

1577586

ПІТЕР ДАРМАН

ПІДРУЧНИК ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

ДОСВІД ЕЛІТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ



SAS
ВЕЛИКА
БРИТАНІЯ



US NAVY
SEALs
США

«Щоб вижити, вам необхідно опанувати мистецтво виживання, особливо психологічним його аспектом, оскільки від цього в кінцевому рахунку і залежить, чи залишитеся ви живим або загинете», — каже Пітер Дарман. У його книзі «Виживання в екстремальних ситуаціях» зібрано досвід елітних підрозділів, таких як SAS та «Морські котики» США.

В основі виживання лежать найпростіші речі: правильне використання одягу, інструментів, підсобних предметів та, головне, ваша психологічна готовність.

Автор розповідає про те, як вижити у різних позаштатних ситуаціях: у пустелі, тайзі, джунглях, на Крайній Півночі. Ви дізнаєтеся, як знайти їжу, розвести вогонь, створити укриття, власними силами надати медичну допомогу собі та своїм товаришам та багато іншого.

Зміст

Основи.....	3
<i>Психологія виживання.....</i>	<i>4</i>
Як сконцентрувати свій розум на виживанні.....	4
Перемога над ворогами виживання.....	6
Не панікувати!.....	7
Як вести себе в екстремних ситуаціях.....	8
Формування плану виживання.....	9
 <i>Який одяг носити.....</i>	 <i>12</i>
Як вибрати одяг для виживання.....	13
Взуття.....	15
Штани.....	16
Водонепроникні штани.....	17
Куртки.....	17
Рукавички.....	18
Головні убори.....	18
 <i>Що брати з собою.....</i>	 <i>19</i>
Несесер мандрівника.....	19
Похідна сумка.....	21
Намети.....	23
Запасний одяг.....	23
Приладдя для приготування їжі.....	24
Їжа.....	25
Ножі.....	27
Рюкзаки.....	28
Спальні мішки.....	30
 <i>Поведінка в подорожі за кордоном.....</i>	 <i>32</i>
Основні документи.....	32

Повага до чужих традицій.....	34
Африка.....	35
Близький Схід.....	37
Азія.....	39
Далекий Схід.....	41
Американський континент.....	42
Основні «Гарячі точки» у світі.....	43
Як поводити себе у неприємній ситуації.....	46

Золоті правила.....50

<i>Вода</i>	51
Вимоги.....	51
Мінімізація втрати води.....	53
Транспортування води.....	53
Пошук води.....	54
Методи добуття води.....	55
Методи фільтрування води.....	58

<i>Вогонь</i>	60
Добуття вогню.....	60
Осередки і багаття.....	61
Відбивачі вогню.....	62
Добуття вогню без сірників.....	63
Типи багать.....	67
Переноска вогню.....	69

<i>Їжа</i>	72
Ваші потреби.....	72
Приготування їжі.....	74
Їстівні рослини.....	75
Отруйні рослини.....	81
Їжа з м'яса тварин.....	90
Риболовля.....	102
Потрошення тварин.....	104

Розділення риби.....	107
<i>Укриття</i>	109
Вибір місця.....	110
Вплив погодних умов.....	111
Комахи.....	112
Типи укриттів.....	112
<i>Мотузки та вузли</i>	115
Мотузки.....	115
«Мотузкова» термінологія.....	116
Вузли.....	117
Петлі.....	121
Обв'язки.....	123
Зв'язки.....	125
<i>Інструменти та зброя</i>	129
Одяг і взуття.....	129
Інструменти та зброя.....	131
<i>Перша допомога</i>	140
Пріоритети.....	140
Штучне дихання, респірація.....	141
Якщо людина подавилася.....	146
Переломи.....	149
Кровотечі, поранення та пов'язки.....	154
Вивихи, розриви зв'язок і розміщення.....	159
Хвороби.....	161
Отруєння.....	161
Зміні укуси.....	163
Опіки.....	165
Шок.....	166
Природні ліки.....	168

<i>Подача сигналів та навігація.....</i>	<i>171</i>
Карти.....	171
Три напрямки на північ.....	173
Користування картою.....	173
Пошук напрямку.....	178
Зірки.....	182
Природні орієнтири.....	185
Складання плану маршруту.....	185
Подача сигналів.....	187
Рятувальні операції.....	196

Сили природи.....198

<i>Полярні області.....</i>	<i>199</i>
Характеристика місцевості.....	199
Пересування.....	202
Небезпеки.....	206
Пошук води та харчування.....	211
Вода.....	212
Їжа.....	213
Будівництво укриттів.....	220

<i>Гори.....</i>	<i>235</i>
Характеристика місцевості.....	235
Рух.....	241
Вузли.....	251
Небезпеки.....	260
Пошук води та їжі.....	263
Будівництво укриттів.....	263

<i>Пустелі.....</i>	<i>265</i>
Пустелі світу.....	265
Характеристика місцевості.....	266
Рух.....	269
Пошук води та їжі.....	272

Вода.....	273
Їжа.....	275
Небезпеки.....	280
Будівництво укриттів.....	287
 <i>Тропіки</i>	 291
Характеристика місцевості.....	291
Рух.....	294
Небезпеки.....	297
Пошук води та їжі.....	307
Вода.....	307
Їжа.....	309
Будівництво укриттів.....	314
 <i>Море</i>	 320
Характеристика.....	320
Негайні дії.....	321
Рух.....	325
Небезпеки.....	330
Пошук води і їжі.....	340
Імпровізовані плоті.....	345
 Зміст.....	 352