

**Підручник виживання в
екстремальних ситуаціях.
Досвід спеціальних
підрозділів світу**

Про книгу

«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.

Пітер Дарман

ПІДРУЧНИК ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ



ДОСВІД СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СВІТУ

Видавничий дім
«С К І Ф»
Київ - 2023

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.

Психологія виживання

Щоб вижити, вам потрібні навички виживання, але тільки вони одні вас не врятують. Перш за все вам потрібно правильне ставлення до ситуації. Всі знання у світі втрачають свою цінність, якщо у вас не буде волі до життя.

Воля до життя є основним фактором у критичній ситуації. Відомо, що розум може здатися швидше за тіло, але з установкою на виживання людина знаходить величезні можливості видертися.

Подумайте про це. Незалежно від того, в якій складній ситуації ви опинилися, пам'ятайте - у вас є необхідні ресурси, щоб подолати будь-які труднощі. Це ваша сила духу та ваші фізичні можливості. Змусіте їх ефективно працювати на себе - і ви досягнете прекрасних результатів.

Як сконцентрувати свій розум на виживанні

Дві величезні небезпеки для життя ховаються в нашому власному мозку. Це прагнення до комфорту та пасивне споглядання. Якщо їх вчасно не придушити, вони можуть призвести до деморалізації та загибелі. На щастя, з обома цими загрозами може легко впоратися кожен.

Прагнення комфорту є наслідком сучасних міських умов життя. Західні стандарти зробили людей вразливими, тому, що більшість з них обгороджена від агресії сил природи та навколишнього середовища. Західні люди - можливо, і ви в тому числі - живуть і працюють у теплих, затишних і надійних будівлях, до їх послуг висококласна система охорони здоров'я та гарантоване постачання продуктів харчування та води.

В екстремальній ситуації у вас, мабуть, нічого такого не буде, принаймні спочатку. Ви будете мати у своєму

розпорядженні

Лише одяг, що на вас, - ні їжі, ні води, ні притулку. Раптове зникнення звичних комфортних умов, якими ви користувалися не замислюючись, саме собою є великим ударом по вашому самостриманню і може призвести до повної деморалізації. Як же боротися з цим небезпечним станом розуму, викликаним втратою речей, які ви вважали безумовно необхідними для нормального життя?

По-перше, необхідно для себе усвідомити, що цінності сучасної цивілізації не є важливими для вирішення проблеми виживання. Просто відкинь їх. Адже можна обійтися без делікатесів на обід, телевізора чи кондиціонера. По-друге, вам доведеться зрозуміти, що дискомфорт, який ви відчуваєте, - ніщо в порівнянні з бідами, які зваляться на вас у разі, якщо ви віддаєтеся зневірі та жалю до себе.

Пасивне споглядання також є наслідком пристосовування до благ цивілізації. Бюрократичне суспільство позбавляє людину від ситуацій, в яких необхідно прийняти критичне для життя рішення. Практично всі рішення, які ми ухвалюємо, повсякденні та банальні. Ініціатива чахне, і більшість людей схильні до пасивного, майже овечого споглядання. Однак, потрапивши в позаштатну ситуацію, ви будете зобов'язані діяти незалежно, абсолютно самостійно приймати всі рішення. Якщо щось вас тут бентежить, подумайте, що результатом пасивності, нічого нероблення, швидше за все, буде ваша загибель. Альтернативою ж є взяття ситуації під свій контроль і - довге життя. Що вам подобається?

Не варто хоронити себе раніше часу, вибирайте мету і дійте

Перемога над ворогами виживання

Існують і інші вороги вашого виживання, набагато матеріальніші, і ви повинні застосувати проти них адекватні контрзаходи.

Біль: біль це язик вашого тіла, яким він вам говорить, що з ним щось не так. Він дуже заважає вам і може підірвати вашу волю до життя. Але він стає набагато меншим, якщо ви виявите його джерело і природу, зрозумійте, що це щось, що необхідно подолати, і сконцентруєтесь на інших завданнях. Запам'ятайте, що біль здаватиметься набагато сильнішим, якщо ви нічого не станете робити, просто ляжете і думатимете про те, як вам боляче.

Холод: він уповільнює потік крові і викликає сонливість. Холод також притуплює розум. Це дуже небезпечно, вам необхідно терміново знайти укриття від холоду і розвести багаття.

Жага: як і голод, вона притуплює розум. Важливо вміти контролювати кількість води, що споживається. Якщо вода в дефіциті, скоротіть споживання їжі, так як вода потрібна вашому організму для самоочищення від харчових шлаків.

Голод: цей стан може призвести до втрати ваги, слабкості, запаморочення, помутніння свідомості, уповільнення серцебиття, підвищеної чутливості до холоду, посилення спраги. Єдиний спосіб боротьби: прийом їжі.

З ДОСВІДУ АРМІЇ США

Особисті якості, необхідні для успішного подолання критичної ситуації:

Американські військові, спираючись на свій багатий досвід, знають, що необхідно людині для того, щоб упоратися з поганими обставинами.

А ви?

Здатність концентрувати розум.

Здатність імпровізувати.

Здатність імпровізувати.
Здатність жити на самоті.
Здатність адаптуватись до ситуації.
Здатність зберігати спокій.
Здатність залишатися оптимістом, водночас готуючись до гіршого.
Здатність зрозуміти власні страхи, приборкати та подолати їх.

Занепад сил: може призвести до коми. Нею ж можуть закінчитися такі душевні стани, як безнадійність, безцільність, апатія. Для людини, яка бореться за виживання, необхідний хороший відпочинок

Апатія: може закінчитися втратою інтересу до життя, байдужістю та депресивним станом (особливо за відсутності надії на допомогу ззовні). Для перемоги над апатією вам необхідно усвідомити для себе свій основний пріоритет - вижити - і дати собі звіт у тому, як ті чи інші ваші дії вкладаються в основний план виживання.

самотність: тривала ізоляція від людей може призвести до виникнення почуття самотності, яке, у свою чергу, спричинить відчуття безпорадності та розпачу. Самотність долається постійним зайняттям себе якоюсь справою, а також вихованням самодостатку.

почуття безсилля: долається шляхом направленості на досягнення корисної та об'єктивно здійсненої мети. Ставте та виконуйте простіші завдання, перш ніж перейти до більш складних. Крім того, вам необхідно правильно оцінювати ситуацію, в якій ви опинилися, і діяти відповідно до неї. Не ставте собі недосяжних цілей. І не сидіть без діла – працюйте!

Не панікувати!

Якщо ви щойно пережили авіаційну або автомобільну катастрофу, корабельну аварію, ваш мозок дезорієнтований.

Ви можете бути поранені, навколо вас можуть бути поранені і мертві люди. Незважаючи на можливий біль чи страх, постарайтеся зробити такі дві речі:

- вибратися та відійти подалі від уламків - цим ви забезпечите себе від поранень та опіків внаслідок можливих вибухів бензобаків та пожежі.

- як тільки опинитеся у відносній безпеці - припиніть рух! Найгірше, що ви можете зробити, це почати блукання по незнайомій території, особливо вночі. Ви просто заблукаєте і ризикуєте вивчитися. Присядьте, не панікуйте, огляньтеся і проаналізуйте ситуацію - чим спокійніше, тим краще.

Якщо вам вдасться зберігти спокій, це дасть свої плоди пізніше.

Як вести себе в екстрених ситуаціях

Як тільки ви залишили зону безпосередньої небезпеки, необхідно зайнятися такими речами:

- знайдіть собі притулок, де можна посидіти та подумати.
- подивіться, що вас оточує. Будь-яке місце у світі має свою природу, ритм та влаштування. Уясніть для себе, яке навколишнє середовище.

- Оцініть свій фізичний стан: чи є поранення, чи потрібний додатковий одяг, їжа, вода?

- Подумайте про додаткове спорядження, яке вам може бути доступне: чи є в уламках щось, що може стати вам у нагоді, і в якому це стані?

- Не поспішайте, поспіх може призвести до втрати орієнтування крім того, ви можете забути або втратити будь-що з вашого спорядження.

З ДОСВІДУ АРМІЇ БРИТАНСЬКОЇ САС

Стандартна процедура, що виконується у разі аварії літака

Британська САС рекомендує людям, які потрапили в авіаційну катастрофу, безпосередньо після падіння саме літака виконати таке:

І Не залишати місце катастрофи відразу ж, незважаючи на небезпеку.

І негайно надати першу допомогу тим, хто її потребує. Відокремити живих від загинув.

Врятувати з уламків все, що можна врятувати – спорядження, запаси, одяг, воду.

Скласти зразкове уявлення про географічне місце катастрофи.

Не рухатися вночі без нагальної потреби.

Пам'ятайте, що набагато легше точно і правильно оцінити ситуацію у світлий час доби, ніж у темний.

Формування плану виживання

Тепер вам необхідно продумати план вашого персонального виживання. Хороший план і попередня підготовка дозволять людині, яка зазнає лиха, подолати труднощі та небезпеки і зрештою залишитися в живих.

При складанні плану виживання пам'ятайте, що, якщо ви потрапили в авіакатастрофу або корабельну аварію, ваше географічне положення майже напевно було передано в ефір безпосередньо перед катастрофою.

Таким чином, рятувальним службам приблизно відомо, де шукати тих, хто вижив. Швидше за все, рятувальники одразу ж або майже відразу розпочнуть пошуки. Але вам все ж таки необхідно прийняти деякі рішення. Не можна просто сидіти і пасивно чекати порятунку - у проблемі виживання сподівайся тільки на себе, а не на інших людей. Для багатьох

прийняття рішення є великою проблемою, але це єдиний шлях взяти ситуацію під контроль.

Демонстровані вами спокій і впевненість у собі допоможуть знайти ці почуття і вашим товаришам по нещастю, що зробить складання плану легшим - люди завжди йдуть за лідером.

Оцінка ситуації - найбільш важливий фактор при складанні плану виживання. Ви повинні бути наскільки можливо об'єктивним і зважувати всі позитивні та негативні аспекти ситуації, в якій опинилися. Наприклад, ви опинилися в Арктиці, в умовах низьких температур, що є головною загрозою, але при цьому ви не відчуватимете нестачі води - вона в надлишку у вигляді снігу і льоду. У тропіках же у вас буде безліч джерел харчування, але головними вашими ворогами будуть спека і вологість.

Основними пріоритетами у критичній ситуації є: притулок, вогонь та вода. Якщо у вас є доступ до води та палива для багаття (дерева), значить, у вас є доступ і до матеріалу для будівництва притулку. За наявності всіх трьох пріоритетних факторів ви обживетеся в тому місці, куди вас закинули обставини, у найкоротший термін.

Ще раз зазначимо, що дуже важливо добре обміркувати всі аспекти ситуації, в якій ви опинилися. Наприклад, якщо ви потрапили в авіаційну катастрофу, то могли б набрати серед уламків літака матеріал для будівництва притулку, попередньо переконавшись, що не існує ризику вибухів або виникнення пожежі. Пінополіуретановий наповнювач літакових крісел годиться для розпалювання або як утеплювач, наприклад, для ніг. Акумуляторні батареї літака можна використовувати для розпалювання багаття. Шини коліс літака можуть служити для розведення прекрасного сигнального багаття - чорний густий дим від гарячої гуми помітний на багато кілометрів. Але якщо після катастрофи ви залишите уламки, то втратите всі ці корисні речі та матеріали.

Рушати в дорогу або залишатися на місці є важким

рішенням для тих, хто потрапив у біду. Вище перераховані серйозні аргументи на користь того, щоб залишатися на місці.

По-перше, попереджені про катастрофу по радіо пошуково-рятувальні групи знатимуть, де вас шукатимуть. По-друге, рухаючись, ви будете спалювати занадто багато калорій, піддаватися впливу нових зовнішніх факторів, часто ворожих, будете не в змозі налагодити ефективну систему подачі сигналів - ваша впевненість у собі буде піддана серйозному випробуванню, якщо ви побачите рятувальний літак, але не зможете йому просигнати лити - і, нарешті, ви ризикуєте буквально загнати себе до смерті. Але, якщо з якихось причин ви вирішили все ж таки рушити в дорогу, ваш план порятунку повинен включати в себе такі пункти:

- Напрямок руху.
- Спосіб тримати вибраний напрямок.
- Графік руху кожного дня.
- Спосіб подачі сигналів.

Пам'ятайте, що ви повинні наприкінці кожного дня залишити достатньо часу для того, щоб розбити табір і підготувати сигнальні засоби на випадок прольоту над вами рятувального літака.

Якщо ж ви вирішили залишатися на місці, ваш план порятунку повинен включати наступні пункти:

- Розробка системи подавання сигналів.
- Розташування та структуру вашого табору.
- Пошук найближчого джерела води.
- Визначення харчового раціону. Винятково важливо

з самого початку розробити систему подачі сигналів, тому що пошуковий літак може пролетіти над вами в будь-який час і вам треба бути готовим до подачі сигналів у будь-який момент. Тому розбийте табір у безпосередній близькості від сигнальної системи. Для підтримки життя та подальшого повернення до цивілізації вам знадобляться також навички в галузі медицини. Вони будуть розкриті у наступних розділах.

Який одяг носити

Будь-якому мандрівнику необхідний одяг, який здатний протистояти впливу погодних умов та навколишнього середовища. Нижче викладено принципи, які ви повинні дотримуватися, щоб правильно вибрати одяг на випадок пікової ситуації. Головний із них – жодних компромісів, коли справа стосується одягу!

Якщо ви тільки що пережили авіакатастрофу або схоже нещастя, то, швидше за все, ви одягнені у щось легке, комфортабельне, для екстремальної ситуації зовсім не придатне. У такому випадку вам необхідно імпровізувати (див. розділ про імпровізований одяг, інструменти та зброю). Якщо ж ви, приміром, турист або мандрівник, то повинні бути одягнені й екіпіровані не в приклад краще, адже цілком ймовірно, що вас можуть чекати будь-які неприємності, і тоді ваш невідповідний одяг або негідне екіпірування можуть послужити вам погану службу.

У наші дні, завдяки зростанню інтересу до відпочинку на природі фірми-виробники пропонують безліч спеціального одягу, що дуже відрізняється за якістю та ціною. В рамках цієї книги неможливо дати опис всього спектру одягу, придатного для екстремальних ситуацій.

Проте деякі основоположні принципи, що дозволяють зробити правильний вибір одягу для виживання, ми все ж таки наведемо.

Як вибрати одяг для виживання

Головний принцип при виборі такого одягу - його функціональність, придатність для роботи. Наприклад, витончена міська демісезонна куртка або плащ зовсім не підійде для суворих умов арктики, тайги, пустелі або тропіків. Не заощаджуйте на одязі – він є вашим основним щитом від впливу холоду, вологи і вітру!

Але як з'ясувати, що саме вам необхідно? Відповідь проста - читайте далі, а після сходіть в один-два спортивні або туристичні магазини, опишіть продавцю свої приблизні вимоги до товару, що вибираєте. Коротше, як і в будь-якій спецназівській операції, першим етапом є гарна розвідка. В результаті вам не доведеться розчаруватися в якості вашого одягу в ході експедиції. Невелике попереднє планування окупається сторицею.

Гор-текс (Gore-tex) або аналогічна тканина є ідеальним матеріалом для похідного одягу. Він «дихає», дозволяє волозі, що виділяється шкірними порами, випаровуватися, але при цьому не дозволяє воді зовні проникнути всередину. Цей ефект досягається завдяки мікропористій структурі гортексу (кілька мільярдів пір на квадратний сантиметр). Ці пори в 20 тисяч разів менші за найменшу водяну краплю, але в 700 разів більше, ніж молекула водяної пари. Таким чином, тканина не продувається, захищає від води, дозволяючи потовим виділенням вільно випаровуватися.

Одяг з «дихаючої» тканини недешевий, але подумайте, яку суму ви готові заплатити за своє життя?

Принцип шарування забезпечує максимальний захист від впливів зовнішнього середовища за мінімальної втрати рухливості у всіх кліматичних зонах. Основа його проста: нерухоме повітря є кращою теплоізоляцією, а найкращий спосіб створити повітряний прошарок - це затримати повітря в одязі. Чим більше шарів одягу захищає тіло, тим краще

воно теплоізолюване. Терморегуляція також проста до примітивності - за своїм бажанням ви додаєте або зменшуєте кількість шарів одягу.

З ДОСВІДУ АВПС США

Головне призначення одягу – теплоізоляція.

Льотчики ВПС США в умовах суворого клімату розробили такі принципи поведіння з одягом у критичній ситуації:

Уникати забруднення одягу.

Уникати перегріву.

Носити вільний багат шаровий одяг.

Зберігати одяг сухий.

Регулярно оглядати одяг щодо пошкоджень і потертостей.

Ремонтувати одяг, що порвався відразу.

Але слід пам'ятати, що перегрів не менш небезпечний, ніж переохолодження. Якщо ви пітністе в холод, ваше тіло починає охолоджуватися, як тільки перестає пітніти, а одяг, просочений потом, замість того, щоб зберігати тепло, почне передавати його прямо в атмосферу. Дуже важливо не пітніти у холод. Ось приблизний склад одягу, який слід носити:

- На тілі має бути тепла білизна на кшталт тільняшки та кальсон.
- Поверх білизни вовняна чи напіввовняна сорочка.
- Далі светр з натуральної вовни або її гарного замітника (останній навіть кращий, тому що він забезпечує кращу тепло та вітроізоляцію).

Зміст

| | |
|--|----------|
| Основи | 3 |
| <i>Психологія виживання</i> | 4 |
| 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> | 12 |
| 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> | 19 |
| 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> | 32 |
| 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 |
| Зміни 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 плоти..... | 345 |
| Зміст..... | 352 |

ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

Пітер Дарман

**ПІДРУЧНИК
ВИЖИВАННЯ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
СИТУАЦІЯХ**

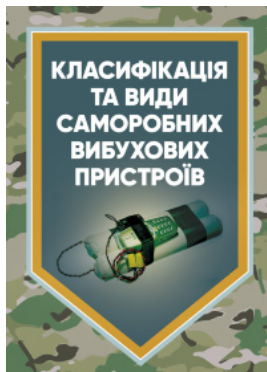
**ДОСВІД СПЕЦІАЛЬНИХ
ПІДРОЗДІЛІВ СВІТУ**

Підписано до друку 10.12.2022 р. Формат 60x84 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.

Рекомендована література



Класифікація та види саморобних вибухових пристроїв



Ускорення тактичної підготовки. Методика навчання



Фортифікація і маскування. Книга ворога, ворожою мовою



Растяжки. Методическое пособие



Техніка засідки для малих піхотних підрозділів



Розвиток і обладнання окопів

Перейти до категорії
Військова справа

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ