

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Глава I. Теория выживания	
Будьте реалистами	12
Туризм как образ жизни	16
Стратегия и тактика выживания	21
Психология выживания	27
Выживание в составе группы	28
Конфликтология	29
Слова-кандалы	30
Разбуди своего хищника	30
Роли в жизни	31
Аутогенная тренировка (АТ)	31
Основные мотивации человека для сохранения жизни	32
Морально-этические нормы, препятствующие выживанию	34
Практические задания	43
Глава II. Практика выживания в условиях дикой природы	
Оказываем первую доврачебную помощь	56
Первая помощь в условиях автономного пребывания	56
Народные методы во спасение	58
Обработка раны	65
Транспортировка пострадавшего	70
Добываем питьевую воду	78
Солнечный конденсатор	80
Солнечный испаритель	80
Отстаиваем воду	82
Фильтруем воду	82
Обеззараживаем воду	85
Кипятим воду	87
Дистилляция воды	88
Добываем огонь	91
Химические способы	92
Огонь от фонарика	93
Огонь от солнца	93
Огонь из пустой зажигалки	96
Огонь от батареек и аккумуляторов	96
Огонь из металлической губки	97

Огонь с помощью автомобильного аккумулятора	97
Огонь от автомобильного прикуривателя	98
Огонь от автомобильной лампочки накаливания	98
Огниво	99
Огонь с помощью трения	100
Огонь с помощью бензопилы	104
Огонь с помощью огнестрельного оружия	105
Огонь при помощи мини-ракетницы	105
«Закатай вату»	106
Складываем правильный костер	108
Типы костров	109
Как развести огонь из мокрых дров	111
Разведение костра в зимнее время	112
Безопасность при разведении костра	113
Строим временное убежище	114
Ошибки начинающего «бушкрафтера»	119
Экстремальная ночевка в туше животного	121
Советы по изготовлению импровизированных убежищ	121
Охрана периметра стоянки	125
Приводим себя в порядок	128
Строительство полевой бани	129
Автономное освещение и обогрев палатки	131
«Сибирская свеча»	131
Импровизированный факел	134
Горелка из масляных консервов	136
Старый дедовский способ	136
Обогрев палатки	137
Добываем еду	140
Подножный корм	142
Ловушки на рыбу	148
Силки и ловушки на мелких зверьков	151
Оборудование для кулинарии выживания	154
Рецепты для выживания	155
Мы с тобой одной крови, ты и я!	160
Задабриваем природных духов	161
Ошибки начинающего «Маугли»	162
Мифы и реальность при встрече с хищниками	163
Запах еды — отличная приманка	164
Опасные насекомые	165
Змеи	168

Включаем режим аварийного ориентирования	171
Как не заблудиться в лесу?	172
Импровизированная карта	172
«Импровизированный компас»	173
Водяной стетоскоп	173
Определение сторон света по тени	174
Определение сторон света по часам	175
Ориентирование по звездам	176
Подаем сигналы бедствия	177
Немного о мифах	178
Разновидности сигналов	179
Подача сигналов бедствия с помощью спецсредств	180
Подача сигналов бедствия без спецсредств	186
Международные сигналы о помощи	189
Подача сигналов бедствия при авиакатастрофе	190
Преодолеваем естественные препятствия	196
Болото	196
Равнинные крутые склоны и горная местность	198
Водные препятствия	198
Полынья	202
Боремся с природными явлениями	203
Приближающаяся гроза	203
Наводнение	205
Лесной пожар	206
Лавина	206
Землетрясение	207
Используем подручные средства	209
Подручные предметы на все случаи жизни	209
Подручные предметы для самообороны	210
«Тревожный чемоданчик»	211
Изготовление емкостей для переноса	213
Ремонт лыж в полевых условиях	214
Изготовление обуви	214
Непромокаемые спички	215
Послесловие	216
Страничка идентификации	218
Страничка для автографов, пожеланий и напутствий от друзей	219
Благодарности камрадам	220