

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 100 DEADLY SKILLS

---

## SURVIVAL EDITION

The SEAL Operative's Guide  
to Surviving in the Wild and Being  
Prepared for Any Disaster

Clint Emerson,

retired Navy SEAL

Illustrations by Ted Slampyak

TOUCHSTONE

New York London Toronto Sydney New Delhi

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# ВЫЖИВАНИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ПО МЕТОДИКЕ СПЕЦСЛУЖБ

100 ключевых навыков

Клинт Эмерсон

отставной офицер спецназа ВМС США

Иллюстрации Тэда Слампяка

Перевод с английского

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва  
2018

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.92:355.5  
ББК 88.26-353:68.436  
Э54

Переводчик Владимир Егоров  
Редактор Наталья Нарциссова

### Эмерсон К.

Э54 Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях. 100 ключевых навыков по методике спецслужб / Клинт Эмерсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2018. — 356 с.

ISBN 978-5-91671-791-4

Современный человек, убаюканный ложным чувством безопасности, часто ведет себя излишне расслабленно. Ведь если что-то пойдет не так, можно достать из кармана крошечный компьютер и найти в нем ответ на любой вопрос или вызвать помощь. Но что делать, если произошла катастрофа и рассчитывать приходится только на себя? Готовы ли вы к этому? Достаточно ли вы знаете и умеете, чтобы выжить — в безводной пустыне, в открытом море после крушения судна, при покушении или если в дом ворвется вооруженный грабитель? Клинт Эмерсон, отставной офицер спецназа ВМС США, описывает в своей книге навыки, многие из которых взяты из арсенала сотрудников спецслужб, а им зачастую приходится действовать в экстремальных условиях, на пределе жизненных сил, когда необходимо быстро и точно принимать единственно верные решения. В смертельно опасной ситуации, когда счет идет на доли секунды, эти навыки помогут и обычному человеку спасти жизнь — свою и окружающих.

УДК 159.92:355.5  
ББК 88.26-353:68.436

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).

© Clint Emerson, LLC, 2016  
The original publisher Touchstone, a Division of Simon & Schuster Inc.  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

ISBN 978-5-91671-791-4 (рус.)  
ISBN 978-1-5011-4390-8 (англ.)

[>>>](http://kniga.biz.ua)

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>К читателям</i>	13
<i>Предисловие</i>	15

## **Часть I. Личная подготовка**

001	Будьте всегда готовы к кризисной ситуации	20
002	Комплектация носимого аварийного запаса	25
003	Без физических тренировок вы рискуете не выжить	28
004	Подготовка сумки аварийного запаса для транспортного средства	31

## **Часть II. Ориентирование**

005	Ориентирование на местности	36
006	Ориентирование по солнцу	38
007	Ориентирование по звездам	40
008	Магнитная навигация	43

## **Часть III. Выживание в дикой природе**

009	Минимальный носимый аварийный запас для джунглей	48
010	Сбор воды в тропическом лесу	53
011	Разжигание огня в тропическом лесу	56
012	Изготовление остроги для ловли рыбы и употребление обитателей тропического леса в пищу	58
013	Изготовление гамака из бамбука	61
014	Как действовать, если на вас нападает дикий кабан	64
015	Минимальный носимый аварийный запас для арктических условий	67
016	Сбор питьевой воды в арктических условиях	72
017	Разжигание огня в арктических условиях	75

018	Добыча пропитания для выживания при минусовых температурах	78
019	Создание укрытий, подходящих для арктических условий	81
020	Недопущение гипотермии	84
021	Минимальный носимый аварийный запас для пустыни	86
022	Отыскание питьевой воды в пустыне	90
023	Добывание огня при помощи солнечного света	93
024	Добыча пропитания и приготовление пищи в пустыне	96
025	Постройка убежища для укрытия от зноя в пустыне	99
026	Минимальный носимый аварийный запас для болотистой местности	102
027	Фильтрация воды в болотистой местности	105
028	Добывание огня при помощи мобильного телефона	108
029	Добыча пропитания в болотистой местности	111
030	Постройка находящегося на возвышении места для сна	114
031	Минимальный носимый аварийный запас для горных условий	117
032	Очищение горной воды	120
033	Разжигание костра из сырой древесины	123
034	Отыскание еды в горах	126
035	Сооружение укрытия в горах	128
036	Приемы скалолазания, полезные в критических условиях	131
037	Выживание при атаке медведя	134
038	Безопасное форсирование реки с сильным течением	139
039	Минимальный носимый аварийный запас для действий на море	141
040	Преобразование морской воды в питьевую	144
041	Пополнение запасов еды во время дрейфа в море	146
042	Изготовление плавсредства	149
043	Выживание при нападении акулы	151
044	Защита корабля от нападения пиратов	154

#### **Часть IV. Защита ваших владений**

045	Повышение уровня безопасности дома	158
046	Профиль типичного злоумышленника, вторгающегося в дом	163
047	Комплектация набора средств защиты, которые должны быть под рукой	166
048	Использование фонарика как оружия	169
049	Организация места хранения стрелкового оружия	172
050	Ваши действия при вторжении злоумышленника в дом	175
051	Проверка дома с оружием в руках	180
052	Подчинение себе злоумышленника, проникшего в дом, и контроль над ним	183
053	Импровизированные средства фиксации нарушителя и их применение	186
054	Обращение с задержанным	190
055	Побег из угоняемого автомобиля	193
056	Доступ к заблокированному автомобилю	198

#### **Часть V. Обеспечение безопасности общественных мест**

057	Изготовление самодельного замка для двери	202
058	Баррикадирование дверей, открывающихся внутрь	205
059	Баррикадирование дверей, открывающихся наружу	208
060	Действия при угрозе взрыва	211
061	Избегание хакерских атак	214
062	Выявление потенциального террориста-фанатика	217
063	Нападение из засады на агрессивно настроенного вооруженного человека	222

#### **Часть VI. Нейтрализация угрозы общественной безопасности**

064	Как перехитрить карманника	228
065	Противодействие похитителю сумок	231
066	Как перехитрить виртуального похитителя	234
067	Как предотвратить краткосрочное похищение и выжить, если оно произошло	237

068	Соппротивление при попытке похищения	240
069	Обнаружение спрятанного под одеждой оружия	243
070	Выявление смертника со взрывным устройством	246
071	Как провести удушающий прием при нападении преступника	249
072	Обезвреживание угонщика самолета	252

## **Часть VII. Выживание при катастрофах и стихийных бедствиях**

073	Спасение от цунами	258
074	Выживание при сходе лавины	261
075	Выживание при землетрясении	264
076	Выживание в снежный буран	269
077	Выживание при торнадо и ураганах	273
078	Выживание при падении в провал	278
079	Покидание затонувшего автомобиля	280
080	Выживание в потерявшем управление поезде	282
081	Покидание загоревшегося небоскреба	287
082	Действия во время общественных беспорядков	292
083	Выживание при возникновении пандемии	295
084	Действия при возникновении массовой паники	298
085	Выживание при стрельбе на стадионе или в театре	301
086	Выживание при террористической атаке	306
087	Выживание при долгосрочном пленении	309

## **Часть VIII. Подача сигналов БЕДСТВИЯ**

088	Подача сигнала бедствия днем	314
089	Подача сигнала бедствия ночью	317
090	Подача сигнала бедствия при помощи смартфона	320
091	Оставьте следы своей ДНК	323

## **Часть IX. Неотложная медицинская помощь**

092	Первичная оценка состояния пострадавших	328
093	Остановка кровотечения	333
094	Первая помощь при огнестрельных ранениях	336

В Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua)



095	Остановка кровотечения при ранении в грудь	339
096	Действия при проникающем ранении инородным предметом	341
097	Зашивание раны	344
098	Лечение ожогов	346
099	Наложение шины при переломе	348
100	Выполнение коникотомии	351
<i>Об авторе</i>		355

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Вымирание является правилом, выживание —  
исключением.

*Карл Саган*

[>>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## К читателям

Умения, описанные на страницах этой книги, неспроста называются навыками выживания. Многие из них взяты из арсенала спецназовцев, которым часто приходится действовать в экстремальных условиях, на пределе жизненных сил, когда необходимо быстро и точно принимать единственно верное решение. В отличие от предыдущей книги «Выживание по методике спецслужб»\*, знакомящей гражданских лиц с миром агентурных операций, где применяются меры по введению противника в заблуждение, слежка, несанкционированные проникновения, это руководство по выживанию менее специализированно. Навыки, описываемые в этой книге, при необходимости могут помочь обычным людям спасти жизнь — свою и окружающих. Они подобраны так, чтобы помочь вам выжить в самых разных смертельно опасных ситуациях — от крушения судна, когда вы оказываетесь в открытом море, до нападения дикого кабана или покушения на вас, когда счет идет на доли секунды.

Конечно, нужно понимать, что применение некоторых из этих навыков связано с огромной опасностью, и поэтому к ним следует прибегать только в самых крайних случаях. Все они требуют осознанности и рассудительности, так как необходимость их применения в конкретной ситуации в значительной степени зависит от фактических обстоятельств. Вот несколько

---

\* Эмерсон К. Выживание по методике спецслужб. 100 ключевых навыков. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016.

примеров. К коникотомии\* (см. навык 100) случайно оказавшийся рядом с пострадавшим человек, не являющийся медиком, может прибегнуть только в том случае, если из-за серьезной травмы у того заблокированы верхние дыхательные пути и попытки восстановить их проходимость другими способами ни к чему не привели, и если диспетчер службы спасения соглашается, что возможная польза от этой операции перевешивает риски. При неудачном вмешательстве есть риск серьезно повредить спинной мозг, крупный сосуд или артерию, и виновным в этом могут признать попытавшегося помочь человека, даже если он действовал с самыми благими намерениями. Разводить костер, чтобы привлечь к себе внимание, с помощью аккумулятора сотового телефона (см. навык 028) следует только в экстремальных ситуациях. Попытка сорвать нападение пиратов (см. навык 044) или дать отпор угонщику самолета (см. навык 072) — смелый акт противодействия, но при этом вы подвергаетесь чрезвычайно высокому риску.

Автор и издатель снимают с себя ответственность за любой ущерб, причиненный вследствие использования, ненадлежащего или надлежащего, сведений, содержащихся в этой книге. Ее предназначение не вооружить кого бы то ни было опасным знанием, а скорее заинтересовать читателя, одновременно рассказав ему, как можно помочь себе, оказавшись в ситуации смертельного риска.

Будьте решительны и идите до конца — в мыслях, но не в действиях. Уважайте права других людей и законы. Пусть выживают сильнейшие.

---

\* Рассечение гортани между двумя хрящами — перстневидным и щитовидным (рассечение конической связки). — *Прим. пер.*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Понятие выживания изменилось, и сейчас под ним понимают уже не то, что прежде. Если бы мы вернулись на несколько веков назад, то увидели бы, что жизнь тогда была труднее, но окружающая среда представлялась людям более понятной. Наши предки страдали от болезней, стихийных бедствий или мародерства войск, но зато они хорошо представляли положение дел у себя дома. Чаще всего от рождения до старости они жили в одних и тех же местах и понимали, с какими рисками могут столкнуться, а потому были готовы ко многим из них.

В отличие от них, мы, убаюканные ложным чувством безопасности и даже испытывающие некоторое самодовольство, подпитываемое сложившимися у нас представлениями о современном мире, часто ведем себя излишне расслабленно. Поезда прибывают по расписанию (или с задержкой, которую можно предвидеть), при красном свете светофора нужно нажать на педаль тормоза, можно запланировать поход с приключениями в любую точку земного шара и без препятствий совершить его. Если что-то идет не так, мы достаем из кармана крошечный компьютер и находим в нем ответ на интересующий нас вопрос или вызываем необходимую помощь. Но те самые удобства, благодаря которым нам стало легче жить, — современные приспособления, с помощью которых нам проще исследовать новые территории, автомобили, доставляющие нас к офису, компьютеры, обрабатывающие наши запросы и действующие в соответствии со сложными алгоритмами, самолеты, несущие нас по воздуху на высоте несколько километров над землей в нужные нам места, — привели к тому, что наши навыки выживания ослабели, а мы стали более уязвимы.

Если же взглянуть на все происходящее с другой точки зрения, то современные удобства начинают все больше напоми-

нать лазейки, нарушающие целостность общей системы нашей безопасности.

Хуже всего то, что каждое из этих удобств является палкой о двух концах. Наша надежда на автоматизированные, подключенные к сети «умные» устройства и машины сделала нас более зависимыми и менее смысленными: мы не способны отыскать дорогу даже в городе, а уж тем более на незнакомой территории без помощи вышек сотовой связи или спутников, отслеживающих наше местоположение из космоса.

Если произойдет катастрофа, окажетесь ли вы подготовлены к ней в полной мере? Достаточно ли у вас необходимых для такой ситуации знаний? Сумеете ли вы выжить? Что означает выживание сейчас, когда границы легко проходимы, а угрозы разнообразны, постоянно меняются, а иногда и вовсе непонятны? Становящееся все более глобальным и сетевым, общество требует нового подхода к обеспечению выживания. Нужна программа, которая вернула бы нам основной арсенал утраченных навыков, научила бы ориентироваться в ситуации, когда нет уличных знаков или сигналов спутников, и подготовила бы к противодействию новейшим и самым современным угрозам, возникающим в городской среде, — от распространяющихся с быстротой молнии пандемий до виртуального похищения людей с использованием социальных сетей.

При создании новой программы выживания надо исходить из того, что граница между войной и миром преодолевается в одно мгновение и что теперь перейти ее может не шайка разбойников, а одиночка с бредовыми фантазиями, одержимый идеей установления мирового порядка. В такой ситуации, для того чтобы выжить, к борьбе должен быть готов каждый. И хотя окружающий нас мир иногда кажется вполне прирученным, нужно понимать, что природа все еще обладает достаточной силой, чтобы удивить и даже потрясти нас.

Поэтому воспользуйтесь советами отставного офицера ВМС с 20-летним опытом проведения специальных операций, служившего в Агентстве национальной безопасности. В кризис-



ной ситуации единственное, что мы можем контролировать, — это наша собственная подготовка и наши действия. Настоящий воин в любых условиях готов к борьбе, чтобы защитить своих близких от любых угроз — от огнестрельных ранений до злоумышленников, незаконно вторгающихся в его дом. Независимо от характера экстремальной ситуации, будь то природная катастрофа, угроза нападения или необходимость оказать медицинскую помощь, находитесь ли вы в городе или вдали от населенных пунктов, — ваша жизнь может зависеть от того, обладаете ли вы нужными знаниями и сумеете ли проявить предусмотрительность.

Выживают только сильные. Успеха добиваются только знающие. Мир не становится безопаснее. Будьте готовы отстоять себя.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ЧАСТЬ I

# ЛИЧНАЯ ПОДГОТОВКА

Способность выжить в кризисной ситуации требует не только наличия нужных инструментов или изнурительной физической подготовки. Помимо мускулов, физической силы и комплекта средств важно, прежде всего, иметь активный настрой и готовность к предупреждающим действиям.

Большинство гражданских лиц, проживающих в относительно мирных обществах, изо дня в день ведут себя пассивно. Самое страшное для них — не выполнить к сроку задание начальства, получить штраф за парковку в неположенном месте или поссориться с любимым человеком. Земля под их ногами всегда остается твердой. Их риски сводятся к разочарованиям субботнего вечера, когда последняя серия с супергероем вдруг оказывается неинтересной или любимая команда проигрывает. Однако, как мы теперь знаем, даже самые современные города не защищены от опасностей глобального конфликта или непредсказуемой угрозы, вызванной действиями одиночек, о зловещих планах которых не подозревают даже ближайшие друзья и члены семьи.

Установка на выживание исключает соблазнительное состояние пассивности и настраивает на возможность любых, самых нежелательных событий, которые могут произойти где угодно — хоть на горной вершине, хоть в местном кинотеатре. Такой настрой — это не паранойя, а реалистичный взгляд на вещи. И начинается он с разработки всесторонней стратегии, направленной на информированность и реагирование на кризисы любого рода. Это значит — понимание ситуации, самоконтроль с учетом культурного контекста, знание приемов активного ослабления угрозы, а также наступательный, а не оборонительный стиль мышления.

**Понимание ситуации, или ситуационная осведомленность.** Независимо от того, путешествуете ли вы или находитесь на родной земле, старайтесь быть как можно менее уязвимыми. В этом вам поможет постоянное внимание к происходящему вокруг вас, которое должно стать жизненной философией. Выгляньте из кокона, которым «окружают» себя большинство людей, когда перемещаются из одного места в другое. Посмотрите вверх, посмотрите вниз, оторвитесь от мобильного телефона. Ориентируйтесь в том, что происходит вокруг, постарайтесь своевременно выявлять потенциальные угрозы, возникающие в непосредственной близости от вас, и оперативно принимайте решения относительно реагирования на них. Установите для себя пороговые значения, по достижении которых вы должны предпринимать соответствующие оборонительные или наступательные действия. *«Если человек, который, как мне кажется, преследует меня, перейдет на ту же сторону улицы, по которой иду я, я сразу же зайду в какой-нибудь офис, позвоню по номеру 911 и попрошу помощи у посторонних людей».* Заранее выясните, где находятся выходы в местах массового скопления людей. Своевременное выявление рисков и продумывание вариантов реагирования на кризисные ситуации позволяет в случае опасности действовать быстро и без колебаний. Если начнется паника, вы сразу же направитесь к безопасному месту, в то время как большинство других людей будут только думать о том, как им следует отреагировать на происходящее.

**Самоконтроль с учетом культурного контекста.** Такой вариант *самоконтроля* помогает снизить вероятность того, что в качестве потенциальной жертвы будете выбраны именно вы. Важно и то, как вы преподносите себя, и то, как вас и ваше поведение воспринимает опасный субъект. Ответьте на вопрос: что ваш внешний вид говорит ворам или людям, совершающим насильственные преступления? Вещи и одежда очень известных, дорогих брендов и броские логотипы привлекают повышенное внимание и делают вас потенциально привлекатель-

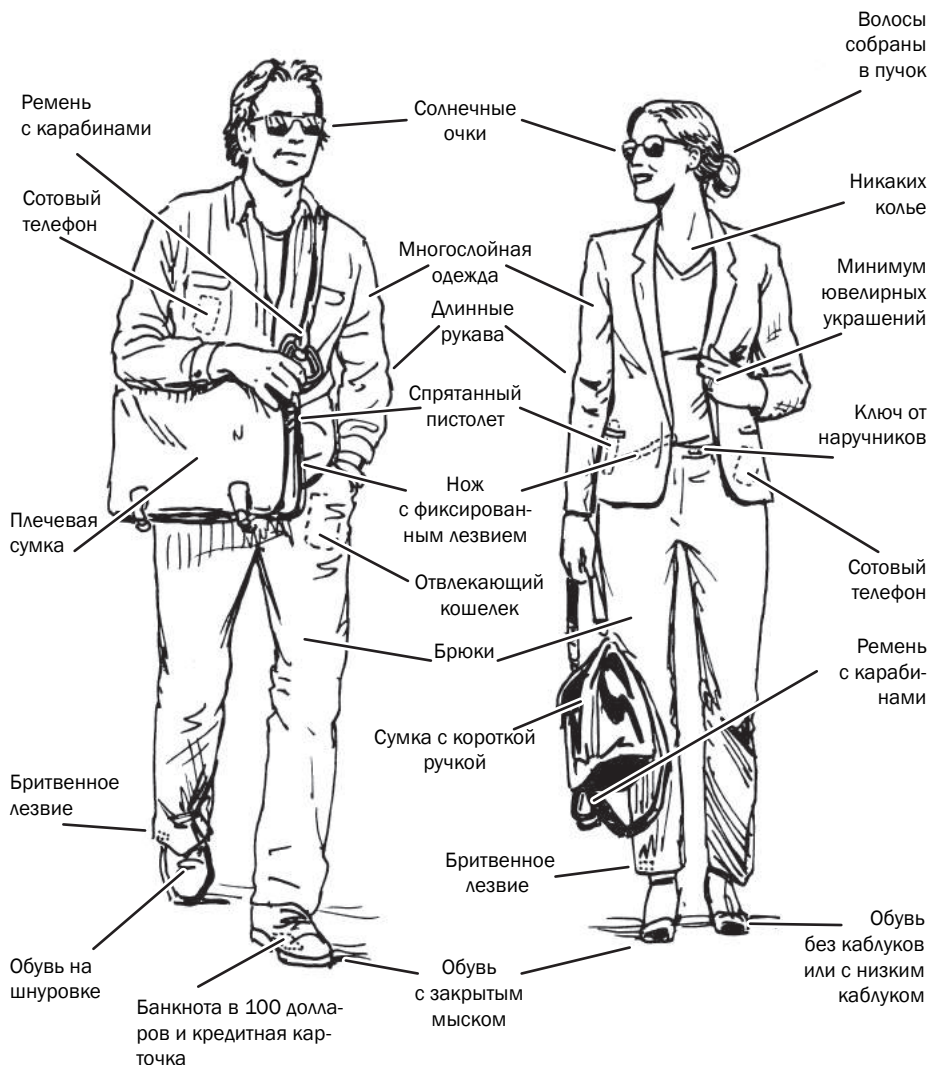
ной мишенью. Поэтому отдавайте предпочтение нейтральной одежде и таким же неброским аксессуарам. Независимо от сценария, по которому могут развиваться события, вы выиграете, если окружающие будут воспринимать вас как самого обычного человека и в любых обстоятельствах не станут обращать на вас особого внимания. Сканирование поведения окружающих включает и отслеживание собственной манеры вести себя. Когда вы путешествуете, нужно не только отказаться от попыток как-то выделиться, а, напротив, постараться слиться со всеми остальными. Туристы и путешественники часто становятся жертвами нападения и других серьезных преступлений и сталкиваются с мошенничеством и кражами только потому, что их легко отличить от местных жителей. Поэтому одним из простых способов, позволяющих вам меньше отличаться от остальных, является изменение своего повседневного внешнего вида, переход на вариант, который позволит легче смешаться с толпой.

**Ослабление угрозы.** Женщины, которые хотят защитить себя от нападения, могут начать с нескольких очень простых мер, позволяющих снизить вероятность того, что именно они станут целью преступника. Чтобы нападающему было труднее схватить вас за волосы, соберите их в пучок, а не носите распущенными или в «хвосте». Имейте в виду, что преступник может схватить вас за ожерелье или какое-то другое украшение на шнурке, надетое на шею. Носите брюки. Как известно, женщины в юбках и платьях гораздо чаще подвергаются нападениям, и к тому же такая одежда обеспечивает максимально возможные в сложных условиях мобильность и защиту.

**Наступательный настрой.** Когда дело доходит до выживания, первая ассоциация, которая вызывается этим словом, — «самооборона». Однако в большинстве кризисных сценариев оборонительное мышление не принесет вам пользы. Если наступил момент, когда нужно действовать, необходимо переключить мышление на наступательный режим. При столкнове-

# №. 001: Будьте всегда готовы к возникновению кризисной ситуации

ОП: выбирайте одежду, вспомогательные средства и настраивайте себя так, чтобы повысить свои шансы на выживание при возникновении кризисной ситуации



**ГВ:** никогда не исходите из мысли, что с вами этого не случится

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

нии с насильником ваш уровень агрессии по отношению к нему должен быть таким же высоким, как у него, а еще лучше — даже выше. Предположим, события развиваются по наихудшему для вас сценарию — нападающий обучался смешанным единоборствам или очень хорошо владеет своим оружием. В этом случае вам нужно воспользоваться тем, что окажется под рукой. От этого зависит ваша жизнь.

Такой же дух агрессивного противодействия необходим и во время стихийных бедствий, и когда перед вами стоит задача выживания в дикой природе. При любом кризисном сценарии или в условиях стихийного бедствия ваша цель — максимально быстро покинуть опасное место. При этом необходимо все время контролировать, насколько это возможно, свои эмоции и не допускать паники. Инстинкт «сражайся или беги» является, конечно, мощным фактором, но его обязательно нужно дополнить здравым обдумыванием ситуации, чтобы выбрать оптимальный вариант реагирования на разворачивающиеся события.

**Примечание.** Описание каждого навыка в этой книге разбито на части: план действий (ПД), оперативный принцип (ОП) и главный вывод (ГВ), в котором резюмируется основная информация, относящаяся к рассматриваемому навыку.



Выживание во многом зависит от умения адаптироваться, и поэтому при описании многих навыков, включенных в эту книгу, повышенное внимание уделено самодельным инструментам, оперативно изготавливаемым из доступных материалов. Но небольшой набор с умом подобранных вещей пригодится всегда. Каждый человек, мужчина или женщина, должен сам подобрать себе НАЗ (носимый аварийный запас), состав которого зависит от особенностей среды, в которой он собирается действовать, и личных привычек. Собираетесь ли вы улучшить содержимое уже имеющегося у вас комплекта или приступаете к его собиранию с нуля, основу его должен составить ряд небольших, легких предметов, показанных на рисунке ниже.

Пуленепробиваемая вставка, подогнанная или изготовленная на заказ, чтобы она соответствовала размерам конкретной сумки, может оперативно превратить ее в средство, защищающее вас от нападающего, который вооружен огнестрельным оружием. Очень широк спектр применения у небольшого фонарика: от использования в качестве навигационного инструмента до устройства сигнализации. Ручка со стальным пером может быть ипишущим средством, и оружием самообороны, если воткнуть ее в глаз или шею противника. Стопку монет можно положить в бандану, и получится инструмент, способный раздробить кости. Та же самая бандана может быть использована как кровеостанавливающий жгут, а суперклей в тубике станет материалом для создания самодельных хирургических нитей (см. навык 097). Пара шнурков из кевлара может быть

# №. 002: Комплектация носимого аварийного запаса

ОП: подготовьте комплект вещей, которые помогут обеспечить вашу безопасность и выжить в кризисной ситуации



Пуленепробиваемая вставка



Карабины (2)



Медицинские ножницы



Карта



Жестяная коробка из-под леденцов с лейкопластырями, суперклеем, шнурами из кевлара и зажигалкой



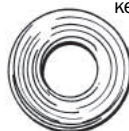
Шариковая ручка Zebra



Бутылка Nalgene



Баллончик с газом Mace



Трехметровый полый шнур из нейлона



Небольшой фонарик



Брелок со светодиодным индикатором, устройством для разби-  
вания стекла, свистком и ключами



Энергетические батончики



GPS-устройство



Завернутые в платок монеты



Бандана

**ГВ:** успокоиться можно только после того, как все благополучно закончилось

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

применена для резки металла. А медицинские ножницы помогут разрезать одежду или металлическую проволоку.

Помимо оружия, которое может быть у гражданского лица, полезен и небольшой баллончик с газом «Мейс» (Mace) — как нелетальное средство самообороны.

Если во время стихийного бедствия или беспорядков в городе услуги сотовой связи перестанут предоставляться, в качестве резервного варианта навигации можно воспользоваться GPS-устройством, а в том случае, если и это устройство, и телефон выйдут из строя либо будут похищены, можно прибегнуть к обычной карте.

В кризисной ситуации могут также оказаться очень полезными отстегнутые от кошелька или сумки ремни с карабинами (см. навык 080), как и полый шнур из нейлона (см. навык 041).

## Без физических тренировок вы рискуете не выжить

Если вы физически не настолько сильны, чтобы справиться с кризисной ситуацией, навыки, описанные в этой книге, едва ли помогут вам. Стараетесь ли вы выбраться из горящего здания или «вырубить» опасного противника, суровое испытание, которое вам предстоит пройти, развивается по одному сценарию: вам сначала нужно справиться с первой фазой кризиса, а затем бегом или ползком преодолеть какое-то расстояние, чтобы оказаться в безопасном месте. Вы должны уметь как минимум толкать, тянуть и поднимать тяжести, равные вашему весу. В идеале вы должны обладать силой, позволяющей поднять человека такой же, как у вас, массы и перенести его в безопасное место.

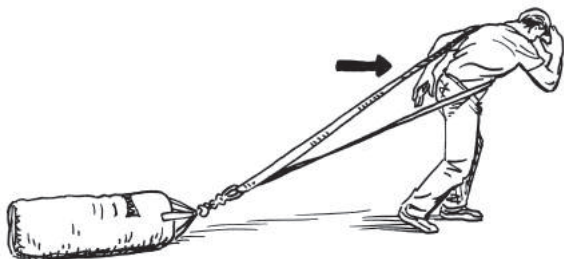
Чтобы справиться с кризисом, а затем покинуть опасное место, нужны сила, выносливость и хорошо функционирующая сердечно-сосудистая система. Лучше всего имитировать опасные ситуации, возможные в реальной жизни, в ходе адаптивной тренировки, при проведении которой выполняются упражнения с тяжелыми предметами, которые нужно перемещать, толкать, пробивать и тянуть.

Такая тренировка должна быть интервальной: по 30 секунд на каждое упражнение, и начинается она с ускорений с тяжелым мешком (см. рис.). Тело и ноги при выполнении этого упражнения работают не как при традиционном спринте, а как при форсированном марше. После этого перейдите к отработке ударов по лежащему тяжелому мешку, при которых работают руки и спина, а для увеличения силы удара добавляется вращение туловища. При выполнении следующего упражнения —

# №. 003: Без физических тренировок вы рискуете не выжить

ОП: чтобы успешнее действовать в кризисной ситуации, занимайтесь функциональной подготовкой

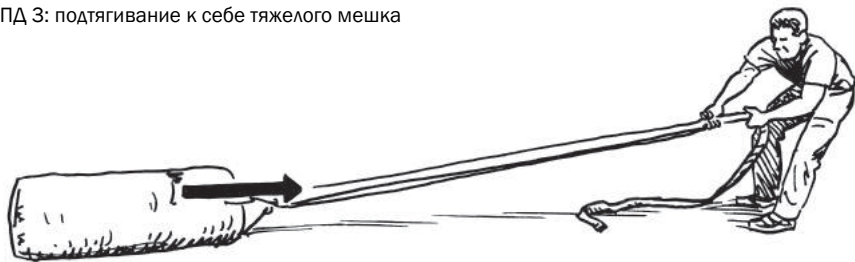
ПД 1: ускорения с тяжелым мешком



ПД 2: нанесение ударов по лежащему тяжелому мешку



ПД 3: подтягивание к себе тяжелого мешка



ПД 4: приседания (с чередованием плеч) с тяжелым мешком



ПД 5: перекачивание (стоя на коленях) по полу тяжелого мешка



ПД 6: спринт



**ГВ:** относитесь к тренировкам очень серьезно: от этого зависит ваша жизнь

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

подтягивания к себе тяжелого мешка — ноги должны упираться в пол. При выполнении приседаний с тяжелым мешком перекладывайте его на другое плечо после каждых десяти повторений и через 30 секунд. Снова повторите упражнение с лежащим тяжелым мешком: толкайте его так, чтобы он перекатывался по полу; в выполнении этого упражнения активно задействуются колени.

Закончите серию интервальных упражнений спринтом на расстояние 400 или 800 м, которое вы должны пробежать максимально быстро. После забега отдохните 30–60 секунд и снова пробегите эту дистанцию. Повторите так пять раз.