консервированная — 7 банок;
- 6) горох, кукуруза консервированные — 7 банок;
- 7) морская капуста — 7 банок;
- 8) оливковое масло — 1 литр;
- 9) варенье — 2 кг;
- 10) сгущёнка — 2 банки;
- 11) сушёные орехи и сухофрукты — 2 кг;
- 12) сухари/галеты — 2 кг;
- 13) чай — много;
- 14) витамины, добавки — из расчёта на 2 недели минимум;
- 15) приправы: соль, перец, чеснок (сушёный — 1 уп. 150–200 г, обычный — 5 головок); лук — 1 кг.

ОСОБЕННОСТИ ГОТОВКИ И УПОТРЕБЛЕНИЯ АВАРИЙНОГО ЗАПАСА ПРОДУКТОВ В ПЕРИОД ВЫНУЖДЕННОЙ ИЗОЛЯЦИИ

Указанный перечень продуктов рассчитан на умеренное питание одного взрослого человека весом 75 кг в течение двух недель. На каждые 10 кг массы человека сверх расчётных добавляется по одному

килограмму крупы (п. 2) и по одной банке консервов (пп. 3–7). Такая же математика и в обратную сторону. Для ребёнка до 14 лет требуется примерно половина «взрослой» нормы.

При готовке и употреблении пищи ориентируйтесь на тот факт, что 1 порция при трёхразовом питании должна иметь вес 250–350 г (то есть, общий объём едноразово принимаемой пищи должен быть примерно с ваш кулак). В этом случае, скорее всего, первые два дня у вас будет чувство лёгкого голода, однако достаточное количество микроэлементов позволит сохранить ясность ума и подвижность тела, при этом вы также сохраните свою фигуру.

При необходимости этот запас может быть растянут на срок до месяца, но только в случае вашей малой подвижности (например, на карантине дома). При высокой подвижности (срочная эвакуация, «бегу к лучшей жизни и тащу все харчи на своём горбу») необходимо сам запас увеличить на 50%, а разовую порцию — до 400–450 г.

Соблюдайте следующую закономерность: углеводы — в первой половине дня, белки — во второй. Если уж заговорили о правильном питании, особо важен принцип раздельного питания: углеводы и белки всегда отдельно. Например, крупу с мясом кушать не совсем правильно. Звучит дико, но физиологически это так. Ничего страшного не будет, если вы решите отобедать гречкой с говядиной, но если «по науке», то гречка отдельно, говядина отдельно.

Вообще, очень хочется иногда наесться до отвала и скрыться в складках дивана, икая от блаженства. Но природа и здесь чётко расставила акценты: сытый хищник — глупый и уязвимый хищник. Поэтому всегда соблюдайте умеренность в еде. Древняя китайская мудрость гласит: «Если ты не доел — значит ты наелся. Если ты наелся — значит ты переел. Если ты переел — значит ты отравился.» Этот принцип хорош и в повседневности, и в чрезвычайной ситуации.

А теперь давайте поговорим о том варианте, когда вы сидите дома в вынужденной изоляции, на карантине или просто в отпуске, и тут в довесок ко всем бедам отключают электричество и воду.

Возникает закономерный вопрос: что в таком случае нужно добавить к аварийному запасу продуктов, чтобы не сильно тяжко было?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАПАС НА СЛУЧАЙ ЧС

Соль, сахар. Это электролиты и быстрые углеводы.

Свечи.

Спички, зажигалки. Чтобы зажигать свечи, как минимум.

Фонарики, батарейки. Сойдёт самый дешманский фонарик и такие же батарейки.

Заряженный павербанк (или несколько) + диодные светильники. Павербанк подзарядит мобильник, а светильник проработает очень долго.

Примус (горелка + баллон с газом). Как минимум — горячая вода для чая, для готовки, для промывания ран.

Термос для еды, 750 мл. Для многих будет откровением, что можно приготовить ту же гречку, запарив её кипятком. Делается просто: в термос засыпается 1 стакан гречки, заливаются 2 стакана горячей воды. 45–55 минут — и каша готова к употреблению. Я перед заливкой воды добавляю немного оливкового масла и соли. Получается даже вкуснее, чем если варить. В теории гречка может даже в холодной воде «дойти», но я не пробовал.

Термос для жидкости 1 л. Заварить чай сразу на весь день.

Фильтр для воды. Ну, мало ли... Рекомендую запастись фильтром LifeStraw или Grayl.

Одноразовая посуда. Чтобы не мыть тарелки, ложки, вилки.

Влажные салфетки, спиртовые салфетки. Для гигиены и дезинфекции.

Обычное радио и запасной комплект батареек к нему. Чтобы новости слушать.

В целом, всё вышеизложенное — моё сугубо личное мнение. Именно такой аварийный запас продуктов и прочих ништяков я храню дома в шкафу, регулярно что-то оттуда таская и затем восполняя.

Автор: **Николай БЬЁРН**

Группа ВК: **Last Day Club**

Сайт: **<https://lastday.club>**





КУРС НВП Г.ПЕРМЬ

Курс НВП. Особенности организации тренировок.



ЭВАКУАЦИЯ

Начну с очередной банальности. Урбанизация населения год от года увеличивается. Это общемировая тенденция, которая наблюдается не одно столетие, и тому есть объяснение. Жизнь горожанина в целом более комфортна. На него постоянно работает множество различных служб. Для жителя современного города всегда доступны электроэнергия, горячее и холодное водоснабжение, отопление, канализация, магазины, мобильная связь, интернет. Есть разветвлённая дорожная сеть с твёрдым покрытием, которое зимой коммунальные службы заботливо очищают от снега и посыпают противогололёдным реагентом. Есть общественный транспорт, позволяющий быстро, недорого и с комфортом добраться из пункта А в пункт Б, даже если они отстоят друг от друга на десятки километров.

К сожалению, у этой медали есть и обратная сторона. Высокая плотность городского населения в случае различных чрезвычайных ситуаций делает его крайне уязвимым. Промышленные предприятия и транспортные узлы, расположенные в непосредственной близости от жилых кварталов, создают дополнительные угрозы. Большая насыщенность автомобилями часто приводит к коллапсу дорожной сети. Системы жизнеобеспечения современного мегаполиса

очень сложны, и сбой в любом из элементов этого механизма ведёт к тому, что горожане внезапно могут остаться без самого необходимого. Во время военной службы мне доводилось видеть людей, на долю которых выпало выживать в городе, охваченном уличными боями. Они производили удручающее впечатление. Поверьте мне, их судьба — не тот опыт, через который вам стоит проходить лично. Все эти сообщения сами собой наталкивают нас на мысль, что в ряде опасных сценариев одним из первоочередных пунктов нашего аварийного плана должна стать эвакуация.

Это слово имеет терпкий аромат надвигающейся мировой катастрофы, который заставляет ноздри тревожно раздуваться, волоски на загривке вставать дыбом, а кровь в жилах бежать быстрее. Герой зачитанного до дыр фантастического романа в подобной ситуации ловким движением закидывает за спину рюкзак с нехитрыми пожитками, берёт за руку верную подругу, другой рукой хватает за потёртое цевьё верный карабин и растворяется в предрассветных сумерках. К сожалению, даже в романе у героя при этом далеко не всё выходит гладко. То зомби подкараулят на тёмной лестничной площадке, то вооружённые злодеи сядут на хвост с самыми дурными намерениями.

Мы с вами живём в реальном мире, поэтому будьте уверены, у нас этот процесс без трудностей тоже не обойдётся.

В советские времена субкультуры выживания ещё не существовало, но соответствующими навыками при этом обладали почти все. Решением данной проблемы занималось государство в рамках системы гражданской обороны. Дело это было поставлено по-советски обстоятельно и с большим размахом. На предприятиях, в организациях, в рай- и горисполкомах существовали планы эвакуации населения в случае угрозы ядерной войны и стихийных бедствий. В этих планах предусматривалось проведение организованного вывоза или выхода значительной части населения городов и его размещения в сельской местности. Для этих целей предполагалась мобилизация городского и ведомственного транспорта, а также выделение других ресурсов. Существовали программы подготовки, издавались методические пособия и фильмы, проводились учения. Одним словом, работа велась серьёзная, готовность поддерживалась на высоком уровне.

В 90-е годы система была разрушена. Затем её долго восстанавливали и добились в этом больших успехов, но прежнего размаха достичь уже не смогли. Сейчас, помимо государственных структур, разработкой планов эвакуации занимаются отдельные энтузиасты-выживальщики в порядке личной инициативы. Не миновала чаша сия и меня. В рамках проекта «Курс НВП» я в течение нескольких лет разрабатывал и обкатывал различные варианты покидания города в составе организованной группы пешком и на автомобилях. Сегодня хочу поделиться с вами своим опытом планирования и организации подобных мероприятий.

Следует сразу отметить, что эвакуация в качестве элемента плана спасения подойдёт далеко не для каждой ситуации. В частности, она просто необходима в случае стихийного бедствия (обширный природный пожар, наводнение), крупной техногенной аварии, массовых уличных беспорядков, угрозы вооружённого мятежа или даже полноценных боевых действий. А вот эпидемию, к примеру, лучше всего пересидеть, не выходя из дома.

Все свои соображения нужно будет изложить на бумаге в общей тетради. Это будет тот самый «скелет», на который в дальнейшем вы сможете нарастить «мясо» из различных деталей, схем, локаций и других подробностей.

Итак, приступим. Дано:

- группа мужчин и женщин различного возраста численностью от трёх до десяти человек (спасаться лучше не одному, а в компании единомышленников);
- миллионный город (эвакуация из малых городов, как правило, сопряжена с меньшими проблемами);



- угроза чрезвычайной ситуации, требующая этот город немедленно покинуть.

С чего же начать разработку плана спасения? Хороший план должен опираться на прочную теоретическую базу. В первую очередь, необходимо определить для себя и своей группы подходящие маршруты. Для этого поступаем следующим образом. Садимся за компьютер, открываем карту города с окрестностями в любом удобном для вас картографическом сервисе. Формулируем основные требования к маршруту выживания. В частности, маршрут эвакуации:

1. Должен иметь конкретную начальную и конечную точку. Старт лучше выбрать вблизи от известного всем членам группы ориентира. Оптимально для этого подходит общественная парковка. Финиш маршрута должен быть расположен за чертой города. Наилучший вариант — перекрёсток просёлочных дорог, дающий возможность движения в нескольких направлениях.
2. Должен быть «окольным». В условиях стресса и цейтнота люди в подавляющем большинстве используют те пути, которые им хорошо знакомы. Как правило, это одни и те же дороги. При массовом исходе неизбежно возникают участки, на которых огромная масса народа пытается протиснуться сквозь узкий проход. Даже в нормальных условиях это может создать большие трудности, а в критической ситуации дорожная пробка — источник повышенной опасности. Постарайтесь вспомнить, где в вашем городе возникают летом в пятницу дорожные заторы. Старайтесь обходить





эти места стороной. И наоборот, внимательно изучите маршруты, которыми основная масса населения не пользуется.

3. Должен пролегать в стороне от оживлённых улиц, тоннелей, мостов, транспортных развязок, крупных промышленных предприятий, военных объектов и других мест, где движение может быть кем-то перекрыто, ограничено или заблокировано.
4. Ни на одном из участков не должен пересекаться с магистральными дорогами на одном уровне.
5. Не должен приводить в топографический тупик.
6. Состояние дорог на всём протяжении маршрута должно позволять в любую погоду передвигаться по ним как пешком, так и на личном транспорте.

Отработайте на карте два-три варианта покидания города. Проследите каждый путь от начала до конца. Отметьте все точки, в которых возможно затруднение движения. Продумайте несколько альтернативных вариантов преодоления препятствия. Определите расстояние и ориентировочное время прохождения каждого маршрута.

По моему опыту, при покидании крупного города самой серьёзной проблемой является пересечение кольцевой магистрали. Эта дорога опоясывает большинство краевых, областных, а также часть районных центров. Она имеет значительную ширину, оснащена

различными ограждениями и шумозащитными экранами, часто проходит по гребню насыпи. А ещё к ней ведёт ограниченное число выездов, которые расположены в самых неудобных для эвакуации местах. Кажется, что она сделана специально для того, чтобы запретить жителей города в его границах.

Однако, при внимательном изучении в этой «крепостной стене» можно найти достаточное количество лазеек. Во-первых, это точки пересечения магистрали с малыми реками. Чаще всего, в этом месте имеется мост, а вдоль берега речки проходит, как минимум, тропа. Во-вторых, в насыпи существуют небольшие тоннели. Через них проходят просёлочные дороги, предназначенные для проезда сельскохозяйственных машин и технологического транспорта. Дороги эти используются редко и для наших целей подходят как нельзя лучше. В-третьих, пересечь магистраль можно по дну глубокого оврага. Над подобными складками рельефа обычно возводятся полноценные мосты. К сожалению, такой путь доступен только для движения в пешем порядке. Загнать в овраг автомобиль, как правило, не представляется возможным, да и не нужно это.

Следующий момент — разработка системы оповещения. Данная система предназначена для своевременного доведения до всех членов команды сигналов опасности и руководства их действиями. Она должна отвечать следующим требованиям:

- высокая оперативность связи;
- надёжность;
- доступность;
- широта зоны охвата.

Данным требованиям, на мой взгляд, в наибольшей степени удовлетворяет мобильная связь. Сети стандарта GSM распространены повсеместно, обладают высокой помехозащищённостью и устроены так, что вывести их из строя одномоментно практически невозможно. Внутри группы имеет смысл организовать «телефонное дерево»¹ и дополнить его общим чатом в мессенджере. Это позволит быстро оповестить участников группы о наступлении негативных событий и подготовить их к совместным действиям. Инструкции для членов группы должны быть чёткими, краткими и однозначными. Необходимо оговорить их заранее, чтобы все участники имели единое понимание команд и своих действий в контексте ситуации.

Следующий этап предполагает встречу команды. Во время этой встречи нужно будет обсудить с товарищами совместные планы, порядок



¹ Телефонное дерево (дерево обзвона) — принцип оповещения большой группы людей (например, персонала крупной организации) о чрезвычайной ситуации, согласно которому один из её членов обзванивает ограниченную известную ему группу сотрудников, те — другие группы, и так далее до исчерпания списка.



действий при эвакуации, а также формы связи и прочие детали.

Теперь, когда подготовительные мероприятия завершены, можно приступать к собственно тренировке. В первый раз имеет смысл все действия согласовать заблаговременно и приурочить к одному из выходных дней. В дальнейшем можно устраивать сбор через систему оповещения. Оптимальное время старта — с 10:00 до 12:00. Это даёт возможность хорошо подготовиться к предстоящему мероприятию и в то же время оставляет значительную часть светового дня для выполнения тренировочного задания.

Далее идеальная тренировка выглядит так. Участники прибывают к согласованному времени в условленное место, имея при себе подготовленные заранее тревожные рюкзаки. Организатор показывает им маршрут на карте и объясняет все особенности его преодоления. Затем группа организованно проходит весь маршрут от начала до конца. Это даст людям дополнительный бонус — возможность проверить надёжность и удобство одежды, обуви и снаряжения в условиях, приближенных к боевым. На финише организатор опять показывает членам группы карту

и объясняет им диспозицию, а также варианты дальнейшего движения из данной точки.

Наиболее подходящая одежда для покидания города — туристическая, рабочая или тактическая. При этом следует решительно предпочесть вещи нейтральных спокойных тонов. Военная форма тоже уместна, однако надо понимать, что ношение униформы в определенных ситуациях несёт для её хозяина известные риски. Женщинам следует забыть про платья, сарафаны и юбки. Только брюки, только хардкор! Кроме всего прочего, необходимо учесть в одежде некоторый запас прочности на случай холода или осадков.

Лучшая обувь — трекинговые ботинки. Военные образцы тоже подойдут. А вот кроссовки или кеды для наших целей будут уже слабоваты. Комплект одежды «на выход» храните рядом с тревожным рюкзаком, чтобы в случае наступления чрезвычайной ситуации не терять драгоценное время на сборы.

После того как вернётесь домой, посвятите немного времени анализу. Оцените эффективность проведённой тренировки. Уточните время, затраченное на выполнение задания. Восстановите в памяти все затруднения в пути, продумайте оптимальные способы их преодоления. Вспомните также, насколько была проходима дорога в текущих метеоусловиях. Сделайте прогноз возможности использования данного маршрута на ближайший год. Всё это пригодится вам при планировании дальнейших тренировок, а при чрезвычайной ситуации может даже спасти жизнь.

Тренировку по доразведке путей эвакуации целесообразно проводить два раза в год. Это связано с тем, что местность имеет свойство постоянно меняться. Тут и там прокладываются асфальтированные дороги, словно по волшебству вырастают жилые кварталы, затем неведь откуда появляются заборы и шлагбаумы. В конце концов, рано или поздно маршрут становится непроходимым и его приходится корректировать. Чтобы подобные изменения не застали вас врасплох в критической ситуации, свои знания о местности необходимо постоянно освежать.

Конфуций говорил: «Если меч понадобится тебе лишь раз в жизни, носить его нужно всю жизнь». Уверен, что навыки, которые вы сможете развить в себе на подобных мероприятиях, не раз сослужат вам добрую службу, даже если их не доведётся использовать по прямому назначению.



Автор: **Эльчин ЮСУБОВ**



Группа ВК: **Курс НВП г. Пермь**



ЛЕСНАЯ ШЕРСТЬ



Народная память и знания о натуральных продуктах за прошедшие полвека сильно деградировали. Продукты и вещи заменены по большей части на искусственные и синтетические. Это относится и к пище, и к одежде, и к другим предметам быта. Да чего уж мелочиться — к жизни в целом. Причина, по которой суррогаты заполнили нашу жизнь, очень проста: натуральное добывать трудно.

Перечислим самое важное, что мы знаем о «древесной» шерсти:

- 1) она теплее, чем животная шерсть (поэтому раньше из сосновой шерсти сбивали портянки, вязали стельки, душегрейки, носки);
- 2) обладает лечебными свойствами (снимает боль, улучшает циркуляцию крови);
- 3) сосны растут сами, не надо ухаживать за огромными полями, как для хлопка и льна;
- 4) очень удобный внесезонный материал, можно собрать круглый год, авральные дела с ним не возникают;
- 5) экологически чистое сырьё;
- 6) предварительную обработку можно свести к минимуму, если воспользоваться вымачиванием;
- 7) хранение сырья достаточно удобное.

КАК ПРАВИЛЬНО СОБИРАТЬ ХВОЮ

В любом сосновом бору всегда найдутся сломанные ветром ветки. Если хвоя на них не успела почернеть, то она и будет самым лучшим сырьём для обработки. Пожелтевшая хвоя уже прошла частичную обработку в природе.

Самое лучшее время для сбора сосновой хвои — на следующий день после сильного ветра. Так мы получим без труда много обломанных веточек и разнообразие оттенков.

Сколько собрать? Мы всегда советуем любую обработку по получению растительных волокон начинать с малых количеств, чтобы насладиться и процессом, и результатом в полной мере.

ПРЯЖА

Найдётся всего несколько счастливиц на всей планете, кому довелось просто подержать в руках пряжу из сосновых иголок.

Вязальщицы могут понять это чувство. Как радостно бывает на душе, когда вяжешь новое изделие! С самого начального момента всё приносит удовольствие. Собираешь иголки — прогулка по сосновому бору. Вымочил иголки, начинаешь обминать — колючие иголки превращаются в пушистый и мягкий комок. Затем пух в ниточку. И вот, наконец, драгоценная пряжа «лесная шерсть»!

Лесная шерсть получается в несколько этапов. Подготовительные процедуры уже выполнили. Наступает самое таинственное время — получение волокон. А после обминания сосновые иголки превратятся в мягкую, пушистую массу. Ради этого надо постараться.

Часть хвои нужно замочить и подождать около двух недель. Другую часть кипятите по 2–3 часа в день на медленном огне, затем остужайте и меняйте воду. Можно вываривать с добавлением золы, такой способ вываривания более скоростной.

ОБМИНАНИЕ

Приступим к получению волокон лесной шерсти. Для этого надо слить воду, переложить иголки в мешок и начать отбивать и обминать.

Процедура обминания длительная и медитативная, но только после неё можно увидеть долгожданные волокна лесной шерсти. Радость от первых полученных волокон велика и будет наградой за столь кропотливый труд!

Иголки после вываривания имеют почти чёрный цвет. Как только начнёте обминать, цвет поменяется на коричневый. В процессе обминания необходимо периодически промывать волокна от мелкого мусора.

Наконец, волокна приобретают светло-коричневый цвет, а при высыхании ещё больше посветлеют.

Как вы увидели, получение волокон лесной шерсти — дело совсем несложное. С сосной, как и с крапивой, может справиться даже ребёнок. Эта работа имеет и педагогический аспект — она воспитывает усидчивость и спокойствие.



Собрал из просторов интернета
Александр Клиновский

США / 1997 год

117 мин. / 01:57

Миллиардер Чарльз Морс отправляется со своей молодой женой, супермоделью Микки, на Аляску для фотосъёмок. Модный профессиональный фотограф Роберт Грин убедил их, что именно там есть место, которое идеально подходит для съёмок. В поисках они улетают намного дальше, чем предполагали.

Их маленький самолёт терпит крушение при столкновении с птицами и падает в озеро. Пилот погиб, остальные спаслись. Но как выжить вдали от цивилизации? Чтобы спастись в лесу, полном диких животных, они должны полагаться только друг на друга. До спасения остаётся недолго... Но Чарльз начинает подозревать свою жену в связи с Робертом.



НА ГРАНИ



Нет, это не знания... это каприз! Да, я впитал в себя все эти факты, но найти им применение — другое дело!

● Знаете ли вы, что...

Книга «Потерянные в дикой природе» (Lost in the wilds), которую читает герой Энтони Хопкинса, была придумана специально для этого фильма.



● Знаете ли вы, что...

Нож, который фигурирует в фильме, был сделан на заказ мастером Брайаном Литлом (Brian Lyttle) из нержавеющей стали с ручкой из слоновой кости.



ВЕРЁВКА ИЗ КРАПИВЫ

Верёвка — незаменимая для жизни на природе вещь. Для плетения верёвок используются растения, у которых в стеблях есть волокнистая прослойка. Подобно льну и конопле, крапива — одно из древнейших волокнистых растений, которое человек научился обрабатывать.



Из длинных и прочных волокон крапивы двудомной изготавливали пряжу для ткани. Она шла на пошив одежды, парусов и мешков; из неё ткали ковры, вили верёвки и канаты, плели рыболовные сети. На западном берегу Ладожского озера археологами была найдена рыболовная сеть, сплетённая из крапивных нитей ещё в каменном веке.

Ближе к весне у некоторых стеблей крапивы, особенно надломленных ветром, кое-где уже отслаивается верхний слой коры, в котором находятся волокна. Их гибкость и прочность давно оценили птицы. Например, клёт всегда ищет крапивник, чтобы благоустроить своё зимнее гнездо. Воробей нет-нет, да и прихватит крапивное волокно для заделки случайных щелей в утеплённом ещё с осени гнезде. Весной заготовку стройматериала в крапивнике вовсю ведёт синица ремез. Его гнёздышко-люлька висит над самой водой на ветке ракиты. Оно настолько прочно, что не разрушается по нескольку лет. Уж не эти ли пернатые умельцы надоумили человека использовать прочные эластичные волокна крапивы?

А ещё есть лопух, лён, конопля, дикая рожь, иван-чай, камыш, рогоз, а также береста, лыко липовое или ивовое. Однако, верёвки получаются гораздо более прочными из растительных волокон, нежели из древесных. Поэтому здесь мы расскажем, как изготовить крапивную верёвку. Благо, что особого недостатка в этой жгучей красавице не наблюдается, растёт она везде, где только можно. Да и стрижки крапива особо не боится — чем больше её рвешь, тем гуще она по своему обыкновению разрастается.

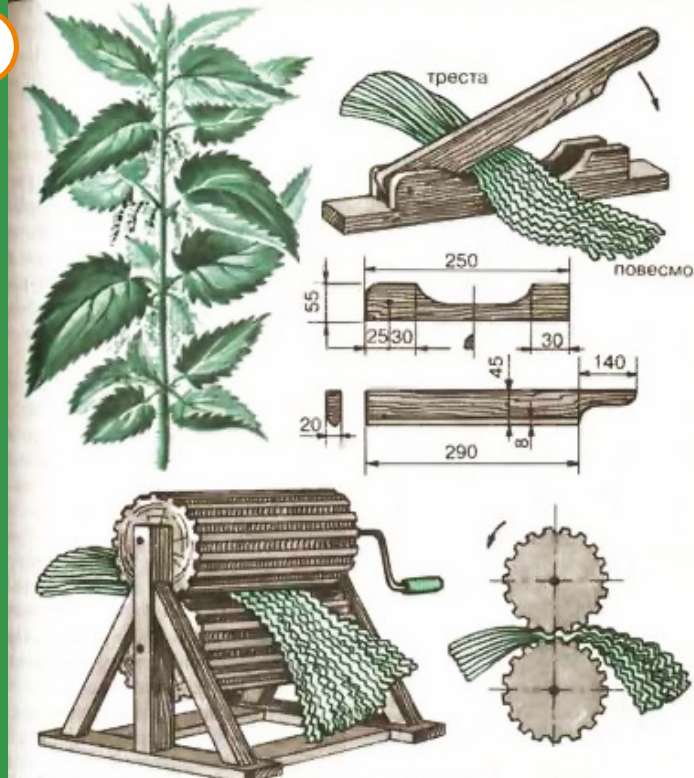
В витё верёвок, как, впрочем, и во всяком другом деле или ремесле, главное — ухватить принцип и применить творческий подход. Говорят, что прядильные волокна из крапивы проще всего извлекаются, если её собирать зимой или в начале весны. В этом случае её не нужно долго вымачивать, долго высушивать,

потому что вся необходимая предварительная подготовка уже проделана дождями, росами, заморозками да оттепелями — природа-матушка постаралась. Однако, не все мастера крапивного дела единогласны в этом вопросе. Некоторые считают, что из крапивы, собранной в конце августа, тоже получается отличное прядильное волокно.

При сборе также стоит учесть, что чем крапива выше, тем больше она подходит для витё верёвок. После сбора крапивные стебли хорошо просушивают от влаги, затем очищают от мелких боковых веточек, листьев и обрезают тонкие верхушки. В результате получают так называемую тресту — сухие голые крапивные стебли. Хорошая треста легко ломается, а волокна без особых затруднений отделяются от деревянистых частей стебля.

Далее полученную крапивную тресту следует обмывать. Сделать это можно вручную, а можно с помощью специального приспособления, которое называется мялица или мялка. Мялица состоит из четырёх частей: прямоугольного основания, двух вертикально закреплённых на нём параллельных дощечек





с седловидными углублениями и рычага (била), прикрепленного с одной стороны на оси между этими двумя дощечками.

После обработки стеблей крапивы в мялице на них всё ещё остаётся множество мелких кусочков древесной части стебля — кострики, которую нужно удалить, если мы хотим получить чистое мягкое волокно. Для этого обмятую тресту треплют — кладут на плоскую поверхность, например, на пень, и хорошенько проколачивают палкой типа скалки. После этого остаётся только вытрясти кострику, ударяя обо что-нибудь пучком крапивной пряжи.

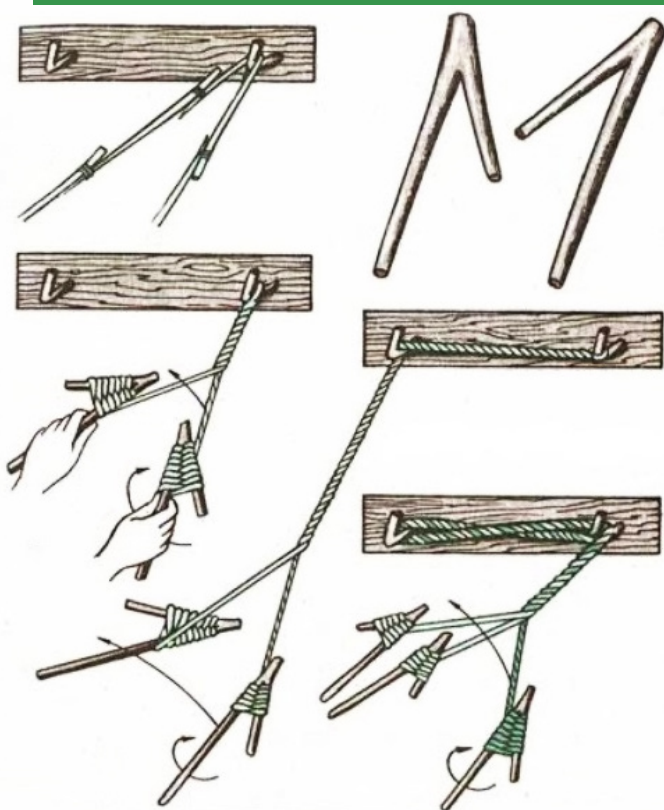
Для получения ещё более шелковистого волокна пряжу можно дополнительно перетереть вручную так, чтобы высыпались самые мелкие частички кострики, и затем ещё расчесать гребёнкой. Но для изготовления грубой верёвки последние две процедуры уже не столь актуальны, поэтому мы их опустим.

В походных же условиях, когда верёвка необходима сейчас, а не через месяц, всё делается гораздо проще и быстрее. Нарезаем длинных стеблей сочной крапивы, очищаем их от боковых веточек и листьев. Затем по всей длине стебля вдоль бороздки делаем надрез и раскрываем его. После этого аккуратно снимаем кожу, собственно волокно, отделяя таким образом от древесной части стебля. Просушиваем полученное волокно в тени, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Волокно должно высохнуть медленно



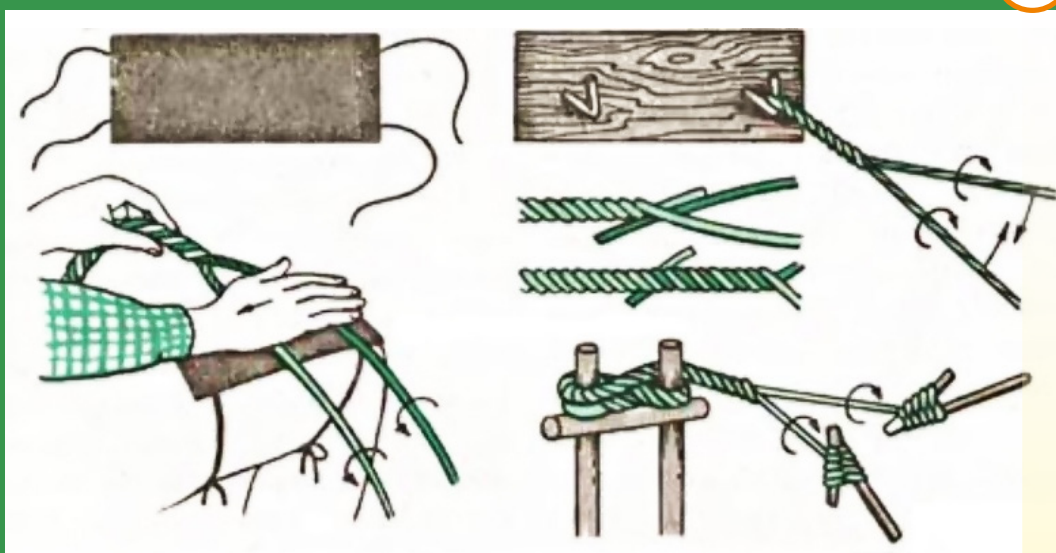
со свойственной ему естественной скоростью. Затем полученные сухие волокна разминаем или прокатываем, чтобы вытрясти те кусочки кострики, которые можно вытрясти.

Теперь можно приступать к изготовлению самой верёвки. Вообще говоря, верёвку можно плести, а можно скручивать. Чтобы сплести верёвку, берём пучок волокон нужной нам толщины, разделяем его на три равные части, связываем их узлом на одном конце и плетём обыкновенную косичку. За 20 сантиметров до окончания волокна начинаем вплетать новые волокна, но только не одновременно во все три пряди, иначе толщина нашей верёвки будет неоднородной, что плохо отразится на прочности готового изделия. Вплетаем новые волокна до тех пор, пока не получится жгутик нужной длины. В конце связываем концы полученной верёвки, чтобы она не расплеталась при использовании.



Для получения более прочной верёвки процедуру можно, так сказать, утроить, а именно: сплести три косички, из которых сплести опять косичку, уже окончательную.

Самая прочная верёвка получается путём скручивания, а не плетения. Для того чтобы скрутить верёвку, опять формируем пучок волокон, имеющий толщину будущей верёвки, и разделяем его на две равные части. Или берём волокно за середину левым указательным и большим пальцами, учитывая, что в этом случае верёвка получится в два раза толще исходного пучка волокна. Затем обе пряди начинаем скручивать между большим и указательным пальцами правой руки. При этом в какой-то момент эти две скрученные нити начнут скручиваться уже между собой, но в сторону, противоположную той, в которую закручены сами нити. В результате у нас получится очень крепкая крапивная витая верёвка.



из крапивы для получения ниток, которыми шили из тряпочек платья для кукол, — готовых ниток матери не давали». Возможно, с педагогической точки зрения матери поступали весьма мудро, не только потому, что напоминали о необходимости экономить, сколько потому, что невольно приучали детей к рукоделию, ремеслу. Остается только гадать: каким образом девочкам стали известны прядильные свойства крапивных волокон, о которых взрослые давно забыли?



Толщина крученной верёвки определяется толщиной исходных волокон. Таким способом можно сделать довольно тонкий, но прочный жгут, например, для ловли рыбы, или сплести тетиву для лука.

Для изготовления совсем уж надёжного каната, предназначенного для длительного использования, при плетении жгуты дополнительно пропитывают смолой, натуральной олифой, дёгтем или горячим воском. Пропитанную готовую верёвку следует хорошо просушить перед тем, как скручивать её в моток или бухту, чтобы она не слиплась.

Память о крапиве как о волокнистом растении всё же сохранилась где-то в глубине сознания, иногда проявляясь в детских играх. В одном этнографическом сборнике 19-го века сообщалось: «В деревнях Рязанской губернии девочки пряли волокна



По материалам книги
Геннадия Федотова
«Сухие травы: основы
художественного ремесла»



ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

«БЕРИ
ПОБОЛЬШЕ,

НЕСИ
ПОДАЛЬШЕ»

Часть 2. ПРО КРОССФИТ

В первой части (см. «Вестник Выживальщика» № 3 за 2019 год) мы говорили о том, нужна ли современному бойцу физическая подготовка, а также разъясняли основные критерии, по которым определяется физическая готовность бойца.

Но остался открытым вопрос: как же тренироваться, чтобы соответствовать современным реалиям и требованиям к бойцу, находящемуся в зоне боевых действий? Или как быть готовым к сложным жизненным ситуациям, когда приходится противопоставлять себя природе и таким же людям, как ты?

Дальнейший материал — исключительно мнение автора на эту тему, и оно никак не претендует на истину в последней инстанции. Я нашёл то, что подошло мне, и решил поделиться своим опытом с теми, кто всё ещё в поиске или хочет попробовать для себя что-то новое.

Применять эту методику к себе или нет — личное дело каждого. Если вы занимаетесь как-то по-другому и вам этого хватает, чтобы комфортно чувствовать себя при работе с оружием и снаряжением — значит, вам это подходит и лично для вас это правильно.

Итак, поехали.

В наши дни появилось новомодное слово «кроссфит» — вид спорта. В России он зарегистрирован как «Функциональное многоборье». Этот вид спорта

можно описать как программу тренировок, состоящую из постоянно меняющихся упражнений высокой интенсивности. При первом взгляде он очень похож на круговую тренировку, какую часто проводят атлеты, занимающиеся единоборствами, или курсанты военных училищ. Но есть некоторые отличия: если в круговой тренировке большинство упражнений выполняются с собственным весом на турнике, брусьях, шведской стенке и т. д., то в кроссфите (далее КФ) штанга будет, пожалуй, одним из самых частых предметов, который окажется у вас в руках.

КФ развивает человека сразу по нескольким направлениям: лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, гимнастика и даже плавание.

Многие сейчас, наверное, возразят, вспомнив пословицу: «Кто везде — тот нигде». Дескать, к чему развивать всё сразу? Не лучше ли достичь успеха в чём-то одном?

Нет, не лучше.

Тело атлета и тело бойца, воина — это две принципиально разные системы. У всех спортсменов есть тренировочные циклы, которые напрямую зависят от расписания соревнований, в которых они будут участвовать. И все их тренировки построены таким образом, чтобы спортсмен вышел на соревнования

в своей пиковой форме. Зачастую атлеты готовятся к какой-то одной конкретной дисциплине или упражнению, чтобы показать максимальный результат. Затем идёт разгрузка, затем снова набор формы и выход на пик к следующим состязаниям. В эти периоды есть чёткие тренировочные планы и планы отдыха, которых нужно придерживаться. Отступления от них, как правило, минимальные.

Совсем по-другому обстоят дела с тренировками у людей, чья работа связана с ведением боевых действий, с проведением спасательных работ, где на отдельного сотрудника ложится очень большая суммарная физическая нагрузка.

Во-первых, одна из особенностей военной службы состоит в том, что боец может уехать (иногда внезапно) в длительную командировку, сбив тем самым весь свой тренировочный график. Уехать в место, где нет ничего, что хоть отдалённо напоминало бы спортивную площадку, а пробежки кроссов в составе подразделения чреваты гибелью всего подразделения.

Во-вторых, ваш организм должен быть всегда готов к разноплановой нагрузке, которую он может получить в любой момент времени. И он должен быстро адаптироваться к смене этой нагрузки — например, мгновенное переключение на внезапный бой после длительного марша или монотонного подъёма в гору, преодоление водной преграды после ускоренного марша, переноска тяжёлого оружия и т. д. Или же проведение спасательных работ, где любое промедление и остановка на «чуть-чуть отдохнуть» могут стоить жизни другим людям, вам и вашим сослуживцам. Поверьте, времени на разминку и подготовку мышц к работе у вас не будет.

В-третьих, зачастую не бывает времени, чтобы снова плавно войти в тренировочный график после перерыва, и нужно сразу включаться в работу, потратив минимум времени на адаптацию и восстановление.

Много лет назад приняв во внимание эти условия, я для себя решил, что кроссфит как нельзя лучше подходит в качестве решения задачи по подготовке спортсмена-универсала.

В кроссфит я пришёл, имея за плечами многолетнюю базу тренировок в других видах спорта. Если вы, вдохновившись прочтением этой статьи, решите сразу пойти в спортзал и поставить личный рекорд, то, скорее всего, получите травму. Для неподготовленного к подобной нагрузке организма это будет сильнейшим стрессом — и физическим, и психологическим. Геройствовать тут не уместно. Обязательно разминайтесь и разогревайтесь перед тренировкой.

Для себя я поделил нагрузку в кроссфите на следующие составляющие:

- *лёгкая атлетика*: бег на короткие и средние дистанции, кросс, бег в гору и по лестницам, плавание;

- *гимнастика*: подтягивания на перекладине, выход силой, подъём переворотом, брусья, отжимания, канат, приседания, прыжки;
- *тяжёлая атлетика*: различные упражнения со свободными весами из тяжёлой атлетики, гиревого спорта и силового экстрима (переворачивание покрышки от шасси «Тополь-М», например);
- *смешанная нагрузка*: в одной тренировке сочетаются разные виды нагрузки.

Всё остальное — это применение полученных навыков на практике.

К слову, тренировка в КФ называется «комплекс» или «задание». Далее они так и будут называться.

Итак, приведу примеры по каждому виду нагрузки.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

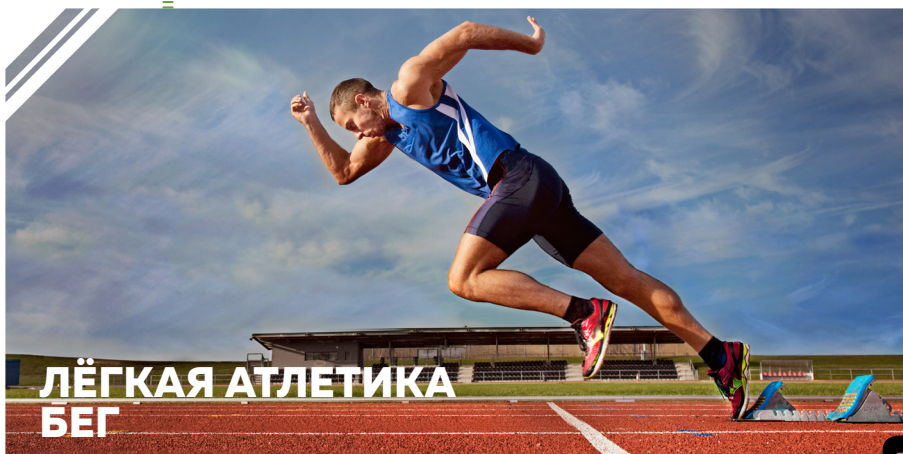
Этот вид тренировок как нельзя лучше разовьёт выносливость ваших ног. Так уж эволюционно сложилось, что именно ноги будут отвечать за перемещение вас и вашего оружия в пространстве.

Есть одно золотое правило: «Хочешь научиться бегать — бегай». Поэтому кроссы являются неотъемлемой частью физической подготовки. Не нужно каждый раз пытаться побить предыдущий рекорд. Для того чтобы комфортно чувствовать себя на бегу, мне достаточно пробегать кроссы 3–10 км в зависимости от предыдущей и последующей нагрузки. Если вы способны пробежать 3 км быстрее, чем за 12 минут — всё в порядке.

Но если ваш вес приближается к 100 кг (даже если это чистейшая мышечная масса), бегать кроссы будет тяжело, так как сердцу и лёгким трудно «прокормить» кислородом такой большой объём. Обычно бегуны на длинные дистанции весят 60–80 кг. Мой вес около 97 кг, и бег на дальние дистанции даётся мне с трудом — ноги просто устают тащить эту массу.

Немного по-другому обстоит дело с силовой выносливостью. Она нужна для того, чтобы со своим снаряжением вы могли быстро преодолевать короткие участки местности, забегать в гору, быстро менять позиции, зачастую стартуя из очень неудобных положений типа «буква зю в ямке от дерева».

Приведу в качестве примера несколько тренировок.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
БЕГ

1. Дистанцию 5000 м разбиваете на отрезки: например, 200 м быстрый бег, 100 м шагом или лёгким бегом, затем снова ускорение 200 м и так до конца дистанции. Тут одновременно тренируются общая и силовая выносливость.

2. Десять кругов. В каждом круге — 10 выпрыгиваний вверх (как приседание, только с отрывом ног в верхней точке), затем сразу же ускорение 100 м. Затем идёте шагом на точку старта и начинаете новый круг. Если можете делать в гору — делайте в гору. На шестом круге вам захочется умереть, и это нормально. После этой тренировки я обычно отдыхаю минут десять и делаю какой-нибудь комплекс. Бегаю в темпе 85–90% от максимального, вы готовите ноги к тому, что им всё равно придётся работать, даже если они уже подкашиваются. Через несколько подобных занятий подобные тренировки уже не будут вам казаться чем-то из арсенала Сатаны.

3. 10–15 подъёмов бегом по лестнице. Я обычно делаю с 1-го по 9-й этаж в 10-килограммовом бронежилете, бег через одну ступень. Иногда перехожу на бег через две ступени. От перехода на шаг толку мало. Этой тренировкой можно заменить предыдущую (если, например, на улице всё в снегу или выпали радиоактивные осадки) с той лишь разницей, что ноги вы нагрузите намного сильнее, т. к. они будут постоянно работать на подъём.

ГИМНАСТИКА

Эти комплекс нацелен на то, чтобы вам было комфортно работать со своим весом, т. к. периодически будут возникать условия, при которых вам надо куда-то залезть, сделать отжимание от земли, когда встаете из положения лёжа, подтянуться до спасительной руки товарища, когда висите над логовом гидры и вот-вот сорветесь. В общем, всё то, что вам придётся делать, находясь в постапокалиптической городской застройке.

Одним из самых распространённых примеров подобной тренировки является КСУ — комплексное силовое упражнение. Один круг этого упражнения, как правило, состоит из 10-ти отжиманий, 10-ти выпрыгиваний вверх, 10-ти подъёмов на пресс, 10-ти армейских пружинок (упор присев — упор лёжа). Количество кругов можно выбирать на своё усмотрение. Если вы на тренировке можете сделать 10 кругов не дольше, чем за 10 минут — у вас хорошая физподготовка. Это упражнение — типичный пример того, чтобы задолбаться на минимальной площади: достаточно всего лишь 1,5–2 м². На случай, если вы вообще в поле.

Другая распространённая в КФ схема — 21-15-9. Если вам позволяет ваша извращённая фантазия, можете делать и 25-20-15-10-5.

Например, вы делаете следующие упражнения:

ГИМНАСТИКА ПОДТЯГИВАНИЯ

- подтягивания;
- отжимания на брусьях;
- подъём ног к перекладине турника (для этого на нём надо висеть);
- бурпи (посмотрите в Интернете, как это делается).

При схеме 21-15-9 вы делаете 3 круга: в первом всё по 21 разу, во втором — по 15, в третьем — по 9 раз.

Или другой пример — достаточно распространённое в КФ задание «Синди». Вы засекаете 20 минут и делаете за это время максимальное количество кругов: 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 приседаний. Да, в рамках одного круга это не очень много, но по истечении 10-ти минут вы уже не будете так думать. Вы будете думать о том, что зря выбрали такой род занятий сегодня и что лучше бы вы стали поэтом или фермером.

Тем не менее, подобные тренировки отлично учат обращаться с самим собой — быть ловким, с лёгкостью куда-либо залезать и принимать различные положения. Они отлично развивают выносливость и умение рассчитывать свои силы.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА

Нет, это не та тяжёлая атлетика, по которой проводятся чемпионаты мира, где атлеты получают звание сильнейших людей планеты. Каким бы крутым и зрелищным ни был этот вид спорта, в чистом виде для конкретной боевой единицы он практически бесполезен, т. к. в жизни вы никогда не столкнётесь с ситуацией, когда вам надо сделать «по технике» рывок 100-килограммовой штанги с пола.

При этом в КФ очень много упражнений из тяжёлой атлетики. При должном подходе и применении они прекрасно развивают силу и выносливость. Благодаря этому вы будете гораздо меньше чувствовать своими ногами вес снаряжения, которое на вас надето.

Одним из самых жестоких и беспощадных заданий в этом разделе кроссфита является «Линда». Тяжесть его исполнения зависит от вашего собственного веса. В задании всего три упражнения: становая



тяга (вес штанги — 1,5 веса своего тела), жим лёжа (1 вес своего тела) и взятие штанги с пола на грудь в сед (вес штанги — 0,75 своего веса).



ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА ЖИМ ЛЁЖА

На момент выполнения этого задания мой вес составлял 95 кг. Поэтому веса трёх штанг были 145 кг, 95 кг и 75 кг соответственно.

Схема задания была простой — повторить каждое упражнение в указанной ранее последовательности 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Итого по 55 раз каждое упражнение. По окончании задания общий поднятый вес составил 17325 кг. 17 тонн. За полчаса!

Чуть менее жестокое задание — 150 бросков девятикилограммового мяча (в КФ-залах такие всегда есть) на высоту 3 м. Всё просто: встаёте напротив стенки, берёте мяч на грудь, приседаете с ним до конца («задницей в пол»), затем выпрямляетесь и в верхней точке бросаете мяч на высоту 3 м так, чтобы он коснулся стенки, ловите его на грудь, снова делаете приседание, и цикл повторяется. Если вы справились с этим заданием за 7 (или менее) минут — у вас отличная подготовка.

При этом ничто не мешает вам проводить классические силовые тренировки в рамках своей подготовки. Силовая нагрузка — очень важный элемент тренировок, т. к. она закладывает в ваши мышцы ту базу, на которую будут накладываться все остальные элементы из других типов нагрузки.

СМЕШАННАЯ НАГРУЗКА

Вот мы и подошли к тому разделу, который чаще всего можно встретить на тренировках. Это смешанные тренировки. Именно они наилучшим образом тренируют ваш организм к быстрой адаптации при смене нагрузки.

В качестве примера можно взять следующий комплекс, который я много раз выполнял на стадионе по схеме 25-20-15-10. Выглядит он так: подтягивания, выпрыгивания, отжимания на брусьях, ноги к турнику.

После каждого круга добавлялся бег, и в итоге это всё выглядело так: 25 — 400 м; 20 — 800 м; 15 — 1200 м; 10 — 800 м.

Выполняя это задание, вы смешиваете два вида нагрузки: лёгкую атлетику и гимнастику.

Другой комплекс с теми же видами нагрузки — «Мёрф» (или «Бронежилет», поскольку часто на его выполнение надевают бронежилет для утяжеления). Если без бронежилета вы успеете уложиться в 40 минут, то с вашей подготовкой всё в порядке. Выглядит он так:

- 1600 м бег;
- 100 подтягиваний;
- 200 отжиманий;
- 300 приседаний;
- 1600 м бег.

Все эти комплексы — лишь несколько примеров того, как можно выстраивать свои тренировки. Если вас заинтересует данная методика, в интернете вы найдёте сотни различных вариантов заданий.

Если вы не собираетесь выступать на чемпионатах по кроссфиту, то можно выстраивать свои тренировки, как вам угодно. Можете тренироваться по лёгкой атлетике утром, а по смешанной нагрузке вечером. Или можете сделать сразу все три вида нагрузки в одной тренировке, если это позволяет ваш зал или место, где вы тренируетесь.

Всё зависит только от вашей фантазии и желания тренироваться. Но при этом нужно знать меру. Если вы чувствуете, что с каждой тренировкой выдыхаетесь всё больше, нужно немного сбавить интенсивность и объём тренировок, чтобы не получить перетренированность организма, которая откатит вас на многие недели назад.

Лично меня кроссфит привлёк тем, что тренируясь подобным образом, я могу получить высокую нагрузку в относительно короткий промежуток времени и что после этих тренировок я абсолютно комфортно чувствую себя при любой работе со снаряжением.

При таких тренировках вы не получите внешнего вида, как у Арнольда Шварцнеггера, но в предыдущей части мы уже выяснили, что если вы встали на путь воина — такой вид вам не нужен, а в некоторых случаях даже противопоказан.

Приступая к тренировкам, желательно иметь какую-то базу за плечами. Если вы всю жизнь играли в игры на компьютере, а потом вдруг решили попробовать свои силы в реальности, то, придя на КФ, вы «сдохнете» уже на разминке.

Поэтому подходите к любым тренировкам с умом. Тренируйтесь, бегайте, прыгайте, покоряйте новые вершины. Да пребудет с вами сила.



Автор: **Роман ГЮРЗОВСКИЙ**



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

25



Походными печами я увлёкся лет 15 назад, а впоследствии перешёл к разработке и производству своих печей. Так появился КБ «ГорынычЪ». Сейчас мы мелкосерийно производим туристские печки, и материала по ним собралось более чем достаточно.

Собственно, все походные печки относятся к одной из пяти групп:

- 1) печки варочные;
- 2) печки отопительные длительного горения;
- 3) печки активного горения (можно использовать как банные);
- 4) универсальные печки;
- 5) печки-щепочницы открытого горения.

Сначала давайте разберёмся с печками-щепочницами. Они подразделяются на шесть видов:

- печки одностенные прямого горения;
- печки двухстенные с эффектом пиролиза;
- печки с принудительным горением;
- самовары;
- ракетные печи;
- мангалы и таганки.

АНАТОМИЯ

туристских печей



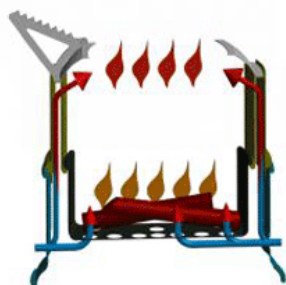
ПЕЧКИ-ЩЕПОЧНИЦЫ ОДНОСТЕННЫЕ

Собственно, название и конструкция печек-щепочниц совершенно прозрачна. Это некий каркас-ветрозащита с колосником и система защёлок для сборки этого конструктора (иногда даже трансформера). В них используется естественная тяга, а не надув.

Дровами служат щепки, веточки, шишки и прочая подножная мелочь, что позволяет экономно и быстро готовить в зонах с нехваткой дров. Такие печки — практичный и жизнеспособный вариант снаряги для туризма, охоты, рыбалки.

ПЕЧКИ-ЩЕПОЧНИЦЫ ДВУСТЕННЫЕ

В основу конструкции взята идея подавать в зону горения дополнительный подогретый воздух для дожигания частиц топлива. Хороший пример — английская походная печка.



Печка походная Wild Woodgas Stove МК II является моей любовью с первого взгляда. Изумительная, с моей точки зрения, конструкция — очень изящная и продуманная. Печка сделана из нержавеющей стали марки AISI304. Технические характеристики:

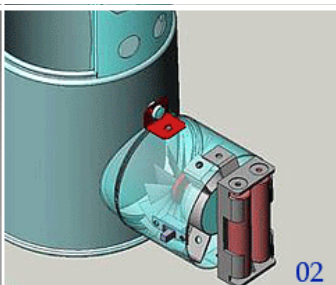
Вес	280 г
Высота в собранном состоянии	16,3 см
Высота в сложенном состоянии	6,6 см
Диаметр	12,5 и 13,6 см
(основание имеет два диаметра)	
Минимальный диаметр топки	10,3 см

ПЕЧКИ-ЩЕПОЧНИЦЫ НАДДУВНЫЕ

Принцип работы надувных (или поддувных — как кому нравится) печей основан на дожигании не сгоревших из-за нехватки кислорода частиц топлива. Таких частиц в дыму содержится до 95%. Их сгорание вызывается дополнительным объёмом кислорода в дымовой массе. Поэтому КПД надувных печей доходит до 80%, в то время как обычный костёр имеет КПД 5–8%. Каков же принцип построения таких печей?



01



02



03

Печка делается двустенной — внешняя стенка и камера сгорания. Через отверстия внизу внешней стенки поступает холодный воздух. Далее за счёт нагрева или под воздействием вентилятора (в зависимости от типа печи) дополнительный воздух поступает через отверстия в верхней части топки в зону дожигания. Он смешивается с несгоревшими частицами, обогащает их кислородом, и происходит дожигание продуктов горения. Активное дожигание и яркое пламя наблюдается даже когда в камере сгорания остались только угли.

Наличие вентилятора повышает скорость выхода печи на режим и значительно повышает её мощность, что позволяет быстро довести до кипения ёмкость с водой. Далее по необходимости вентилятор можно отключить и с большинства печек с боковой подачей воздуха снять. Это необходимо для того, чтобы предохранить мотор вентилятора от перегрева. По окончании горения на дне топки остаётся только небольшая щепотка белого пепла.

Из наиболее известных моделей однозначно следует рассмотреть печку с боковым наддувом Славы Бонда (Украина), печку с вертикальным наддувом С.М. Саловарова и печку с вертикальным наддувом Sierra и Sierra TT, печку BioLite и её модернизированный вариант BioLite2. Ещё есть интересная конструкция Владимира Морозова.

Также вас могут заинтересовать и наработки от КБ «ГорынычЪ»: печки Эгоист, Оптимист и Реалист. За последние пять лет нами сделано более сотни печек.

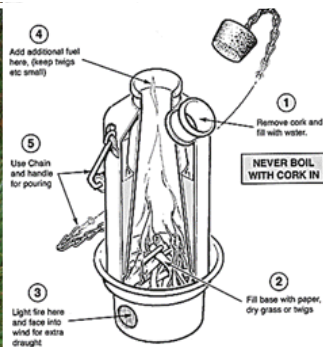
САМОВАРЫ

Думаю, что принцип самовара рассказывать гражданам России нет большого смысла. Тем не менее, это яркий представитель класса «щепочниц». Вариантов реализации — масса. Для туристского фестиваля я делал в прошлом году самовар-щепочницу объёмом 35 литров.

«САМОВАРЧИК» ОТ KELLY KETTLE

Очень понравилось мне устройство! Явно привезено русскими бродягами. Сначала делали в Ирландии. Потом перенесли производство в Чехию, в старую небольшую фирму Alb Forming. Потом переместили в Китай. Объективно чешские самовары намного лучше китайских по исполнению.

Если брать родные ирландские самоварчики, то главное в этом агрегате — не закрывать пробочку, когда кипятишь, а то



случится баббл! Принцип действия приведен на схеме. Технические характеристики следующие:

Высота	34 см
Диаметр	18,7 см
Объём	1,5 л
Вес	1,18 кг
Вес в упаковке	1,45 кг

ТАГАНКИ

Самых таганков существует великое множество. Принцип таганка достаточно прост: обеспечить надёжную фиксацию предмета в зоне горения.

Существуют очень интересные решения — например, таганок от Владимира Морозова. Мне очень понравилась реализация и конструкция. Особых пояснений тут давать не нужно, а размеры можно сделать разные — от миниатюрной щепочницы «для одного» до вполне себе комфортного выездного мангальчика, чтобы удовлетворить запросы дюжины упитанных мужиков и милых барышень.



Промышленно выпускаются таганки, например, известной фирмой Esbit. У неё целая линейка печек и горелок, в том числе под таблетки сухого горючего.

РАКЕТНЫЕ ПЕЧИ

Принцип работы всех разновидностей конструкции ракеты примерно одинаков.

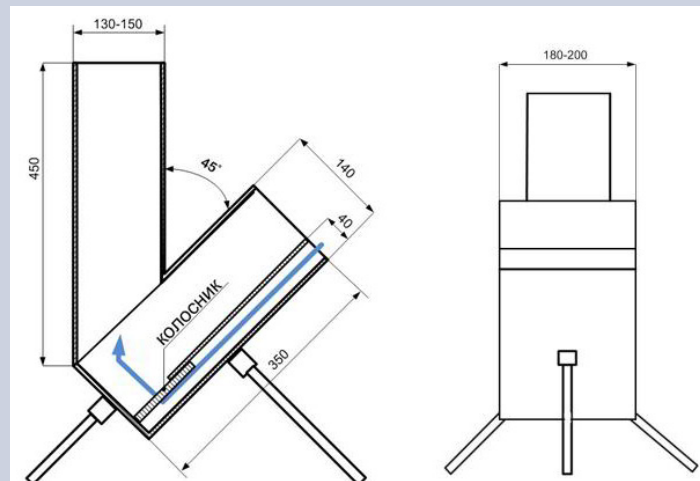
1. Твёрдое топливо (дрова) закладываются в топку.
2. Производится розжиг.
3. В процессе нагревания под действием пламени и сгорания вырабатываются газы.
4. Газы движутся по вертикальному участку трубы.

5. Подачу обеспечивает специальный канал, по которому быстро движется «вторичный воздух», являющийся уже нагретым.

6. Нагретые газы поднимаются к основанию трубы.

7. В результате на выходе из печи достигается максимально возможная температура, которая используется для отопления, нагрева воды, приготовления пищи.

Также можно прикрепить к верхней части трубы специальную площадку для размещения ёмкостей.



Большим и значимым преимуществом ракетной печи является её экономичность: дров и других видов твёрдого топлива расходуется мало, КПД высокий (около 65%). А чтобы повысить качество работы, достаточно подкинуть в топку опилки, бумагу, ветки или сухую траву.

На этом основное знакомство с большим классом туристских печей можно завершить. На все возникшие вопросы я с удовольствием отвечу в личке в ВК vk.com/yuri-redrick. Много интересной информации по печам лежит на моём сайте redrick.ru и в группе ВК vk.com/goryntur, а также в Youtube на канале «С Печкой по Жизни».



Автор: **Юрий RedRick КОРСАКОВ**



Группа ВК: **Томагавк**



СПАСИТЕЛЬ НА ОРАНЖЕВОМ ТАНКЕ

— Солнце сверкало на курках его верных револьверов, когда шериф вышел один против толпы зомби. Он забрался повыше и сказал им, хотя зомби не понимают по-русски. Знаете, что он им сказал?

— Неа, — прошептала Лиза, наша младшая, из-под натянутого до самых глаз одеяла.

— Он им сказал: «Сейчас я отправлю вас обратно в ад, откуда вы и пришли!»

— А мне всегда казалось, что детей иначе спать укладывают, — раздался от дверей спальни строгий шёпот Элен. — Это что, такая сказка на ночь?

— Элен, дорогая, мы уже выросли из Красных Шапочек и прочих Буратин, — сказал я.

— А про зомби в самый раз, — Элен начала сердиться уже на самом деле. — Тебе мало своих ночных кошмаров, ага? Через десять минут чтобы все спали!

— Пап, ну что дальше-то было? — когда дверь за ней закрылась, спросил Димка, он у нас с Элен старший.

— Что дальше было... Дальше снова пришла наша мама и настучала нам по голове за то, что мы не спим.

— Папочка, ну пожалуйста!

— Как только дорасскажу, сразу уснёте. Договорились? Прямо сразу!

— Договорились.

— Итак, вы же помните, что шериф был самым быстрым стрелком? Самым быстрым и самым метким на всей территории от Сакраменто до железнодорожной станции «Заполицы».

— Да-а-а, — прошептали дети в один голос.

— Поэтому зомби даже опомниться не успели, как он выхватил свои верные револьверы и — бах! бах! бах! — покрошил всех мертвецов в капусту.

Наступила тишина. Теперь такая тишина по ночам всегда.

— Да, всех, буквально в капусту. А всех детишек, которых зомби хотели съесть, — спас. Вот и конец истории. Значит, что? Значит, пора закрывать глазки и спать.

Мне тогда только на днях исполнилось шестнадцать. Эпидемия началась неожиданно. И в этом не было ничего романтического, как иногда представляли себе некоторые выживальщики. Незвестный вирус превращал людей в чудовищ, пожирающих живую плоть. И без разницы, кто был перед ним — родственник, друг... Всё по классике: один укус заражённого, короткий инкубационный период, жар, кашель, отёк лёгких, смерть, после которой мертвец вставал и начинал жрать живых.



Москву съели почти сразу. Не помогли ни МЧС, ни полиция, ни Росгвардия. С другими крупными городами было, наверное, так же. Особенно поспособствовало этому то, что незадолго до эпидемии выросли госпошлины на гражданское оружие. Казалось бы, ерунда, правда? Но пошлины так выросли, что даже заядлые охотники стали избавляться от своих стволов. Быть владельцем гражданского оружия человеку со средним заработком оказалось экономически невыгодно. Вот и остались голыми перед неупокоенными.

Это были страшные дни. Мы с родителями по счастливой случайности оказались за городом, а в это время по улицам города бродили мертвецы и ели наших друзей и знакомых. Да что там говорить, наши друзья и знакомые наверняка тоже ходили по улицам и жрали своих друзей, знакомых и родственников. Когда в посёлке появились первые зомби, мы спрятались в дачном доме и три дня никуда не выходили. Ждали МЧС или спасателей. А когда поняли, что спасти нас никто не спешит, вышли на разведку. И встретили отряд Председателя.

Первым, кто начал хоть что-то делать, был именно он. Когда всё только началось, Председатель собрал полсотни крепких мужиков, вооружил их, чем получилось, и стал искать живых, попутно истребляя мёртвых. Никто ведь ничего не понимал, информации о том, что происходит, не было. А он не ждал информации, он просто действовал. В считанные дни ему удалось зачистить территорию здоровенной базы снабжения, где было всё необходимое для выживания. Туда мы и перебрались.

Выживали в основном люди от пятнадцати до сорока. Детей и стариков по вполне понятным причинам съели в первые же часы зомби-апокалипсиса, за редким исключением. Например, исключение — батюшка Иннокентий. Или тот же Председатель. Кстати, если кто не знает, слово «апокалипсис» означает «откровение», а не полный, хм... конец. Получается, что «зомби-апокалипсис» можно перевести как «зомби-откровение».

Вот и у нас на базе стариков было всего человек восемь, а остальные выжившие — молодёжь и взрослые дядьки и тётки. Здоровья много, но нормально-го оружия почти нет. Три «калаша», доставшихся от ППС-ников и старый ИЖ-81 — этого было чертовски мало. Поэтому мы снарядили экспедицию, чтобы хоть как-то пополнить арсенал. Из этой экспедиции мы и притащили Ботаника. Это было круче даже трёх «макаровых», которых мы тоже раздобыли. На самом деле, он не был ботаником, он был программистом и, к тому же, немного чокнутым. Каким-то образом он ухитрился выжить один в маленьком мёртвом городке, мародёрствовать ездил на велосипеде и при этом зомби его не трогали!

А ещё у него была великая цель. В то время как вся наука мира (если быть точным, её остатки) искала какой-нибудь антидот или вакцину, он направил научную мысль в другую сторону: стал изучать поведение зомби, чтобы найти их уязвимые места. Он снимал всё на видео, создавал какие-то одному ему понятные «поведенческие паттерны» и в виде кода загонял

в ноутбук. Именно он и подкинул идею. И даже рассказал, где искать.

Председатель придумал своё оружие массового истребления зомби — зомбодробилку. Это был какой-то сельскохозяйственный агрегат, на который механики приварили циркулярные пилы, и всякие косы и серпы. Всё это вертелось и крутилось, превращая бывших людей в кровавый фарш. Зомбодробилка выезжала за ворота базы, пару раз проходила по окрестностям — и всё, до следующего утра можно было ни о чём не беспокоиться.



Зомбаков, между тем, прибавлялось. Они шли из Москвы, из ближайших маленьких городов и скапливались вокруг базы. Зомбедробилке уже нужно было гораздо больше времени, чтобы расчистить местность. А потом она просто застряла и сломалась. Водитель чудом ухитрился добежать до ворот. Надо было что-то делать.

Вот мы говорим: зомби, зомби. А откуда пошло? Из фильмов, скажете вы. Нас не один десяток лет кормили фильмами про этих зомби, вот и подошло как нельзя кстати. А теперь спрошу вас: а откуда вообще эти фильмы? Откуда вообще вся эта идея восставших мертвецов? Лично я всегда любил вестерны. Чтобы огнестрельные дуэли, шерифы и всё такое. Но и я, как только их увидел, ни капли не сомневался, кто это и зачем он к тебе бежит. Явно не закурить спросить. А главное,

сразу ясно, что надо делать. Тут или дерись, или беги. А кто этого не понял, тот вскорости сам захромал по улицам с кишками наружу.

Иногда мне кажется, что в истории такое уже было. Иначе откуда, например, это знание, что надо убивать зомби только в голову? Или что, например, зомби не трогают велосипедистов, просто их не видят, и всё? Из генетической памяти, не иначе. А кто-то, вроде нашего батюшки Иннокентия, объясняет это божьим промыслом. Он эту тему при всяком удобном случае вкручиваать любит. Дескать, и об Оранжевом танке в писании сказано было, и о конце света предупреждали, и, само собой, о приходе Спасителя. Знаки-то были, были, а грешные люди просто недостаточно верили этим ребятам в рясах. Кстати, вы знаете, что ни одного зомби в рясе никто никогда не видел? Как так? Загадка... А кто-то просто говорит: чуйка. Одним из людей, в которых пробудилась эта чуйка, был наш Председатель. Хотя ему в тот момент зашло далеко за пятьдесят, он оставался энергичным, остро соображал, умел управлять людьми, иногда строго, а бывало и вовсе железной рукой. Однако получалось, что всё на благо, и поэтому люди за ним шли.

Но в этот раз чутьё изменило Председателю. Он приказал готовиться к осаде. Крепить, так сказать, позиции. Наверное, надеялся досидеть до морозов. А ещё говорят, он кого-то там увидел, за воротами, среди толпы мертвецов. И это на него особым образом подействовало. Правда же в том, что, судя по растущему числу мертвяков за забором, до морозов мы точно бы не досидели. Они как-то чуяли, что мы тут. У них своя чуйка была. А Председатель не хотел видеть очевидных вещей. Отсидимся, и всё тут.

Но не все с такой оборонной доктриной были согласны. Нас, особенно несогласных, было четверо — ребята лет по 16–17, кроме Ботаника, ему 25 было. Именно Ботанику и принадлежала идея быстренько смотаться до одного места и кое-что оттуда прихватить. Председатель выслушал нас, а потом послал в пешее эротическое путешествие и, конечно же, не дал нам ни оружия, ни транспорта и вообще хотел запереть, но мы убедили ещё нескольких человек, что, по крайней мере, есть смысл попробовать.

Пришлось пойти на обман. Под видом того, что собираемся починить и затащить на базу председательскую зомбодробилку, мы взяли велосипеды, несколько канистр бензина и сбежали из-под опеки Великого Председателя.

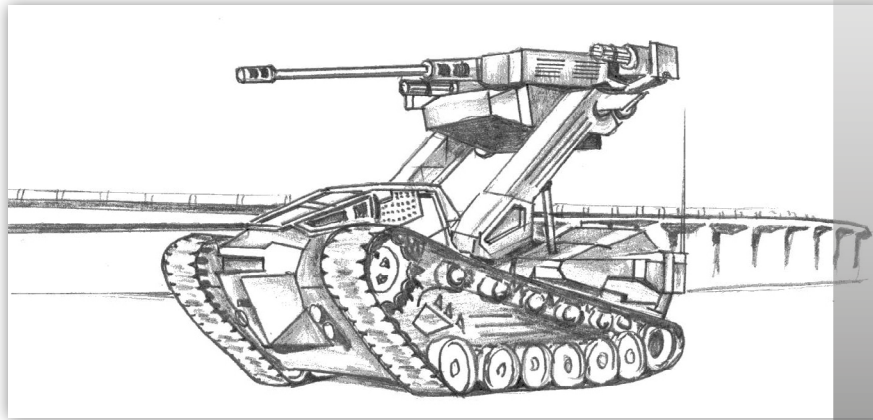
Даже представить себе трудно, какие проклятия летели нам вслед, и какие жуткие кары должны были ожидать нас на нашем пути. А путь предстоял неблизкий. По теперешним временам 50 километров — почти пустяк. А тогда... Там как раз около полсотни километров и было до той войсковой части, на которую дал наводку Ботаник.

Если вы думаете, что мы были какие-нибудь невероятные храбрецы, то нет. Страшно было так, что иногда казалось, справишь нужду прямо в штаны, не сходя с велика. Вот едешь ты, а навстречу — ходячий труп. Точно труп, без вариантов: позвоночник сквозь дыру на шее виден, щеки нет, одна рука до костей обглодана, а всё ж таки идёт, ходилки как-то переставляет, и даже вроде какая-то цель у его пути есть. И ты его тихонько так объезжаешь, чтобы ненароком не зацепить, потому что если зацепишь, то велик тебе уже не поможет. По крайней мере, так говорил Ботаник, а он этих самодвижущихся трупов терабайты наснимал.

Мне до сих пор иногда по ночам снится: цепляю рулём зомбака, он оборачивается, а я падаю вместе с велосипедом и слетает цепь. От ужаса я не могу не то что бежать, а просто встать, а он смотрит на меня своими мёртвыми буркалами, а потом направляет почерневший палец в мою сторону и ясно так, громко и чётко, произносит, словно в рацию: «Вот он!» Обычно на этом месте я просыпаюсь. Вообще, у моих кошмаров уже несколько привычных сюжетов. Один из них про то, что зомби вернулись, вернулись после стольких лет, и в этом кошмаре уже есть и Элен, и Димка, и Лиза... Ладно, ну его к чёрту. Что дальше было?

А дальше была та самая войсковая часть, до апокалипсиса принадлежавшая Росгвардии. И мертвецов там практически не было. Может быть, потому, что в день, когда всё началось, всю часть отправили обеспечивать безопасность какого-нибудь депутата. Отправили, а она не вернулась. Ну и жрать тут оказалось почти некого, вот зомби и разбрелись. Это позволило нам почти без препятствий забраться внутрь нужного ангара.

Зачем мы всё это затеяли? За год до событий одна частная фирма выиграла тендер и заключила госконтракт по обслуживанию специальной полицейской автоматической системы, сокращённо СПАС. Это был



предел кибернетических возможностей, шедевр научной и военной мысли. Система могла всё, что может отряд Росгвардии: разгонять политические шествия, арестовывать зачинщиков, проникать в здания, где прячутся экстремисты, и даже вести разведку. Вот такую замечательную штуку разработали учёные.

Работы подрядчик выполнил, но у государства то ли деньги кончились, то ли не было их с самого начала, то ли заказчик посчитал, что за такую работу, да с таким названием, грешно требовать плату, но фирме так и не заплатили. А потом она вообще почему-то обанкротилась. Теперь это уже не важно. Важно то, что одним из специалистов, работавших по этой теме, был наш Ботаник.

Он знал всё: что где находится, как включается, ремонтные коды доступа к комплексу и прочее. Но, как всегда, были нюансы: коды могли поменять, могла отсутствовать связь комплекса с нейросетью, ведь сам комплекс был только оболочкой, а настоящим мозгом была нейросеть, к которой он подключался. Наконец, нейросети уже могло не быть.

Но если всё получится, говорил Ботаник, если мы запустим этот самый СПАС, то зомбям какую. Конечно, говорил он, у системы нет программы по борьбе с зомби, но есть нечто похожее — на случай глобальной эпидемии и массовых беспорядков. А ещё она очень быстро учится. Поэтому-то он и собирал данные в надежде всё это когда-нибудь залить в нейросеть.

Как мы себе вообще их раньше представляли? Ожившие безмозглые трупы, медленно бредущие по улицам и толпой нападающие на живых. Так ведь?

Лишь в нескольких последних фильмах зомби быстрые и даже что-то соображающие. На самом деле всё зависит от погоды и повреждений. Если руки и ноги у зомби целы, а на улице тепло, то от такого живчика убежать очень не просто. А на холоде, да ещё если перед смертью его хорошо погрызли, это будет типичный киношный мертвец, медленный и печальный. А вот никакого рычания или воя перед атакой они не издают, так что ты иногда до последнего момента не знаешь, что тебя сейчас начнут есть.

Вместе с выжившими представителями старшего поколения выжил и доктор из больницы. Он как-то сказал, что у зомби сохраняется нормальная зрачковая реакция на яркий свет. А это, дескать, означает, что мозг у них не совсем мёртвый, и есть шанс как-то обратить их назад, в людей. Очень они с Председателем на этот счёт спорили и ни до чего так и не dospорились. Всё тогда решила зомбодробилка. Как бы то ни было, а зомби на свет реагировали бодро.

Конечно, пока запускали генератор и разворачивали какую-то там специальную антенну, мы здорово нашумели. А когда на СПАС пошло питание, зажёгся ещё и десяток ярких прожекторов. Видно было километров за десять, особенно если по ночам кругом ни огонька. И зомби пошли сюда, ориентируясь на зарево, как на путеводный маяк. Шли они не только из воинской части, но и с территории жилого городка, и откуда-то из посёлков. Поэтому через некоторое время мы оказались в плотном кольце мертвецов.

А СПАС всё не хотел включаться. Ему то одни данные нужны были, то другие, то какие-то модули отваливались. Ботаник колдовал над системой часов пять, разве что только в бубен не бил. Наконец, система заработала! Пошло тестирование, а зомби всё прибывали и прибывали. Потом система сказала, что готова к работе. Ботаник жмякнул нужную клавишу, и по-

Бронеcontainers, тихо-мирно стоявшие прямо во дворе, открылись, и оттуда выехали штук двадцать боевых роботов, натурально предназначенных для уличной войны и борьбы с демонстрантами. Роботы пожужжали своей оптикой, увидели толпу зомби, обратили внимание и построились в боевой порядок.

«Внимание! — донеслось из громкоговорителей. — Митинг не санкционирован! Ваши требования противозаконны. Пожалуйста, разойдитесь и проследуйте в карантин!» Но зомби, конечно, и не думали расходиться и тем более следовать в карантин. Они и требований-то никаких не выдвигали, кроме одного:

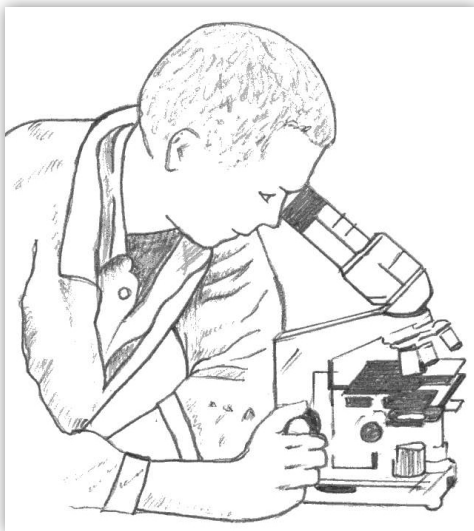
созреть как можно больше живых. Мы забрались на крышу ангара и стали наблюдать за событиями, потому что больше ничего нам уже не оставалось.

Система выждала положенное время и приняла решение на разгон зомби-митинга. Роботы бросились в атаку. У них было по четыре руки, по две с каждой стороны, и в каждой они держали по резиновой дубинке. Этими дубинками роботы стали молотить зомби куда придётся, стараясь рассеять толпу и обратить в бегство. Ещё они брызгали в них слезоточивым газом и били разрядами из электрошокеров. Некоторых мертвецов, вероятно, считая зачинщиками, хватали и спутывали пластиковыми стяжками. Выглядело эффектно.

Поначалу у роботов даже что-то получалось. А потом роботы скисли, один за другим, все двадцать. Искляки батареи шокеров, кончился газ и пластиковые стяжки. И вскоре стало ясно, что СПАС надежд не оправдал. Нам наступала настоящая хана. Может и не сразу, но уже скоро.

У нас с собой, конечно, было кое-какое оружие: пожарный топор, самодельный дробовик из двух труб, ну и пара молотков. Но в данных обстоятельствах смешно было даже думать, что мы сможем прорваться.

Однако помощь пришла откуда не ждали. Со стороны улицы донёсся лязг. На территорию части, ломая забор, въехал настоящий танк. Да не какой-нибудь, а оранжевый! С башни ударил пулемёт и очень хорошо проредил ряды неупокоенных. А ещё танк ловко маневрировал и давил их



гусеницами. Когда зомби на ногах осталось меньше, открылся люк, и оттуда высунулся мужик в танкошлеме и сказал в мегафон: «Эй, там, на крыше! Бегом на броню!» Мы поняли, что другого шанса не будет, и быстренько попрыгали прямо на оранжевую башню. Оранжевый танк резво покинул закровавленный двор, по которому ещё бродило и ползало достаточно мертвецов.

Да, это был тот самый майор Белов, которого записали в герои и змееборцы, навроде Георгия Победоносца. Майор на своём Оранжевом танке. Он так же, как и Председатель, собирал выживших и упокаивал нежить. Но, в отличие от Председателя, у него было три танка, взвод бойцов, куча боеприпасов и цистерна с топливом.

Нас осмотрели на укусы, взяли анализ крови и записали в отряд. Мы рассказали майору нашу историю. Большой анклав выживших, да ещё на территории продовольственной базы, не мог не заинтересовать военных. Когда танки подходили к базе, Председатель

держал последнюю линию обороны практически врукопашную. Можно с уверенностью сказать, что майор и там всех спас. Он спас и моих родителей, за что я вечно буду ему благодарен.

Майор шёл аж от самого Питера. Говорят, что именно там всё и началось. Странная история, но её я тоже расскажу. Вроде бы какой-то трудолюбивый продавец шавермы зарубил топором двух нигерийских проституток. А они потом восстали, этого шаурмачника выследили и в подворотне натуральным образом загрызли. Ну, что было дальше, можно легко догадаться. Впрочем, это легенда. Я бы не очень ей доверял, хотя за этим определённно что-то стоит.

Вернёмся к Белову. Майор, когда понял, что происходит, сколотил из сослуживцев мобильный отряд, вооружился как мог, разработал грамотную тактику, добавил к ней свою чулку и стал тем ядром, вокруг которого сплотились не просто выжившие, а наиболее активные бойцы. Те, кто не ждал спасения, а был готов сам очищать землю от ходячих мертвецов и освобождать жизненное пространство для своих будущих детей. Головной танк, на котором ездил он сам, майор выкрасил в оранжевый цвет. Какой-то в этом смысл, конечно, был: мертвецам всё равно, а людям вроде как символ спасения и сразу понятно, куда бежать.

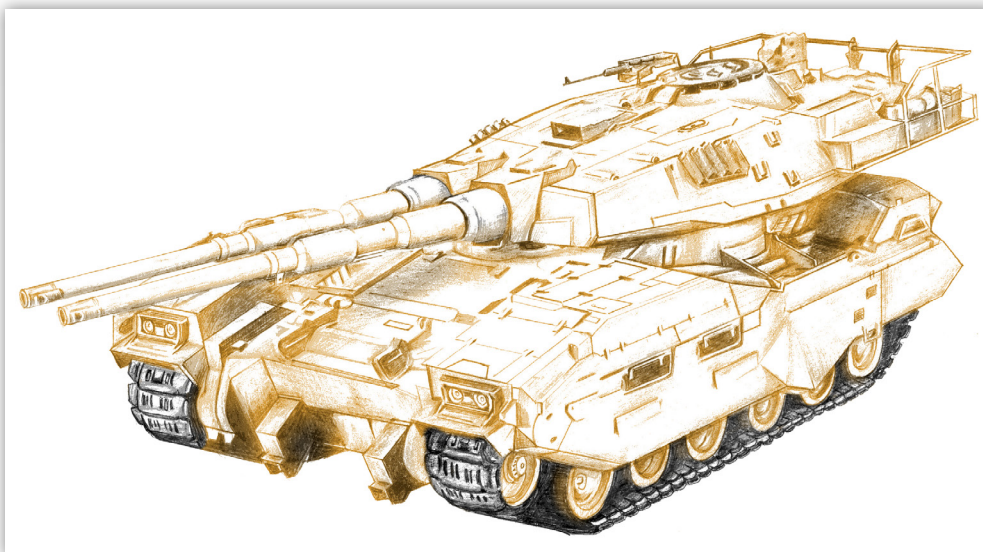
А ещё Белову очень кстати пришлось собранные Ботаником данные. На них вся дальнейшая тактика и строилась. Так началась Эра Истребления Зомби. А мы, скромные парни, стояли у её истоков. Мы наравне со взрослыми ходили в рейды, давили нечисть, и впереди нас ехал майор на своём Оранжевом танке. В одном из рейдов я встретил Ленку, свою Элен. Дальше мы уже не расставались.

Мы были безжалостны к зомби. Тотальное истребление. Пылали санитарные костры, наполняя воздух смрадом горящих покрышек и мёртвой плоти. Выжившим людям раздавали оружие и инструкции. Потом настала аномально долгая, лютая зима, когда столбики термометров заклинивало на минус сорока пяти. Она длилась три года. Именно зима помогла извести ходячих мертвецов под корень. Мои родители эту зиму не пережили...

Потом была Эра мародёров, Эра войн за ресурсы, и, наконец, Эра закона и порядка. Люди снова могли просто жить, растить детей, сеять, строить. Думать не только о еде и об опасности, но и книги понемногу писать. Появилось новое правительство взамен съеденного. Вот уже десять лет с тех пор прошло, подумать только!

Отец Иннокентий стал серьёзным духовным лицом, ездит на автомобиле, а не как все мы — на велосипеде. Причём непонятно, откуда дровишки. Прихожан в храмах нынче не так чтобы много. Председатель стал народным депутатом. Народ доволен.

А майор Белов погиб во время одной из зачисток. Злые языки болтают, что он стал не нужен и неудобен.



Вот его и послали в самое пекло — на распоясавшуюся банду. Там его ожидала засада и у них был гранатомёт. Оранжевый танк подбили. По легенде, майор до последнего отстреливался с горячей башни из двух пистолетов, пока не закончились патроны. Как и положено, его наградили орденом Героя посмертно и вписали в учебники. Дети рисуют Оранжевый танк ко Дню Победы над зомби. А портреты майора Белова, спасителя России, висят в каждой школе.

Но, знаете, каким бы мир ни казался мирным, никто, ни один человек теперь добровольно не расстанется с оружием. Пытались даже это дело прописать в законе, но чиновники всполошились: а вдруг народ попутает берега и решит направить оружие против них, честных слуг народа? И что тогда? Ведь систему СПАС так и не удалось заставить работать, сломалась капитально. Скорее всего, тут не обошлось без нашего Ботаника.

Пропал Ботаник три года назад. Думаю, с ним всё в порядке. Просто не хочет участвовать во всей этой возне. Дескать, соратник Белова, тоже спаситель России и всё такое. Но тут главное в другом: ещё никто не заговорил о том, что пора народ разоружать.

Так и живём. И эта жизнь, как ни странно, лучше той, которая могла бы быть, если бы не «зомби-откровение». И если бы не майор на своём Оранжевом танке.



Автор: **Григорий ЛИСОВСКИЙ**



Группа ВК: **ГОТОВЫ ВЫЖИТЬ**

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»**.

Там же читатели могут отблагодарить коллектив, работающий над подготовкой журнала, посильным финансовым взносом, что в значительной степени будет способствовать развитию этого проекта.

Также предлагаем фирмам-производителям одежды, снаряжения и полезных вещей, соответствующих тематике журнала, разместить на его страницах рекламу своей продукции.