

ПІТЕР ДАРМАН

ПІДРУЧНИК ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ



ДОСВІД ЕЛІТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ



SAS
ВЕЛИКА
БРИТАНІЯ



US NAVY
SEALs
США

Пітер Дарман

ПІДРУЧНИК ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ



ДОСВІД СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СВІТУ

БІБЛІОТЕКА ХУП Видавничий дім

«СКІФ»

Київ – 2023

№ 133292

НАВЧАЛЬНИЙ ФОНД

УДК 355/359
Д 20

THE SURVIVAL HANDBOOK
Learn the survival skills of the
world's elite forces
PETER DARMAN

This digital edition first published in 2012

Published by
Amber Books Ltd
Bradley's Close
74-77 White Lion Street
London N1 9PF

United Kingdom Website: www.amberbooks.co.uk

Переклад з англійської Тимченко В. В.

Дарман, Пітер

Д 20 Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. / Пітер Дарман. — Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. — 356 с.

ISBN 978-966-570-850-6

«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.

ISBN 978-966-570-850-6

Copyright © 2012 Amber Books Ltd
© Видавничий дім «СКІФ», 2023.

Основи

В основі виживання лежать прості речі: ваша психологічна підготовка, одяг, який ви носите, і все, що берете із собою. Щоб вижити, вам необхідно оволодіти мистецтвом виживання, особливо психологічним аспектом, оскільки від цього в кінцевому рахунку і залежить, залишитеся ви в живих або загинете.

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 екстрених 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>	171
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>	199
Характеристика місцевості.....	199
Пересування.....	202
Небезпеки.....	206
Пошук води та харчування.....	211
Вода.....	212
Їжа.....	213
Будівництво укриттів.....	220

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

<i>Пустелі</i>	265
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

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

Пітер Дарман

**ПІДРУЧНИК
ВИЖИВАННЯ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
СИТУАЦІЯХ**

**ДОСВІД СПЕЦІАЛЬНИХ
ПІДРОЗДІЛІВ СВІТУ**

Підписано до друку 10.12.2022 р. Формат 60х84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 22,25. Тираж 100 прим.

**ТОВ Видавничий дім «СКІФ»
тел (044) 581-21-38**

**Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 581 від 03.08.2001 р.**