
СПРАВОЧНИК ПО ВЫЖИВАНИЮ

Полное практическое руководство для чрезвычайных ситуаций:
война, дроны, катаклизмы, катастрофы, блэкаут, цифровые угрозы

Версия 2.3 · сентябрь 2026 · обновлено с учётом угроз 2026–2036

Бумажный справочник · Работает без электричества и интернета · Держите вместе с тревожным чемоданчиком ·
Первые 60 секунд — на задней обложке

Содержание

1. Основы выживания: правила и психология

- 1.1. Правило трёх
- 1.2. Метод STOP — как вернуть себе ясную голову
- 1.3. Психология выживания
- 1.4. Универсальный порядок действий в любой катастрофе
- 1.5. Семейный план на случай ЧС
- 1.6. Приоритеты обустройства в затяжном кризисе

2. Тревожный чемоданчик и подготовка дома

- 2.1. Принципы комплектования
- 2.2. Полный список тревожного чемоданчика
- 2.3. Особые дополнения
- 2.4. EDC — то, что всегда при себе
- 2.5. Запасы дома на 2–4 недели
- 2.6. Подготовка самого жилья

3. Обстрелы, воздушная тревога, укрытия

- 3.1. Виды угроз и время на реакцию
- 3.2. Правило двух стен
- 3.3. Алгоритм действий по сигналу воздушной тревоги
- 3.4. Выбор укрытия (от лучшего к худшему)
- 3.5. Если в дом попали / вы под завалом
- 3.6. Обстрел на улице, в транспорте, в поле
- 3.7. Жизнь в укрытии длительное время

4. Дроны: новая главная угроза для гражданских

- 4.1. Типы дронов и как их распознать
- 4.2. Четыре вещи, которые делают вас целью
- 4.3. Вы на улице и услышали/увидели дрон
- 4.4. Вы в автомобиле
- 4.5. Дома и во дворе
- 4.6. Сбитый или упавший дрон
- 4.7. Дальнобойные дроны по городам в тылу
- 4.8. Сообщения о дронах и слухи

5. Минная безопасность и взрывоопасные предметы

- 5.1. Где ожидать опасность
- 5.2. Знаки минной опасности
- 5.3. Обнаружили подозрительный предмет
- 5.4. Вы поняли, что зашли на минное поле
- 5.5. Правила для детей
- 5.6. Угрозы следующего десятилетия: «лепестки», сбросы, возвращение домой

6. Радиационная и химическая угроза

- 6.1. Радиационная авария: первые действия
- 6.2. Йодная профилактика — только правильно
- 6.3. Импровизированная защита дыхания и тела
- 6.4. Химическая опасность (авария на производстве или атака)
- 6.5. Герметизация комнаты (радиация или химия)
- 6.6. Ядерный взрыв: протокол, который спасает большинство

7. Первая помощь

- 7.1. Порядок осмотра: алгоритм MARCH
- 7.2. Массивное кровотечение — главный убийца
- 7.3. Оценка сознания и вызов помощи
- 7.4. Стабильное боковое положение (восстановительное)
- 7.5. Ранения груди и живота
- 7.6. Шок от кровопотери
- 7.7. Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР)
- 7.8. Ожоги
- 7.9. Переломы, вывихи, иммобилизация
- 7.10. Поражения окружающей средой
- 7.11. Другие частые состояния
- 7.12. Глаза, уши, нос
- 7.13. Отравления
- 7.14. Ноги в походе: мозоли и потёртости
- 7.15. Транспортировка раненого
- 7.16. Состав аптечки

8. Вода: поиск, очистка, обеззараживание

- 8.1. Сколько нужно воды
- 8.2. Где брать воду
- 8.3. Три шага: отстаивание → фильтрация → обеззараживание
- 8.4. Способы обеззараживания
- 8.5. Хранение воды

9. Еда: запасы и добывание

- 9.1. Сколько нужно есть
- 9.2. Приготовление без газа и электричества
- 9.3. Хранение без холодильника
- 9.4. Съедобные дикорастущие растения (распространённые в Украине)
- 9.5. Рыбная ловля простейшими средствами
- 9.6. Мелкая дичь
- 9.7. Городские источники еды, о которых забывают

10. Огонь

- 10.1. Треугольник огня и три размера топлива
- 10.2. Чем зажечь
- 10.3. Типы костров
- 10.4. Разведение огня: пошаговая техника
- 10.5. Пожар в жилье: как не сгореть в собственном доме

11. Укрытие и ночлег

- 11.1. Выбор места (правило 5 «В»)

11.2. Быстрые укрытия из подручных средств

12. Тепло, одежда, выживание в холоде

- 12.1. Принцип трёх слоёв
- 12.2. Тепло в неотапливаемом жилье
- 12.3. Правила сна на холоде

13. Ориентирование и навигация

- 13.1. Компас и карта
- 13.2. Стороны света без компаса
- 13.3. Если заблудились

14. Сигналы спасения и связь

- 14.1. Звуковые и световые сигналы
- 14.2. Сигнальное зеркало
- 14.3. Наземные знаки для авиации
- 14.4. Связь в кризисе

15. Узлы и работа с верёвкой

- 15.1. Верёвка в чемоданчике
- 15.2. Шесть главных узлов
- 15.3. Полезные применения

16. Гигиена и санитария

- 16.1. Руки — главный канал инфекции
- 16.2. Туалет без канализации
- 16.3. Тело, одежда, посуда
- 16.4. Мусор и трупы животных
- 16.5. Контроль болезней в группе
- 16.6. Если погиб человек

17. Безопасность, документы, деньги, общество

- 17.1. Принцип серого человека
- 17.2. Оценка людей и конфликты
- 17.3. Дом и группа
- 17.4. Документы и деньги в кризис
- 17.5. Общество — главный ресурс
- 17.6. Эвакуация: когда уезжать, а когда оставаться
- 17.7. Розыск пропавших и воссоединение
- 17.8. Торговля людьми, личная безопасность в дороге, задержание

18. Цифровые угрозы и информационная гигиена

- 18.1. Когда исчезает «цифра»: банки, документы, связь
- 18.2. GPS, который врёт
- 18.3. Дипфейки, клоны голоса и мошенничество в кризис
- 18.4. Правило двух источников: как проверять приказы и новости
- 18.5. Что никогда не публиковать
- 18.6. Телефон на блокпосте и в зоне оккупации
- 18.7. Резервная связь без интернета
- 18.8. Солнечная буря или электромагнитный импульс

19. Природные и техногенные катастрофы

- 19.1. Наводнение
- 19.2. Землетрясение
- 19.3. Буря, ураган, смерч
- 19.4. Лесной / степной пожар
- 19.5. Аномальная жара и засуха
- 19.6. Экстремальный мороз и снежная буря
- 19.7. Прорыв дамбы и волна затопления
- 19.8. Промышленные аварии: химзаводы, нефтебазы, хранилища

20. Блэкаут: свет, энергия, быт без сети

- 20.1. Первые часы блэкаута
- 20.2. Освещение: сравнение
- 20.3. Электричество без сети: что выбрать
- 20.4. Генератор: правила, спасающие жизнь
- 20.5. Зима без тепла: трубы, жильё, когда уезжать

21. Здоровье в затяжном кризисе

- 21.1. Уход за раной без врача
- 21.2. Температура и распространённые болезни
- 21.3. Зубы
- 21.4. Хронические болезни без аптеки
- 21.5. Психическое здоровье на дистанции
- 21.6. Эпидемия и карантин в группе

22. Дети, пожилые люди, животные в кризисе

- 22.1. Дети: подготовка заранее
- 22.2. Дети: во время кризиса
- 22.3. Пожилые и маломобильные люди
- 22.4. Домашние животные
- 22.5. Роды без врача

23. Прогноз погоды без синоптиков и сезоны

- 23.1. Облака — главный прогнозист
- 23.2. Небо, звёзды, дым
- 23.3. Воздух, роса, звуки, живая природа
- 23.4. Гроза: оценка расстояния и опасности
- 23.5. Что это даёт практически
- 23.6. Зима: специфика выживания
- 23.7. Весна
- 23.8. Лето
- 23.9. Осень

24. Инструменты, ремонт, импровизация

- 24.1. Минимальный набор инструментов
- 24.2. Ремонт самого важного
- 24.3. Вторая жизнь вещей (импровизация)
- 24.4. Заточка ножа без точильного камня
- 24.5. Топливо и смазочные материалы

25. Долгосрочное продовольствие: огород, проращивание, заготовки

- 25.1. Проращивание: витамины за 3 дня без огорода
- 25.2. Что сажать в кризис: максимум калорий и надёжности
- 25.3. Хранение урожая без электричества
- 25.4. Куры — простейшая живая ферма
- 25.5. Обмен и продовольственная кооперация

26. Эвакуация: пешком и на автомобиле

- 26.1. Планирование маршрута заранее
- 26.2. Автомобиль: подготовка
- 26.3. Движение на автомобиле в кризис
- 26.4. Блокпосты и проверки
- 26.5. Ночлег в автомобиле
- 26.6. Пешком: многодневный переход
- 26.7. Прибытие и регистрация

27. Опасные животные, насекомые, паразиты

- 27.1. Клещи — угроза №1 в наших широтах
- 27.2. Змеи
- 27.3. Собаки и дикие животные
- 27.4. Крысы и мыши
- 27.5. Оси, пчелы, комары и другие

28. Безопасность в толпе и очередях

- 28.1. Оценка плотности: когда нужно уходить
- 28.2. Вы зажаты в давке
- 28.3. Паника в укрытии, метро, транспорте
- 28.4. Очереди за водой, едой, помощью

29. Справочные таблицы и сигнальные коды

- 29.1. Азбука Морзе
- 29.2. Меры «на глаз» и расстояния
- 29.3. Сроки хранения (без холодильника, в прохладном сухом месте)
- 29.4. Температурные ориентиры
- 29.5. Жесты для безмолвной связи в группе

30. Чек-листы для быстрого доступа

- 30.1. Первые 60 секунд любой катастрофы
- 30.2. Воздушная тревога (разд. 3)
- 30.3. Дрон (разд. 4)
- 30.4. Пожар в жилье (разд. 10.5)
- 30.5. Кровотечение (разд. 7.2)
- 30.6. Без сознания (разд. 7.3–7.7)
- 30.7. Подозрительный предмет / мина (разд. 5)
- 30.8. Радиационная угроза (разд. 6)
- 30.9. Вода (разд. 8)
- 30.10. Ухожу из дома навсегда/надолго (разд. 17.6, 26)
- 30.11. Ночь на холоде без крыши над головой (разд. 11–12)
- 30.12. Меня ищут (разд. 14)
- 30.13. Цифровой чек-лист (разд. 18)

Приложение А: План подготовки за 30 дней + словарь

Приложение Б: Если вы за границей (ЕС / Германия)

- Б.1. Номера и оповещение
- Б.2. Укрытия: почти нет — готовьте свои
- Б.3. Домашние запасы по рекомендациям BBK (немецкое ведомство гражданской защиты)
- Б.4. Документы, статус, деньги
- Б.5. Специфические риски Европы 2026–2036

Приложение В: Мои заметки и местная информация

- В.1. Наша семья
- В.2. Точки сбора и маршруты
- В.3. Местные службы и официальные источники
- В.4. Вода, энергия, ресурсы поблизости
- В.5. Даты проверок
- В.6. Свободные заметки

Приложение Г: Источники и лицензия

- Г.1. Первая помощь
- Г.2. Радиация, химия, мины, дроны
- Г.3. Связь, номера, заграница
- Г.4. Прочее
- Г.5. Где искать актуальные инструкции
- Г.6. Лицензия

Важно. Этот справочник содержит общие рекомендации для чрезвычайных ситуаций, собранные из открытых источников гражданской защиты и первой помощи (ГСЧС, Минздрав, Красный Крест, международные протоколы первой помощи). Он не заменяет профессиональную медицинскую помощь, официальные инструкции ГСЧС, спасателей или врачей. В реальной ситуации всегда выполняйте указания официальных служб, если они доступны. Навыки первой помощи желательно отработать на практических курсах заранее — чтение не заменяет тренировку. Дозировки лекарств указаны для ориентира по официальным протоколам; по возможности сверяйтесь с инструкцией к препарату.

Статус рецензирования: в версиях 2.2–2.3 факты, дозы и номера сверены с открытыми официальными источниками (Приложение Г), но справочник не рецензирован врачом, сапёром или специалистом ГСЧС. Перед тиражированием рекомендуется рецензия: инструктора первой помощи (разделы 7, 21, 22.5), врача (дозировки), специалиста ГСЧС или сапёра (разделы 3–6). Знания об угрозах меняются — проверяйте актуальность каждые 6–12 месяцев.

Лицензия: CC BY-SA 4.0 — свободно копируйте, печатайте и изменяйте с указанием источника и под той же лицензией (Приложение Г).

РАЗДЕЛ 1

Основы выживания: правила и психология

Выживание — это прежде всего правильные решения в правильном порядке. Этот раздел даёт систему приоритетов, которая работает в любой катастрофе: от войны до наводнения.

1.1. Правило трёх

Классическое правило, определяющее приоритеты. Человек в среднем может прожить:

Время	Без чего	Вывод для действий
3 минуты	без воздуха (или с массивным кровотечением)	Первейший приоритет — безопасность дыхания и остановка кровотечения
3 часа	без защиты от экстремального холода или жары	Укрытие и терморегуляция важнее воды и еды
3 дня	без воды	Вода — важнее еды. Ищите и обеззараживайте воду каждый день
3 недели	без еды	Голод неприятен, но не убивает быстро. Не рискуйте жизнью ради еды

Главная ошибка новичков: в стрессе люди бросаются искать еду, хотя реальная угроза — переохлаждение ночью или грязная вода. Всегда рассчитывайте приоритеты по правилу трёх.

1.2. Метод STOP — как вернуть себе ясную голову

STOP — не для секунд, когда вас убивает сама угроза. Если рядом обстрел, огонь, дым или прибывающая вода, — сначала действуйте: падайте на землю, идите в укрытие, выходите из зоны поражения (п. 1.4). Когда вы уже в относительной безопасности (в укрытии, вне зоны поражения) или поняли, что заблудились, — остановитесь и примените STOP:

- 1. S — Stop (Остановись).** Не суетитесь и не бегите наугад. Паника — главный убийца. Сядьте, сделайте 10 медленных вдохов (вдох на 4 счёта, выдох на 6). Это физиологически снижает уровень адреналина.
- 2. T — Think (Подумай).** Что именно произошло? Какова непосредственная угроза жизни прямо сейчас? Кто рядом и все ли целы?
- 3. O — Observe (Наблюдай).** Что у вас есть: вещи, вода, люди, укрытие, погода, сколько времени до темноты? Проведите инвентаризацию

карманов и сумок.

4. **P — Plan (Планируй).** Составьте простой план на ближайшие часы по приоритетам: безопасность → медицинская помощь → укрытие → вода → сигналы → еда. Выполняйте шаг за шагом.

1.3. Психология выживания

Что происходит с мозгом в катастрофе

По наблюдениям британского психолога Джона Лича (модель «10–80–10»), в остром стрессе 70–80% людей впадают в ступор или действуют хаотично, около 10–15% паникуют и лишь 10–15% действуют рационально. Цель подготовки — попасть в последнюю группу. Это достигается не храбростью, а **заранее продуманными планами и отработанными действиями**: мозг в стрессе выполняет то, что уже репетировал.

Практические техники самоконтроля

- **Тактическое дыхание:** вдох 4 сек — задержка 4 сек — выдох 4 сек — задержка 4 сек. 4–6 циклов снижают пульс и возвращают способность думать.
- **Микрозадачи:** в отчаянии не думайте «как пережить зиму», думайте «сейчас я набираю воду». Выполненная малая задача возвращает ощущение контроля.
- **Правило голоса:** проговаривайте вслух себе и другим то, что делаете («Я проверяю, все ли целы. Теперь берём документы»). Это структурирует действия группы и глушит панику.
- **Режим:** в затяжном кризисе жёсткий распорядок дня (подъём, работа, еда, сон в одно время) — лучшая защита психики, особенно для детей.
- **Забота о ком-то:** ответственность за ребёнка, пожилого человека или даже животное значительно повышает волю к жизни.

Признаки опасного состояния у себя или окружающих: оцепенение дольше нескольких минут, бессмысленные повторяющиеся действия, отказ от воды и еды дольше суток, разговоры «всё бесполезно». Действия: тепло, сладкое питьё, простое поручение, постоянный контакт голосом и прикосновением. Не оставляйте человека одного.

1.4. Универсальный порядок действий в любой катастрофе

1. **Немедленная безопасность.** Выйти из зоны поражения: от огня, прибывающей воды, зоны обстрела, облака дыма. Направление: от огня, дыма и газа — перпендикулярно ветру, от воды — вверх на возвышенность (раздел 19).
2. **Проверка людей.** Кто рядом? Массивное кровотечение, сознание, дыхание (раздел 7).
3. **Оценка угроз второй волны.** Повторные толчки землетрясения, повторные удары при обстреле, обрушение конструкций, утечка газа, оборванные провода.
4. **Связь.** Короткое сообщение близким: «Жив, я [место], иду [куда]». Далее — экономия батареи: режим энергосбережения, минимум экрана, без видео. Авиарежим — только когда заряд критический или сети всё равно нет; тогда включайте связь по согласованному расписанию (п. 14.4), чтобы получить ответ и сигналы тревоги.
5. **Ресурсы.** Вода, лекарства, тёплые вещи, документы — если их можно взять без риска.
6. **Точка сбора.** Двигайтесь к заранее оговорённому месту встречи семьи.

1.5. Семейный план на случай ЧС

Составьте и распечатайте план вместе со всеми членами семьи. Каждый должен знать его наизусть.

- ☐ **Точка сбора №1** — возле дома (например, конкретное дерево во дворе), если нужно покинуть здание.
- ☐ **Точка сбора №2** — в пределах района (школа, церковь, магазин), если нельзя оставаться возле дома.
- ☐ **Точка сбора №3** — за пределами города (село родственников, конкретный адрес), если город нужно покинуть.
- ☐ **Контакт-посредник** — родственник в другом городе/стране, которому все звонят и передают информацию, если не могут дозвониться друг другу.
- ☐ **Роли:** кто берёт чемоданчик, кто — детей, кто — животных, кто перекрывает газ и воду.

- ☐ **Бумажные копии:** телефоны всех близких, адреса точек сбора — у каждого в кармане и в чемоданчике (телефоны разряжаются).
- ☐ **Тренировка:** раз в полгода проходите маршруты к укрытию и точкам сбора пешком, днём и вечером.

1.6. Приоритеты обустройства в затяжном кризисе

Если кризис длится неделями (оккупация, блэкаут, разрушение инфраструктуры), распределите усилия так:

Приоритет	Задача	Минимальная цель
1	Безопасность жилья	Укрытие от обстрелов/погоды, незаметность, запасной выход
2	Вода	4 л/чел./день, из них 2 л питьевой обеззараженной
3	Тепло	Одна тёплая комната или спальное место, сухая одежда
4	Медицина	Аптечка, запас постоянных лекарств на 30+ дней
5	Еда	1800–2200 ккал/чел./день, ротация запасов
6	Санитария	Туалет, мытьё рук, утилизация мусора (раздел 16)
7	Информация	Радиоприёмник, график прослушивания новостей
8	Сообщество	Знакомство с соседями, распределение дежурств и навыков

Помните: выживание в одиночку — миф. Все реальные истории длительного выживания — это истории взаимопомощи. Группа с распределёнными ролями (медик, повар, часовой, мастер) в разы устойчивее одиночки.

РАЗДЕЛ 2

Тревожный чемоданчик и подготовка дома

Тревожный чемоданчик — это рюкзак, с которым вы можете выйти из дома за 2 минуты и прожить автономно не менее 72 часов. Он должен стоять собранным у выхода постоянно.

2.1. Принципы комплектования

- **Рюкзак, не сумка:** руки должны быть свободны. Объём 35–50 л на взрослого, вес — не более 20% массы тела (10–15 кг).
- **Один чемоданчик на человека:** у каждого взрослого — свой рюкзак с полным минимумом, так как семья может разделиться.
- **Герметизация:** всё, что боится воды (документы, спички, электроника, лекарства), — в zip-пакетах.
- **Ротация:** дважды в год (например, при переводе часов) проверяйте сроки годности еды, лекарств, уровень заряда пауэрбанков.
- **Доступность:** самое необходимое (фонарь, документы, аптечка) — в верхних карманах.

2.2. Полный список тревожного чемоданчика

Документы и деньги (верхний карман, в герметичном пакете)

- ☐ Паспорт, ID-карта, загранпаспорт
- ☐ Мужчинам 18–60 лет (и женщинам, состоящим на воинском учёте) — военно-учётный документ: бумажный или распечатка е-ВУД из «Резерв+» с QR-кодом (действительна 1 год — обновляйте при ротации чемоданчика). Во время мобилизации его необходимо иметь при себе вместе с паспортом и предъявлять по требованию ТЦК, полиции, пограничников; телефон может разрядиться, поэтому бумажный экземпляр — в чемоданчике
- ☐ Свидетельства о рождении детей, о браке
- ☐ Документы на жильё, авто; трудовая книжка (или копии)
- ☐ Медицинские документы: карта прививок, рецепты, выписки о хронических заболеваниях
- ☐ Ксерокопии всех документов отдельным пакетом + сканы на флешке
- ☐ Наличные мелкими купюрами (запас на 1–2 недели жизни) + часть в валюте

- ☐ Банковские карты, список телефонов близких на бумаге
- ☐ Фотографии членов семьи (на случай розыска)

Вода и еда (на 3 суток)

- ☐ Вода: 1,5–2 л в бутылках — это меньше чем на сутки (минимум для питья — 2 л/день, п. 8.1); больше нести тяжело, остальное добываем в пути
- ☐ Средство для обеззараживания воды: таблетки или фильтр-соломинка
- ☐ Еда, не требующая приготовления: орехи, сухофрукты, энергетические батончики, галеты, консервы с ключом, шоколад
- ☐ Расчёт: ~2000 ккал/день на взрослого
- ☐ Металлическая кружка или котелок 0,7–1 л (можно кипятить)
- ☐ Ложка, складной нож, консервный нож

Аптечка (подробный состав — в разделе 7.16)

- ☐ Турникет (жгут), бинты, гемостатические средства
- ☐ Личные лекарства на 14–30 дней (это самое важное!)
- ☐ Обезболивающие, жаропонижающие, антисептик, пластыри
- ☐ Средства от диареи и обезвоживания (регидратационные соли)

Одежда и тепло

- ☐ Комплект сменного белья и носков (2–3 пары, шерстяные)
- ☐ Термобельё (зимой), флисовая кофта
- ☐ Дождевик или пончо (также защита от ветра)
- ☐ Шапка, перчатки, бафф (даже летом — ночи холодные)
- ☐ Спасательное термоодеяло (2 шт., серебристое, вес 60 г)
- ☐ Прочная обувь уже на ногах или привязана к рюкзаку

Свет, связь, инструменты

- ☐ Фонарь налобный + запасные батарейки (лучше всего — AA/AAA, они универсальны)
- ☐ Пауэрбанк 10 000–20 000 мА·ч, заряженный, кабели
- ☐ Радиоприёмник на батарейках (FM/AM) — главный источник информации в блэкаут

- ☐ Свисток (сигнал под завалами — экономит голос)
- ☐ Спички в герметичной упаковке + зажигалка x2 + огниво
- ☐ Мультиитул или нож
- ☐ Скотч армированный (5–10 м, можно намотать на бутылку)
- ☐ Верёвка/паракорд 10–15 м
- ☐ Иглы, нитки, булавки английские
- ☐ Блокнот, карандаш (пишет на морозе и по мокрому)
- ☐ Маска-респиратор FFP2/FFP3 (пыль разрушенных зданий, дым; от угарного газа не защищает)
- ☐ Очки защитные или обычные солнцезащитные

Гигиена

- ☐ Влажные салфетки (2–3 пачки — заменяют душ)
- ☐ Антисептик для рук, мыло в мыльнице
- ☐ Зубная щётка, паста (маленькая), туалетная бумага (без втулки, сплюснутая)
- ☐ Средства женской гигиены, подгузники для маленьких детей
- ☐ Пакеты для мусора прочные 20 шт. (также: дождевик, утеплитель, сбор воды)

Спальные принадлежности

- ☐ Спальник компактный (комфорт до 0°C) или 2 термоодеяла + плед
- ☐ Каремат-«сидушка» или полный каремат (изоляция от земли критически важна)

2.3. Особые дополнения

Кому	Что добавить
Детям	Любимая маленькая игрушка, сладости, записка с именем ребёнка и телефонами родителей в кармане одежды, фото семьи. Ребёнок старше 5 лет несёт свой маленький рюкзак
Пожилым людям	Запасные очки, слуховой аппарат + батарейки, лекарства на 30 дней, трость, список диагнозов и дозировок на бумаге

Младенцам	Смесь, бутылочки, подгузники на 3+ суток, детские влажные салфетки, слинг (руки свободны)
Животным	Переноска, поводок, корм на 3 суток, ветпаспорт, вода, складная миска
Хроническим больным	Инсулин + охлаждающий чехол, тонометр, глюкометр, ингалятор — в зависимости от диагноза. Запас лекарств на 30+ дней

2.4. EDC — то, что всегда при себе

Everyday Carry — минимум, который вы носите каждый день в карманах/сумке, потому что катастрофа не будет ждать, пока вы дойдёте до чемоданчика:

- Телефон + маленький пауэрбанк
- Документ (или копия), наличные
- Фонарик-брелок, свисток
- Складной нож или мультитул (где разрешено)
- **Турникет (CAT/SOF-T, сертифицированный), гемостатический бинт и пара нитриловых перчаток** — в военное время это основа EDC: массивное кровотечение убивает за считанные минуты, скорая не успеет (п. 7.2). Носить так, чтобы достать одной рукой; без навыка турникет бесполезен — потренируйтесь накладывать на себя и на другого
- Пластырь, ваши критически важные лекарства на 1–2 дня
- Зажигалка

2.5. Запасы дома на 2–4 недели

Чемоданчик — для эвакуации. Но в большинстве кризисов безопаснее оставаться дома. Для этого нужны домашние запасы:

Вода

- **Норма: 4 л на человека в день** (2 л для питья + 2 л для готовки и гигиены). Семья из 3 человек на 2 недели = ~170 л.
- Хранение: заводские бутылки 5–6 л (срок 6–12 мес.) или пищевые канистры с водой, обеззараженной хлором (обновлять каждые 6 мес.).
- При угрозе отключения воды немедленно наполните ванну, все кастрюли и бутылки.

Еда (пример на 1 человека на 2 недели)

Продукт	Количество	Примечание
Крупы (гречка, рис, овсянка)	4–5 кг	Хранить в герметичных банках
Макароны	2 кг	Быстро готовятся — экономия топлива
Консервы мясные/рыбные	10–14 банок	С ключом, белок
Консервы овощные, бобовые	7–10 банок	Готовы к употреблению холодными
Растительное масло	1 л	Калории + готовка
Сахар, мёд	1 кг	Быстрая энергия
Соль	0,5 кг	+ консервация
Сухофрукты, орехи	1 кг	Без готовки
Галеты, сухари	1 кг	Заменяют хлеб
Чай, кофе, какао	по привычке	Психологический комфорт
Поливитамины	1 упаковка	При однообразном питании

Принцип ротации: покупайте то, что едите обычно, +20–30% сверх нормы. Новое — вглубь полки, старое — вперёд и в еду. Так запас никогда не просрочится и не потребует отдельных денег.

Прочее домашнее

- ☐ Газовая горелка туристическая + 4–6 баллонов (готовка без электричества/газа; только с открытым окном — угарный газ)
- ☐ Свечи 10+ шт., керосиновая лампа или LED-фонарь кемпинговый
- ☐ Батарейки AA/AAA по 20 шт., пауэрбанки заряженные
- ☐ Спички 10 коробков в банке с крышкой
- ☐ Плёнка полиэтиленовая плотная + армированный скотч (закрыть выбитые окна, герметизация)
- ☐ Хозяйственное мыло, стиральный порошок, хлорный отбеливатель («Белизна» без ароматизаторов и геля — и дезинфекция, и обеззараживание воды, раздел 8)
- ☐ Вёдра с крышками x2 (вода, туалет)
- ☐ Огнетушитель, ящик с песком при печном отоплении

- Инструменты: лом/гвоздодёр (расчистить завал, открыть дверь), лопата, топор, ножовка

2.6. Подготовка самого жилья

Детектор дыма, огнетушитель и два выхода — это ещё и защита от одной из самых частых бытовых причин смерти: пожара в жилье, п. 10.5.

- **Окна:** скотч не спасёт стекло от разрушения, но удержит осколки вместе — а именно осколки ранят. Один большой крест почти не работает: заклеивайте максимальную площадь (густая сетка из скотча, сплошная защитная плёнка или полосы ткани на клейстере) и рамы по периметру. Лучше всего — плёнка антиударная (бронеплёнка). Плюс плотные шторы и главное правило: не находиться у окна во время тревоги. Спать — не ближе 2 м к окну, во время массированных атак — в зоне двух стен (п. 3.3).
- **Перекрыть коммуникации:** каждый взрослый должен знать, где и как перекрывается газ, вода, электричество (автоматы). Подпишите вентили маркером.
- **Безопасная комната:** внутреннее помещение без окон (коридор, ванная, кладовая) — по правилу двух стен (раздел 3).
- **Пожарная безопасность:** огнетушитель на кухне, детектор дыма, продуманный путь эвакуации из каждой комнаты.
- **Копии ключей** — доверенному соседу; договоритесь о взаимной проверке квартир.

РАЗДЕЛ 3

Обстрелы, воздушная тревога, укрытия

Главные убийцы во время обстрелов — не прямое попадание, а осколки, взрывная волна и стекло. От них спасают две вещи: правильное укрытие и скорость реакции.

3.1. Виды угроз и время на реакцию

Угроза	Признак	Время на реакцию	Действия
Артиллерия / миномёты	Свист, шелест перед взрывом; серии взрывов	Секунды	Немедленно на землю, затем переползти в укрытие
Крылатые ракеты	Тревога за 20–60 мин; громкий нарастающий звук	Минуты после тревоги	В укрытие по правилу двух стен или в подвал
Баллистические ракеты (Искандер, Кинжал, KN-23)	Тревога «баллистика» — и почти сразу взрыв	1–3 минуты или ноль	Не бежать через город: немедленно в ближайшую зону двух стен. Ночью — спать уже в ней (п. 3.3)
Дальнобойные дроны («Шахед»/«Герань», реактивные «Герань-3», «Бандероль», «Дань-М»/«Дань-Т»)	Поршневые — гудение «мопеда», летят по прямой волнами ночью; реактивные — свист турбины, 300–700 км/ч, тревога значительно короче	Минуты–десятки минут; реактивные — минуты	Не выглядывать в окно, не светить, в укрытие сразу (реактивные сбивают хуже — в укрытие, а не «посмотреть»). Осколки после сбития падают на километры
FPV-дроны и сбросы (прифронтовая зона 30–40 км)	Жужжание, дрон висит или преследует; тревоги нет	Секунды	Крыша над головой (подъезд, остановка, подвал), не бежать по прямой — раздел 4
Управляемые авиабомбы (КАБ) 250–3000 кг	Тревога, звук самолёта; удар без свиста	Минуты	Правило двух стен не работает: только заглублённое укрытие (подвал, паркинг, метро). Разрушает подъезд целиком
Термобарические боеприпасы (ТОС, «вакуумные»)	Вспышка и долгая волна, огонь по площади	Секунды	Заглублённое укрытие с закрытыми проёмами: волна и выгорание кислорода идут в открытые вентиляции и окна
Кассетные боеприпасы	Серия мелких взрывов по площади	Секунды	Лечь, после — не трогать «колокольчики»/«ракетки» размером с батарейку: до 30% не взрывается сразу (раздел 5)

Стрелковое оружие	Треск выстрелов	Мгновенно	На землю за прочное укрытие: бетон, бордюр, земляная насыпь. Кузов авто укрытием не является — двери и стёкла пуля прошивает насквозь; останавливает только блок двигателя, поэтому падать за колесо со стороны мотора. Возле авто не оставаться: оно притягивает огонь — ползком прочь
-------------------	-----------------	-----------	---

Правило: слышите свист или нарастающий звук — НЕ смотрите в небо и не бегите. Падайте на землю **ТАМ, ГДЕ НАХОДИТЕСЬ**, лицом вниз, ноги в сторону взрыва, рот слегка приоткрыт (защита барабанных перепонки и лёгких от волны), руки закрывают голову и шею.

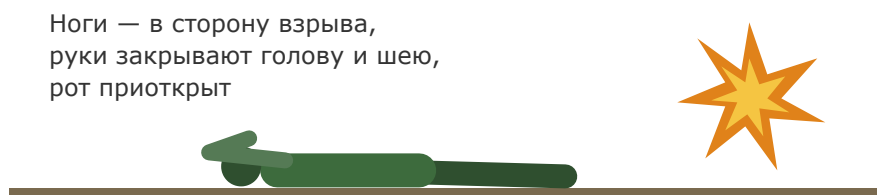


Рис. 3.1. Положение при внезапном обстреле под открытым небом

3.2. Правило двух стен

Если нет полноценного укрытия, самое безопасное место в квартире определяется правилом двух стен: между вами и улицей должно быть **как минимум две капитальные стены**. Первая стена принимает удар и осколки, вторая — останавливает вторичные осколки первой.

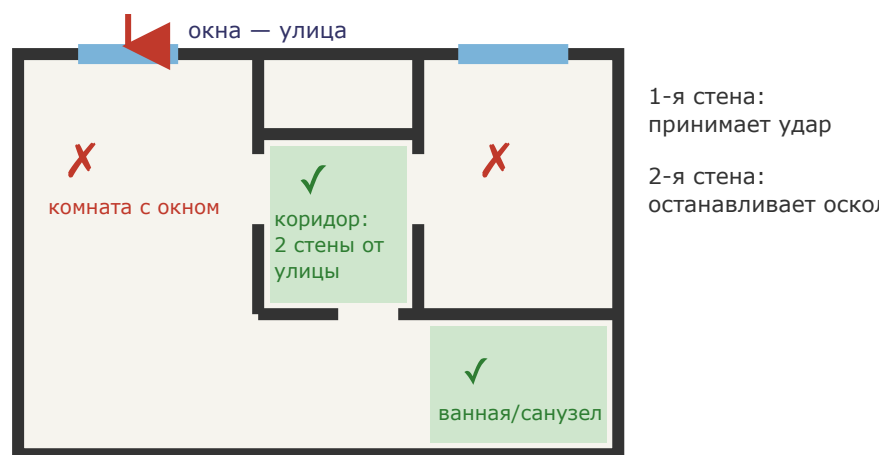


Рис. 3.2. Правило двух стен: безопасные зоны квартиры (зелёные) — коридор и санузел без окон

- Лучшие места: коридор, ванная комната, кладовая, пространство **под** капитальной лестницей.
- Избегайте: комнат с окнами, балконов, лифтов, лестничных маршей и клеток с остеклением — опасно стоять **на** лестнице, а не **под** ней: марши обрушиваются первыми, а на клетке стекло, тогда как пространство под бетонным маршем — один из самых прочных объёмов в здании; верхних этажей (дрон или ракета заходит сверху — в крышу и верхние квартиры); нижние этажи по правилу двух стен безопаснее (п. 3.4).
- Окна подготовьте заранее: закройте фанерой или профнастилом; если их нет — плотным картоном и коврами. Это уменьшает разлёт стёкол и осколков.
- В «безопасной зоне» держите постоянно: воду, одеяло, фонарь, пауэрбанк, аптечку, каремат или стульчики.
- Чугунная ванна дополнительно защищает от осколков — в критической ситуации можно лечь в неё, накрывшись одеялом/матрасом.

3.3. Алгоритм действий по сигналу воздушной тревоги

1. Оденьтесь по погоде (даже ночью — обувь и куртка), возьмите тревожный чемоданчик.
2. Есть время (тревога не «баллистика») — перекройте газ, воду, выключите электроприборы, закройте окна и шторы.
3. Идите в заранее выбранное укрытие. Если до него более 5 минут ходьбы и уже слышны взрывы, либо объявлена угроза баллистики — оставайтесь в

зоне двух стен: перебегать через город опаснее.

4. В укрытии: не садитесь напротив дверей; держитесь ближе к несущим колоннам и стенам.
5. Выход — только после отбоя. После серии взрывов возможен повторный удар по тому же месту через 10–40 мин, а иногда и через 1–2 часа (когда собираются спасатели) — не бегите сразу на место «посмотреть».
6. Артиллерия или миномёт без сирены: оставайтесь в укрытии не менее 40 мин после последнего взрыва — обстрел часто возобновляют.

«Баллистическая ночь»: как жить месяцами под ночными атаками

- Во время массированных атак баллистика даёт 1–3 минуты, а взрывная волна и стекло — главные убийцы в квартирах. Решение — **спать в зоне двух стен**, а не бегать каждую ночь: матрас в коридоре, детская кровать в санузле, «кровать» из каремата для пожилых.
- Возле места сна постоянно: обувь, куртка, фонарь, телефон на зарядке, вода, чемоданчик. Это убирает 90% паники.
- Не подходите к окну «посмотреть» на взрыв или работу ПВО: вторая ракета или осколки прилетают за секунды.
- В приложениях тревоги различайте типы угроз: «баллистика» = немедленно в зону двух стен; «дроны» = время обычно есть, можно дойти до укрытия, но реактивные прилетают за минуты (п. 4.7); «взлёт МиГ-31К» = угроза «Кинжала» по всей стране, тревога звучит во всех областях, и в тылу тоже: не ждите сообщения о пуске — идите в укрытие сразу, пока есть несколько минут; после сообщения о пуске ракета долетает за 2–7 минут — уже не бегите по улице, немедленно в зону двух стен; «тактическая авиация / угроза КАБ» — в прифронтовых областях — только заглублённое укрытие (подвал, паркинг), правило двух стен от КАБ не спасает.
- Сон: договоритесь об одном «дежурном» на ночь, который слушает тревоги за всех, — остальные спят (п. 21.5). Хроническое недосыпание за недели разрушает здоровье и способность принимать решения сильнее, чем одна бессонная ночь.

3.4. Выбор укрытия (от лучшего к худшему)

№	Укрытие	Защищает от	Примечания
1	Специализированное убежище, метро	Прямые попадания, волна, осколки	Лучший вариант, если близко
2	Подвал прочного здания с 2 выходами	Осколки, волна, частичные обрушения	Проверьте заранее: вентиляция, 2 выхода, нет газовых труб над головой. Подвалы панельных домов и «хрущёвок» не в счёт: перекрытия складываются, подвалы узкие и негерметичные
3	Подземный паркинг, переходы	Осколки, волна	Держаться подальше от въезда
4	Первый этаж, зона двух стен	Осколки, стекло	Когда времени нет или подвала нет
5	Под открытым небом: канава, кювет, воронка, низина	Осколки (летят вверх от земли)	Лечь ниже уровня земли; воронка годится просто как углубление, «дважды в одну воронку не попадает» — миф

Никогда не прячьтесь: под грузовиками и легковыми автомобилями (бак с топливом, тонкий металл), возле витрин и стеклянных фасадов, под деревьями (осколки сбивают ветки; против дронов — наоборот, п. 4.3), возле АЗС, трансформаторов, газовых труб.

3.5. Если в дом попали / вы под завалом

Вы в помещении рядом со взрывом

1. Убедитесь, что нет утечки газа (запах, шипение). Если есть утечка — не включайте свет и не зажигайте огонь, откройте окна, выходите.
2. Осмотрите себя и близких на наличие ранений — в стрессе раны не болят (раздел 7).
3. Выходите по лестнице, не на лифте. Обувь — обязательно (стекло везде).
4. Захватите чемоданчик и документы, если это секунды, а не минуты.

Вы под завалом

1. Не паникуйте, не тратьте силы на хаотичные движения. Дышите ровно, через ткань, если вокруг пыль.

2. Не зажигайте огонь (возможен газ). Не сдвигайте конструкции над собой.
3. Укрепите пространство вокруг себя: если можете, подоприте плиту над собой обломками мебели.
4. Стучите металлом о металл/бетон сериями по 3 удара — пауза — снова. Спасатели периодически объявляют «минуты тишины» и слушают.
5. Кричите только тогда, когда слышите людей совсем рядом — голос садится за час, а пыль попадает в лёгкие. Свисток слышен значительно дальше, и он не сажает голос.
6. Пейте воду, если она есть, маленькими глотками. Люди выживали под завалами 5–10 суток — главное воздух и спокойствие.

Кто-то под завалом рядом

- Обозначьте место, откуда слышен звук. Позовите людей, вызовите спасателей (101 / 112).
- Официальный совет ГСЧС — **не разбирать завал самостоятельно**: конструкции могут осесть и навредить как вам, так и человеку под ними. Ждите спасателей, разговаривайте с человеком, передайте воду, если это безопасно.
- Только если помощь реально недостижима: разбирайте сверху вручную, мелкие обломки, не выдёргивайте крупные элементы — всё может осесть.
- Если конечность человека сдавлена более 10 минут (если человек без сознания или время неизвестно — считайте, что прошло больше) — НЕ освобождайте самостоятельно, если медики реально могут прибыть: сразу звоните 103 (или 112) и действуйте по указаниям диспетчера. Внезапное освобождение может вызвать смертельный краш-синдром (токсины из сдавленных мышц хлынут в кровь). Если сдавлено менее 10 минут — освобождайте сразу. Если помощь недостижима или нужно срочно эвакуироваться — напоите человека (регидратационный раствор, п. 7.10), согрейте, освободите и транспортируйте к медикам как можно скорее. Турникет — обязательно при массивном кровотечении (п. 7.2).
Относительно краш-синдрома рекомендации расходятся: действующий протокол Минздрава Украины (приказ № 441) предписывает, что если человека приходится освобождать самим, а сдавление длилось более 10 мин, — перед освобождением наложите турникет выше места сдавления; военные протоколы ТССС рекомендуют это при сдавлении более 2 часов,

если нет капельницы; часть международных руководств (ANZCOR) рутинного наложения турникета не требует. Поэтому: есть связь — спросите диспетчера 103 и делайте, как он скажет. Связи нет, сдавление длительное, турникет есть — наложите его непосредственно перед освобождением, запишите время, не снимайте и не ослабляйте сами: это сделают медики. Нет турникета — не медлите из-за этого с освобождением, когда помощь недостижима.

3.6. Обстрел на улице, в транспорте, в поле

- **На улице города:** падайте, затем короткими перебежками (3–5 сек — считайте про себя и падайте, дольше не бегите) от укрытия к укрытию: бетонные ступени, цоколь, подземный переход.
- **В авто:** остановитесь, выйдите, отбегите на 30–50 м от дороги, лягте в кювет. Авто — магнит для осколков и не защита.
- **В общественном транспорте:** водитель останавливает транспорт; выходите и ложитесь в низину подальше от него.
- **В поле/лесу:** ложитесь в любое углубление. Не прячьтесь в отдельно стоящих зданиях и лесополосах, являющихся очевидными ориентирами-целями.
- **Стрельба или взрыв в помещении (вокзал, торговый центр, укрытие):** правило «беги — прячься — дерись». Бежать — если путь свободен, не собирая вещей, держа руки на виду, показывая другим направление. Спрятаться — запереть/забаррикадировать дверь, выключить звук телефона, лечь за прочное укрытие, соблюдать тишину. Драться — только в крайнем случае, всем вместе, чем угодно. Полиции на выходе — руки вверх, открытые ладони, чётко выполнять команды.

3.7. Жизнь в укрытии длительное время

- Место на 1 человека: минимум 1 лежащее или сидячее место + проход. Карематы и одеяла — бетон вытягивает тепло.
- Вентиляция: проветривайте в паузы; гаснущая свеча — признак нехватки кислорода.
- Распределите дежурства: кто слушает радио, кто следит за детьми, кто за водой.

- Туалет: ведро с крышкой + пакеты + хлорка или наполнитель для кошачьего туалета; ширма из одеяла.
 - Психика детей: игрушки, задания, роли («ты отвечаешь за фонарик»).
- Спокойный голос взрослого — главное «лекарство».

ГЛАВА 4

Дроны: новая главная угроза для гражданских

В полосе до 30–40 км от линии фронта дроны убивают больше гражданских, чем артиллерия: они видят отдельного человека, преследуют автомобили, сбрасывают гранаты на очередь за водой, возвращаются добить спасателей. Тревоги на них не бывает. Правила выживания здесь иные, чем при обстрелах, — и их нужно знать каждому, так как дальность дронов растёт каждый год, а вместе с ней и эта зона.

4.1. Типы дронов и как их распознать

Тип	Как выглядит / звучит	Что делает	Дальность
FPV-камикадзе	Маленький квадрокоптер, жужжание как у крупного шершня; летит быстро (до 100+ км/ч), резко маневрирует, может «зависнуть» и осматриваться	Влетает в цель и взрывается: авто, человек, окно, дверь подвала. Оператор видит «глазами» дрона	10–20 км, новые — до 40
Оптоволоконный FPV	То же самое, но тянет за собой тонкую стекловолоконную нить (остаётся на земле, деревьях, проводах)	Не глушится никаким РЭБ — сигнал идёт по нити. Это самый опасный тип	10–25 км
Дрон со сбросами (Mavic-тип)	Зависает высоко, звук тихий или неслышный; днём — тёмная точка в небе	Сбрасывает гранаты/мины на людей, авто, входы в подвалы. Часто — дважды в одно и то же место	5–15 км
Разведчик	Кружит на высоте, долго, без атаки	Ищет скопления людей и техники — после него прилетает артиллерия или FPV	Десятки км
Дальнобойные («Шахед»/«Герань»)	Звук мопеда, летит прямо на высоте 1–3 км, обычно волнами ночью	Бьёт по инфраструктуре и городам за сотни километров; тревога объявляется заранее	1000+ км
Реактивные дальнобойные («Герань-3/4/5», «Бандероль», «Дань-М»/«Дань-Т»)	Свист турбины вместо «мопеда», скорость 300–700 км/ч (в 2–4 раза быстрее обычного «Шахеда»), боевая часть 50–130 кг	Главная угроза зимы 2026–2027: по данным разведки, до 500 пусков в сутки; сбиваются хуже, время от тревоги до удара — минуты, поэтому «дроновая» тревога больше не означает «время есть»	1000+ км

Автономные / рои (угроза ближайших лет)	Несколько дронов, действующих согласованно; наведение без оператора по образцу цели	Не реагируют на РЭБ и не «отвлекаются»; атака на всё, что похоже на цель (авто, группа людей)	Растёт
---	---	---	--------

Главное правило: вы услышали или увидели дрон — считайте, что он видит вас. Ваша задача — за 5–10 секунд оказаться там, где над головой есть крыша или толстая стена, и замереть. Не разглядывать, не снимать на телефон, не махать руками.

4.2. Четыре фактора, делающие вас целью

- 1. Движение и скопления.** Группа людей, очередь, колонна авто, работа техники, сбор спасателей на месте удара — всё это «подсвечивается» для оператора. Ходите по одному-двое, с интервалом 20–30 м; не собирайтесь на открытом пространстве.
- 2. Автомобиль.** В прифронтовой зоне авто — цель №1 для FPV. Особенно: движение в сумерках и ночью с включёнными фарами (камера видит их за километры), остановка на открытом месте, несколько машин вместе.
- 3. Тепло и свет ночью.** Тепловизионные дроны видят тепло тела, костёр, генератор, прогретое авто, дым. Дакотский очаг (п. 10.3), готовка днём, термоодеяло как экран, генератор под навесом — теперь это правила маскировки лагеря.
- 4. Повторный удар (double-tap).** Дроны ждут, пока к раненому или подбитому авто подбегут люди, и бьют второй раз. Как минимум 40 минут после удара (бывает и 1–2 часа) подходить к месту только короткими перебежками от укрытия к укрытию или вообще пережидать.

4.3. Вы на улице и услышали/увидели дрон

- 1. Крыша над головой** — подъезд, подвал, магазин, остановка с бетонным перекрытием, арка, гараж. Это правило действует только для FPV и сбросов (малый заряд): при ударах «шахедов», ракет или артиллерии подъезды, арки и лестницы — не укрытие (обвал), нужен подвал или две стены (глава 3). FPV может залететь в открытую дверь, окно или пролом (особенно оптоволоконный — он не теряет связь внутри здания), поэтому не останавливайтесь на пороге: зашли — закройте за собой дверь,

отойдите от окон и стёкол вглубь, за угол — в коридор, под капитальную лестницу или в подвал, так чтобы между вами и улицей было две стены. Одинокое дерево или забор не защищают: дрон их облетает. Но если крыши рядом нет, густые кусты, заросли или посадка — лучше, чем открытое место: в гущу ветвей дрон не пролетит, а если и взорвётся на ветках — вас может ранить, но шансы выжить значительно выше. Заберитесь как можно глубже, лягте и замрите; как только дрон исчез или взорвался — переходите под крышу.

2. Нет крыши: **не бегите по прямой** и не пытайтесь «перебегать» открытую площадь — дрон быстрее любого человека. Прячьтесь за **ТОЛСТЫМ** (бетон, кирпичная стена, ствол толщиной более 40 см) и **меняйте сторону укрытия**, когда дрон облетает, чтобы преграда оставалась между вами.
3. FPV атакует (пикирует): в последнюю секунду — резко в сторону и на землю за укрытие, лицом вниз, руки на голову (как при обстреле, п. 3.1). Взрыв FPV относительно мал — 30–50 см преграды спасают.
4. Дрон со сбросом зависает над вами: не стойте на месте и не смотрите вверх — быстро под крышу или хотя бы под дерево с густой кроной (от сброса крона немного защищает, в отличие от FPV), затем дальше, под бетон.
5. Крыши поблизости нет, а дрон со сбросом уже над вами: двигайтесь быстро «змейкой», меняя направление каждые 7–10 м — оператору сложнее попасть сбросом. Против FPV это не работает: там спасает только преграда.
6. После — не выходите сразу. Посчитайте до 60, прислушайтесь: часто прилетает второй. К самому месту удара не подходите как минимум 40 мин (п. 4.2).

4.4. Вы в автомобиле

- Знаете, что район «дроновый», — двигайтесь только днём, без фар, быстро, без остановок на открытых участках, с открытыми окнами (чтобы слышать жужжание), с интервалом 100+ м от других авто. Двери не блокировать.
- Услышали или увидели дрон: резкое торможение — все вон из авто — врассыпную от машины на 30–50 м за укрытия (цель — автомобиль; пока

вы рядом с ним, вы тоже цель). Не пытайтесь «убежать» на скорости по прямой дороге — FPV догоняет.

- Есть крыша рядом (мост, бетонный навес, арка, гараж; не АЗС — топливо и цель) — лучше заехать под неё, чем стоять.
- Антидроновые сетки на кузове, «мангалы» — помогают только против мелких FPV и сбросов, но не от мощного боеприпаса; не полагайтесь на них вместо правильного поведения.
- Эвакуационный маршрут из зоны дронов планируйте по дорогам с деревьями по обочинам и застройкой, а не по открытой трассе (глава 26).

4.5. Дома и во дворе

- Окна закрыты, шторы плотные; на балкон и во двор — короткими выходами, не часами.
- Входы в подвалы и подъезды — под защитным навесом или сеткой: в прифронтовых городах антидроновые сетки над дворами и остановками доказали эффективность против FPV и сбросов. Совместная работа с соседями — глава 17.
- Очередь за водой/помощью — только под крышей или с рассредоточением; договоритесь о «дежурном по небу», который слушает и смотрит, пока остальные набирают воду.
- Готовка и генератор — днём, под навесом; ночью никакого света наружу.
- Дети: правило «жужжит — бежим под крышу» в виде игры; на улице — только со взрослым, не дальше 20 м от укрытия.

4.6. Сбитый или упавший дрон

- **Не подходите.** На борту может оставаться боеприпас (самоподрыв через минуты или при прикосновении), у дрона со сбросом — несброшенные гранаты. Минимум 100 м (ГСЧС: 100–300 м), желательно за укрытием. Звоните уже с безопасного расстояния, не рядом с предметом: 101, 102 или 112, либо сообщите военным. Не фотографируйте вблизи и не публикуйте фото с геопривязкой.
- **Оптоволоконная нить** на земле, деревьях, проводах — не трогать руками (режет кожу, как стекло) и не наматывать; если дрон ещё на нити — он может вернуться. Обходить.

- Обломки «Шахедов» после сбития ПВО падают на километры от места поражения и горят; не собирать «на память» — остатки топлива и взрывчатки.
- Не пытайтесь сбить дрон самостоятельно из охотничьего оружия — это сигнал оператору, что гражданский вооружён, и повод для повторного удара; кроме того, это законно только для военных и уполномоченных лиц.

4.7. Дальнобойные дроны по городам в тылу

- Тревога на «Шахеды» длится часами и идёт волнами; удар — по энергетике, складам, жилым кварталам рядом с ними. Реактивные дроны прилетают через минуты после объявления и сбиваются значительно хуже — ведите себя как при баллистике: сразу в зону двух стен или в укрытие. Главная опасность — обломки ПВО и взрывная волна: **подальше от окон**, в зону двух стен (п. 3.2). Работу ПВО не снимать и не публиковать (глава 18).
- Дрон летит низко и громко — он не «охотится» лично за вами, но падающий после сбития аппарат с боеголовкой равен авиабомбе: в укрытие, а не на балкон.
- Обломки во дворе — 101, не трогать.

4.8. Сообщения о дронах и слухи

- О каждом увиденном дроне — сообщить (101, 102, чат-боты ОВА/ВСУ вашей области, запишите их на бумагу заранее). Это спасает жизни.
- Пользуйтесь официальными каналами мониторинга вашего региона, а не пересказами: фейковые «карты дронов» и слухи — тоже оружие (глава 18).
- В прифронтовой зоне договоритесь с соседями о звуковом сигнале «дрон над двором» (свисток, удар по трубе) — быстрее любого мессенджера.

ГЛАВА 5

Минная безопасность и взрывоопасные предметы

Мины и неразорвавшиеся боеприпасы убивают годами после боёв. Единственная надёжная тактика для гражданского: НЕ трогать, НЕ приближаться, обозначить, сообщить.

5.1. Где ожидать опасность

- Места бывших боёв, окопы, блиндажи, брошенные позиции и техника.
- Обочины дорог, съезды с асфальта, тропы в обход блокпостов.
- Лесополосы, поля (особенно непаханные), берега рек, броды.
- Заброшенные здания, подвалы, ворота, калитки — возможны растяжки.
- Привлекательные предметы: игрушки, телефоны, кошельки, коробки — могут быть минами-ловушками.
- После обстрелов — любые «кассетные» элементы размером с батарейку или мячик: 10–30% суббоеприпасов не взрываются сразу.

Золотое правило: предмет, которого вчера здесь не было, или предмет военного вида = взрывоопасен. Не существует «безопасной» мины. Разминирование — только для сапёров.

5.2. Знаки минной опасности



Официальный знак:
красный, череп, «МИНЫ!»



Скрещенные палки/ветки
на дороге или тропе



Фляжка/лента на палке,
выложенные камни, кучки земли

Рис. 5.1. Официальные и самодельные обозначения заминированных участков

Народные метки оставляют и военные, и местные: ленты на ветках, банки на кольях, кресты из веток, ряды камней поперёк тропы. **Любая непонятная «маркировка» = обходите это место.**

5.3. Выявили подозрительный предмет

1. **Остановитесь.** Не подходите ближе, не наклоняйтесь, не трогайте, не фотографируйте в упор.
2. **Запомните ориентиры** места (здание, дерево, столб).

3. **Отходите тем же путём, каким пришли** — след в след по своим следам.
4. **Обозначьте** опасность уже с безопасного расстояния — там, куда отошли (яркая ткань, лента, ветка). К самому предмету, чтобы огородить его, не подходите.
5. **Сообщите:** 101 (ГСЧС) или 102. Опишите место и внешний вид предмета. Предупредите прохожих.
6. Безопасное расстояние: минимум 100 м от мелких предметов, 300+ м от снарядов и авиабомб. Не пользуйтесь рацией или телефоном рядом с предметом — звоните, отойдя на 100+ м.

5.4. Вы поняли, что зашли на минное поле

1. ЗАМРИТЕ. Не делайте ни шагу. Позовите на помощь голосом.
2. Если помощь возможна — стойте/сидите на месте и ждите сапёров. Это самый безопасный вариант, даже если придётся ждать часами.
3. Если ждать некого: развернитесь на месте, не переступая в стороны, и возвращайтесь ТОЧНО по своим следам, наступая след в след.
4. Следов не видно, а помощи не будет вообще (нет связи, никто не знает, где вы, голоса не слышно) — только тогда, как крайнее средство с очень высоким риском: **(а)** сначала ищите растяжки: длинную гибкую травинку или тонкую ветку держите двумя пальцами горизонтально и медленно ведите от земли вверх до ~1,5 м — слева, по центру, справа; почувствовали малейшее сопротивление — остановитесь, проволоку не трогайте, не переступайте и не перерезайте, ищите другое направление; **(б)** только после этого острым жёстким предметом (отвёртка, нож, ручка; не короче 10 см) прокалывайте грунт под углом ~30° к земле с минимальным нажимом через каждые 2–3 см по всей ширине прохода (около 0,5 м), следующий ряд — на 3–5 см дальше; работайте на коленях, ложитесь только на уже проверенный участок; **(в)** щуп упёрся в твёрдое — не давите и не раскапывайте, отметьте место и обходите. Двигайтесь только по проверенной полосе; выход может занять часы. ООН рекомендует этот метод только обученным специалистам: лучше просидеть на месте двое суток, чем подорваться.
5. Взрыв рядом: не бегите к раненому напрямик — подход тоже может быть заминирован. Зовите сапёров; раненый, если в сознании, накладывает

себе турникет сам по вашим командам (глава 7). После минно-взрывной травмы раненого необходимо доставить в больницу в течение часа.

5.5. Правила для детей

- Выучите с ребёнком простое правило: **«Не моё — не трогаю. Вижу странное — отхожу и говорю взрослым»**.
- Запрет играть: в заброшенных зданиях, окопах, возле техники, с любыми найденными «игрушками», блестящими и необычными предметами.
- Договоритесь: за сообщение о находке — только похвала, никогда не ругайте (иначе будут скрывать).

5.6. Угрозы следующего десятилетия: «лепестки», сбросы, возвращение домой

- **Мины ПФМ-1 «лепесток»** — зелёные/коричневые пластиковые «бабочки» 12 см с крылом, разбрасываются кассетами по городам и полям; лежат десятилетиями, взрываются от нажатия всего около 5 кг — шага ребёнка (отрывает стопу). Не поднимать даже «на память» — реагирует на давление. Особенно опасны для детей и после паводков, которые их переносят.
- **Мины со сбросов дронов** на дороги и тропы: противотанковые ТМ-62 и «лепестки» появляются за ночь там, где вчера было чисто. Правило «предмета, которого вчера не было» — теперь и для дорог: не объезжать по обочине — возвращаться по своей колее, сообщать, не «сбрасывать с дороги».
- **Пожары и паводки переносят мины:** после лесного пожара или наводнения ранее «безопасные» участки считайте заминированными, пока их не проверят сапёры.
- **Разминирование продлится более 10 лет.** Поля, обочины, леса в бывшей зоне боевых действий — по умолчанию опасны: ходить только проверенными маршрутами, ориентироваться на карты минирования ГСЧС.

Возвращение в деокупированный или покинутый дом

1. Не заходите первыми: вызовите сапёров (101). В брошенных домах ловушки ставят на двери, калитки, шкафы, холодильники, унитазы, книги, игрушки, тела погибших, бытовую технику.

2. Если сапёров не дожидаться: внешний осмотр с расстояния — провода, леска, новые «предметы» у порога, подозрительно прикрытые двери. Двери открывать длинной верёвкой из-за укрытия.
3. Внутри: двигаться медленно, смотреть под ноги и на уровне колен, ничего не поднимать, не включать электричество (ловушки на выключателях), не двигать предметы, которые «не так лежат».
4. Нашли что-либо подозрительное — выйти тем же путём, 101.

Найденное оружие или боеприпасы: не трогайте, даже «чтобы сдать». Обозначьте, сообщите 102/101. Оружия в обороте после войны станет больше — научите детей относиться к нему как к мине.

ГЛАВА 6

Радиационная и химическая угроза

Радиацию и большинство боевых химикатов не видно и не слышно. Спасают три принципа: время (минимизация пребывания), расстояние (дальше от источника), барьер (стены, герметизация, защита дыхания).

6.1. Радиационная авария: первые действия

1. **Зайдите в помещение** — немедленно. Лучше всего: подвал или центр многоэтажного здания (кирпич/бетон ослабляют излучение в 10–100+ раз).
2. **Герметизируйтесь:** закройте окна, двери, вентиляцию, дымоходы. Щели — влажными полотенцами, скотчем, плёнкой.
3. **Если были на улице:** снимите верхнюю одежду ДО входа в жилую зону, запакуйте в пакет и вынесите подальше. Примите душ с мылом (не тереть кожу жёстко), промойте волосы без кондиционера (он фиксирует частицы).
4. **Слушайте официальные сообщения** (радио на батарейках). Не выходите до указания властей.
5. **Вода и еда:** только из закрытых ёмкостей, консервы, бутилированная вода. Не употребляйте молоко местных животных, зелень, грибы.
6. Вынуждены выйти наружу: закрытая одежда, не раздевайтесь, не садитесь на землю, не купайтесь в открытых водоёмах, не собирайте грибы и ягоды, не курите.
7. **Эвакуация** — только по команде властей, перпендикулярно направлению ветра относительно источника.

6.2. Йодная профилактика — только правильно

Йодид калия защищает **ТОЛЬКО** щитовидную железу от радиоактивного йода и **ТОЛЬКО** если произошёл выброс из реактора. Он не защищает от внешнего облучения и других изотопов. Принимать — только после официального оповещения, за 6 часов до или в первые часы после прохождения облака. Спиртовой раствор йода пить **НЕЛЬЗЯ** — это отравление.

Возраст	Разовая доза йодида калия
Взрослые и подростки от 13 лет (до 40 лет)	125 мг
Дети 3–12 лет	62,5 мг

Дети 1 мес. – 3 года	32 мг
Младенцы до 1 мес.	16 мг
Лица 40+ лет	Не назначают (щитовидная железа уже практически не накапливает радиойод; риск превышает пользу). Исключение: беременные и кормящие грудью женщины принимают 125 мг в любом возрасте

Принимают однократно после еды, запивая водой/молоком/киселём. Повторная доза — только по официальному указанию при длительном выбросе. Йодид калия защищает только от радиоактивного йода (авария на АЭС, ядерный взрыв); при «грязной бомбе» его не принимают. Дозировки — по Регламенту йодной профилактики (приказ Минздрава Украины от 09.03.2021 № 408 / рекомендации ВОЗ); если в официальном сообщении названы другие дозы — следуйте ему.

6.3. Импровизированная защита дыхания и тела

- Респиратор FFP2/FFP3 — минимум от радиоактивной пыли. Если нет — 4–8 слоёв влажной марли/ткани на нос и рот.
- Тело: плотная одежда с длинным рукавом, дождевик/плёнка сверху, капюшон, перчатки, резиновая обувь. Манжеты и стыки — обмотать скотчем.
- Глаза: любые плотно прилегающие очки (плавательные — идеально).
- После возвращения: всё наружное — в пакет за дверь, душ.

6.4. Химическая опасность (авария на производстве или атака)

Признаки химического заражения

- Непонятный туман, дым или стелющееся облако; маслянистые капли/пятна на поверхностях.
- Резкие запахи (аммиак, хлор — запах «бассейна», «горький миндаль», «свежескошенная трава», чеснок) там, где их быть не должно.
- Мёртвые птицы, насекомые, животные на небольшом участке; люди с одинаковыми симптомами: слезотечение, кашель, удушье, судороги, суженные зрачки.

Слезоточивые вещества (CS, хлорпикрин) всё чаще применяют и вне фронта. Жжение в глазах, на коже, удушье без потери сознания — это они: выйти против ветра на свежий воздух, не тереть глаза, промывать водой/физраствором 10–15 мин, снять и запаковать одежду, кожу мыть прохладной водой с мылом (горячая вода усиливает жжение), контактные линзы выбросить. Астматикам — ингалятор. Немедленно к медикам (103), если одышка, сдавленность в груди или сильный кашель не проходят за 30 мин на свежем воздухе, усиливаются или возвращаются в течение суток: хлорпикрин поражает лёгкие, и отёк лёгких может развиваться с задержкой в несколько часов, даже если сначала наступило облегчение. Первые сутки — покой, без физических нагрузок, не оставайтесь в одиночестве.

Действия

1. Задержите дыхание, закройте нос и рот тканью (лучше влажной — при хлоре смачивать содовым раствором, при аммиаке — слабым раствором уксуса/лимонной кислоты — или хотя бы водой).
2. **Идите перпендикулярно ветру и НА ВОЗВЫШЕННОСТЬ**, если газ тяжелее воздуха (хлор стелется понизу) — то есть не в подвал! Аммиак, наоборот, легче воздуха — тогда нижние этажи. Если вещество неизвестно: просто как можно быстрее перпендикулярно ветру и дальше от зоны заражения.
3. В помещении: закрыть окна, выключить вентиляцию, герметизировать щели влажной тканью; подняться на верхние этажи (при хлоре) — и слушать оповещения.
4. Не ешьте и не пейте ничего, что могло подвергнуться воздействию химического вещества, пока безопасность не будет подтверждена.
5. Вышли из зоны: снимите верхнюю одежду (не через голову — разрезать, если возможно), промойте кожу и глаза обильным количеством чистой воды 10–15 мин.
6. Пострадавшим — покой, свежий воздух, полусидячее положение при удушье. Не вызывайте рвоту, если вещество неизвестно. Медицинская помощь — как можно быстрее.

6.5. Герметизация комнаты (радиация или химия)

1. Выберите комнату с минимумом окон (при хлоре — на верхнем этаже).

2. Закройте окна и двери, выключите вытяжки и кондиционер, закройте печные заслонки.
3. Заклейте скотчем/плёнкой рамы, вентиляционные решётки, розетки на внешних стенах, замочную скважину.
4. Мокрое полотенце — валиком под дверь. Запас воды и радио — внутри. Пейте только воду из закрытых ёмкостей, запасённую заранее: кипячение радиоактивные вещества не удаляет.
5. Помните: полностью герметичная комната обеспечивает запас воздуха на несколько часов на человека. Следите за самочувствием; свечи не зажигайте.

6.6. Ядерный взрыв: протокол, спасающий большинство

Вероятность низкая, цена ошибки — максимальная. Главное, что нужно знать: большинство погибающих на расстоянии более 3–5 км от эпицентра гибнет не от самого взрыва, а от **радиоактивных осадков в первые часы** — и именно от них можно укрыться.

1. **Вспышка** (ярче солнца, даже днём): НЕ смотрите на неё (ослепление). Немедленно упасть лицом вниз за любое укрытие, ногами к вспышке, закрыть голову и открытые участки кожи (световое излучение обжигает за секунды). Взрывная волна придёт через несколько секунд — до 30–60 сек на расстоянии 10–20 км. Лежать, пока она не пройдёт и не прекратится падение обломков.
2. **10–15 минут** после взрыва — это ваше время дойти до лучшего укрытия в радиусе 5–10 мин ходьбы: **подвал или середина крупного бетонного/кирпичного здания**, как можно дальше от наружных стен и крыши. Чем больше бетона и земли между вами и небом, тем лучше. Автомобиль, деревянный дом, верхние этажи — не защищают. Не бегите «к детям» через весь город: лучше пережить первые часы и встретиться позже — договоритесь об этом заранее.
3. **В укрытии — минимум 24 часа, лучше 48–72.** Радиоактивность осадков падает стремительно: через 7 часов в 10 раз, через 2 суток — в 100 (правило «7–10»). Снимите верхнюю одежду в пакет за дверь, оботритесь влажной тканью, промойте волосы, нос, уши. Вода и еда — только из закрытых ёмкостей. Радио на батареях — главный источник инструкций.

4. **Йодид калия** (табл. 6.2) — только если власти объявят йодную профилактику; защищает он исключительно щитовидную железу от радиоiodа, а от внешнего облучения осадками — нет. Респиратор FFP2/ ткань в несколько слоёв — от вдыхания пыли.
5. **Выход** — по указанию властей или спустя 48–72 ч, если информации нет: быстро, перпендикулярно ветру, в закрытой одежде, к организованным пунктам. Тошнота и рвота в первые часы после облучения — признак лучевой болезни, срочно к медикам.

Бытовой дозиметр (от ~100 \$) в тревожном чемоданчике — единственный способ знать, безопасны ли вода, продукты и улица: без него вы слепы. Нормальный фон в Украине — до 0,3 мкЗв/ч; свыше 1–2 мкЗв/ч — ограничить пребывание; более 10 — немедленно в укрытие или вон из зоны.

РАЗДЕЛ 7

Первая помощь

В чрезвычайной ситуации скорая помощь может не приехать. Эти протоколы — гражданская адаптация современных стандартов первой помощи. Просто прочитать недостаточно: найдите возможность пройти практический курс.

Прежде чем помогать — БЕЗОПАСНОСТЬ: осмотритесь. Обстрел продолжается? Провод под напряжением? Газ? Огонь? Мертвый герой никого не спасет. Сначала устраните угрозу или переместите раненого (и себя) в укрытие.

7.1. Порядок осмотра: алгоритм MARCH

Международный порядок оказания помощи при травмах — по буквам MARCH, от наиболее быстрых причин смерти к более медленным:

Буква	Что проверяем	Что делаем
M — Massive bleeding	Массивное кровотечение (лужа крови, пропитанная одежда, пульсирующая струя)	Турникет / тампонада / прямое давление на рану — НЕМЕДЛЕННО (п. 7.2)
A — Airway	Дыхательные пути (проходимость воздуха)	Запрокинуть голову, выдвинуть нижнюю челюсть; при рвоте — на бок (п. 7.4)
R — Respiration	Дыхание (частота, ранения груди)	Проникающее ранение груди — окклюзионный пластырь (п. 7.5)
C — Circulation	Кровообращение, шок (бледность, холодный пот, частый слабый пульс)	Остановить все кровотечения, уложить, согреть (п. 7.6)
H — Hypothermia / Head	Гипотермия (переохлаждение), травма головы	Изолировать от земли, укрыть; контроль сознания

7.2. Массивное кровотечение — главный убийца

Потеря 1,5–2 л крови смертельна; при повреждении бедренной артерии это 2–4 минуты. Действия по приоритету:

Шаг 1: Прямое давление

Надавите на рану всем весом тела через ткань/бинт (если ничего нет — голыми руками). Не отпускайте. В 80% случаев сильное непрерывное давление в течение 10+ минут останавливает кровотечение. Но если кровь бьет струей из руки или ноги — не выжидайте, сразу накладывайте турникет (шаг 2).

Шаг 2: Турникет — если кровотечение из конечности бьет струей или прямое давление не помогает

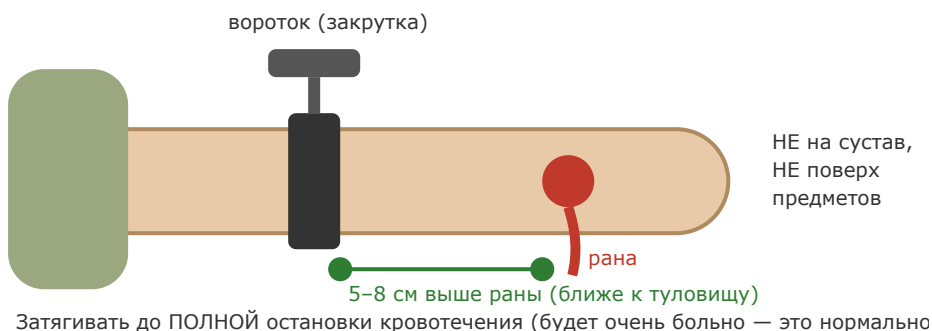


Рис. 7.1. Наложение турникета на конечность

1. Наложите турникет на 5–8 см выше раны (между раной и сердцем), не на сустав. Если место ранения под одеждой не видно, а кровь течет сильно — максимально высоко на конечность («high and tight»).
2. Затяните стропу плотно, затем вращайте вороток до ПОЛНОЙ остановки кровотечения и исчезновения пульса ниже турникета.
3. Зафиксируйте вороток. **Запишите время** наложения маркером на турникете/лбу/руке раненого (например, «Т 14:25»).
4. Турникет НЕ ослабляют «чтобы кровь циркулировала» — это миф, который убивает. Снимает или конвертирует его только медработник. Время записывают для врачей — вам после наложения с турникетом ничего делать не нужно, сколько бы времени ни прошло.
5. Если нет заводского турникета: **прямое давление на рану** обеими руками всем весом тела или тампонада (шаг 3) — и удерживать до прибытия медиков. Самодельный турникет (ткань шириной 5+ см и палочка-закрутка) — крайняя мера, когда давление и тампонада не сработали: без тренировки он обычно не останавливает кровь и отнимает драгоценное время. Проволока, шнурок, узкий ремень — никогда. Надежный выход один: всегда носить заводской турникет (п. 2.4).

Шаг 3: Тампонада раны — для ран шеи, паха, ягодиц, плеч/подмышек (где турникет не применить) и для глубоких ран конечностей при отсутствии турникета

1. Найдите в ране точку, откуда бьет кровь, и прижмите её пальцем прямо в глубине раны.

2. Плотнo, слой за слоем, заполняйте рану бинтом (лучше гемостатическим), не ослабляя давления. Заполните всю полость раны.
3. Сверху — прямое давление обеими руками 3 минуты (с гемостатиком) или 10 минут (с обычным бинтом).
4. Тугая давящая повязка поверх. Тампон из раны не извлекать — только в больнице.

Давящая повязка (умеренное кровотечение)

Валик из бинта — прямо на рану, туго прибинтовать с перекрестом над валиком. Пропиталась кровью — не снимать, наложить дополнительный слой поверх.

7.3. Оценка сознания и вызов помощи

1. Громко окликнуть, осторожно потрясти за плечи: «Вы меня слышите?»
2. Нет реакции — проверить дыхание: запрокинуть голову (ладонь на лоб, пальцы приподнимают подбородок), в течение 10 секунд смотреть на грудную клетку, слушать ухом и ощущать дыхание щекой возле рта.
3. Вызвать скорую помощь по номеру 103 или единую службу спасения 112 (или поручить конкретному человеку: «Вы, в синей куртке, — звоните 103 или 112, вернитесь и подтвердите вызов!»).
4. Дышит — стабильное боковое положение (п. 7.4). Не дышит или редкие агональные вздохи («всхлипы») — СЛР (п. 7.7).

7.4. Стабильное боковое положение (восстановительное)

Голова запрокинута, рот вниз —
язык и рвотные массы не перекроют дыхание



Рис. 7.2. Стабильное боковое положение для пострадавшего без сознания, который дышит

1. Ближнюю к вам руку человека отведите под прямым углом в сторону (ладонью вверх).

2. Дальнюю руку — тыльной стороной ладони приложите к его щеке с вашей стороны и удерживайте.
3. Дальнюю ногу согните в колене, потяните за колено на себя — человек плавно перекатится на бок.
4. Запрокиньте голову назад для поддержания проходимости дыхательных путей; рот направлен к земле. Верхнее согнутое колено служит упором.
5. Проверяйте дыхание каждую минуту. Каждые 30 минут — переворачивать на другой бок (если ожидание затягивается).

Не применять при подозрении на травму позвоночника (падение с высоты, ДТП, удар по спине) — в этом случае оставить на спине, вручную фиксировать голову неподвижно и выдвинуть нижнюю челюсть, чтобы язык не перекрыл дыхание; если это не помогает или началась рвота — поворачивать методом «бревна» (втроем, сохраняя единую ось голова-шея-туловище).

7.5. Ранения груди и живота

- **Проникающее ранение груди** (свист воздуха, пенистая кровь, открытый пневмоторакс): немедленно закрыть ладонью, затем герметичной наклейкой (окклюзионным пластырем) или полиэтиленом/пакетом, зафиксированным скотчем. Если состояние резко ухудшается после заклеивания (нарастает удушье, развивается напряженный пневмоторакс) — отклеить один край, выпустить скопившийся воздух (стравить/дренировать воздух), приклеить снова. Положение: полусидя или на раненом боку.
- **Рана живота с выпадением органов (эвисцерация):** НЕ вправлять. Накрыть чистой влажной тканью, сверху пленка, неплотная повязка. Ноги согнуть в коленях. Не давать пить и есть (смачивать губы водой можно).
- **Инородный предмет в ране** (нож, осколок): НЕ извлекать. Обложить валиками из бинтов, зафиксировать, транспортировать как есть.

7.6. Шок от кровопотери (геморрагический шок)

Признаки: бледность, холодный липкий пот, жажда, частый слабый пульс (более 100 уд./мин), спутанность сознания, зевота. Действия:

1. Остановить все кровотечения (это главное «лекарство» от геморрагического шока).
2. Уложить горизонтально; если нет травм головы/груди/живота — слегка приподнять ноги (положить на рюкзак).
3. Утеплить снизу и сверху (термоодеяло, теплая одежда) — при шоке пострадавшие быстро переохлаждаются даже летом.
4. Если скорая помощь уже едет — пить не давать (возможна срочная операция под наркозом). Только если помощь задерживается на много часов — пострадавшему в сознании и без ранений живота можно давать теплое сладкое питье маленькими глотками.
5. Разговаривать, успокаивать, контролировать состояние каждые 5 минут.

7.7. Сердечно-легочная реанимация (СЛР)

Проводить, если человек без сознания и НЕ дышит (или наблюдаются редкие агональные судорожные «всхлипы»).

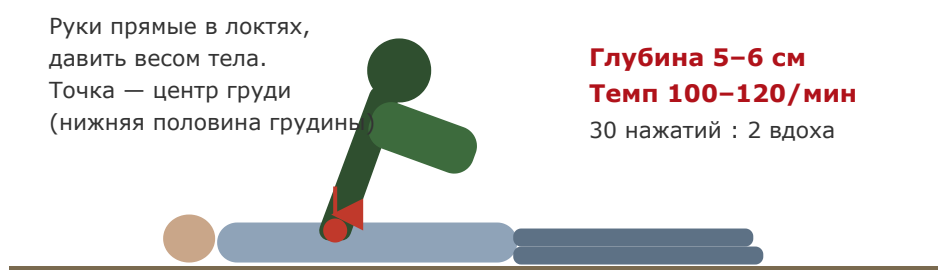


Рис. 7.3. Компрессии грудной клетки

1. Твердая поверхность. Основание ладони — на центр груди (нижняя половина грудины), вторая рука сверху, пальцы в замок.
2. 30 нажатий: глубина 5–6 см, темп 100–120 в минуту (ритм песни «Stayin' Alive»), давать груди полностью расправляться.
3. 2 вдоха: запрокинуть голову, зажать нос, плотно обхватить рот, вдох 1 сек до подъема груди. Не хотите или не можете делать вдохи — проводите только непрерывные компрессии, это тоже спасает.
4. Не останавливаться до: появления дыхания/движений, прибытия медиков или полного истощения. Меняйтесь с помощником каждые 2 минуты.

5. Детям от 1 года до подросткового возраста: одной или двумя руками (в зависимости от размера ребенка), глубина ~5 см (1/3 толщины грудной клетки); младенцам — двумя большими пальцами, обхватив грудную клетку ладонями (если не получается — основанием одной ладони), ~4 см (1/3 толщины грудной клетки). И детям, и младенцам реанимацию начинать с 5 вдохов.

7.8. Ожоги

1. Прекратить действие поражающего фактора: потушить пламя (перекатить человека по земле, накрыть плотной тканью), снять тлеющую одежду. Прилипшую к коже ткань — НЕ отдирать, аккуратно обрезать вокруг.
2. Охлаждать проточной прохладной (15–20 °С) водой не менее 20 минут. Не льдом!
3. Снять кольца/часы с пораженной конечности до нарастания отека.
4. Накрыть чистой неворсистой тканью или пищевой пленкой (не туго). НЕ мазать маслом, сметаной, зубной пастой, жиром; НЕ прокалывать пузыри.
5. Обезболивание (парацетамол/ибупрофен), обильное питье.
6. К врачу обязательно: ожог больше площади ладони пострадавшего, ожоги лица/кистей/промежности/суставов, у детей любого возраста, электрические и химические ожоги, любые глубокие поражения (белосерая или обугленная кожа без боли).
7. Химический ожог: непрерывно смывать водой 20+ минут; сухой химикат (порошок) сначала стряхнуть всухую.

7.9. Переломы, вывихи, иммобилизация

- Признаки: деформация, патологическая подвижность, костный хруст (крепитация), резкая боль при осевой нагрузке, отек.
- Принцип шинирования: обездвижить **два соседних сустава** (при переломе голени — коленный и голеностопный). Шина — доска, ветка, свернутый каремат, картон; прибинтовать не туго, с мягкой прокладкой из ткани.
- Если медики уже едут — шину не накладывайте: достаточно удерживать конечность неподвижно в удобном положении. Накладывайте шину тогда, когда пострадавшего придется везти или нести самостоятельно.

- Конечность фиксируют «как есть», не выравнивая силой. Пальцы оставить открытыми — контролировать цвет (посинели/побелели — ослабить повязку).
- Рука: косыночная повязка (платок треугольником через шею) + прибинтовать к туловищу.
- Открытый перелом: сначала остановить кровотечение и закрыть рану повязкой, затем шина. Кость НЕ вправлять.
- Подозрение на травму позвоночника/таза: не перемещать без крайней необходимости; таз можно стабилизировать, связав колени и стопы и подложив валик под колени.
- Вывих: НЕ вправлять. Фиксация в удобном положении, холод, обезболивание.

7.10. Поражения от факторов внешней среды

Переохлаждение (гипотермия)

1. Признаки по стадиям: сильная дрожь → дрожь исчезает, вялость, спутанная речь, «парадоксальное раздевание» → потеря сознания.
2. В укрытие, снять мокрую одежду, переодеть в сухое + термоодеяло (серебристой стороной к телу), изоляция от земли.
3. Теплое сладкое питье (только в сознании!). НЕ алкоголь, НЕ растирать снегом, НЕ горячая ванна (резкое согревание может остановить сердце) — согревать постепенно, теплом тела другого человека, теплыми (не горячими) бутылками к туловищу (подмышки, пах, шея), не к конечностям.
4. При тяжелой гипотермии обращаться с пострадавшим предельно бережно (грубые движения могут вызвать остановку сердца), СЛР — если нет дыхания.

Отморожения

Согревать в теплой воде 37–39 °С в течение 20–30 мин или теплом тела. Не растирать, не греть у огня (кожа нечувствительна — будет ожог). Между пальцами — сухие тканевые прокладки, пузыри не трогать. Если есть риск повторного замерзания — лучше не отогревать, пока не доберетесь до безопасного теплого места.

Тепловой удар

Признаки: горячая сухая или обильно потная кожа, высокая температура, спутанность сознания, тошнота. В тень, расстегнуть одежду, охлаждать: влажная ткань на шею/подмышки/пах, обмахивать, прохладное питье маленькими глотками. Пострадавшему без сознания — боковое положение, охлаждение, срочный вызов помощи.

Обезвоживание и диарея

В условиях кризиса кишечные инфекции убивают чаще пуль.

Регидратационный раствор: на 1 л обеззараженной воды — 6 чайных ложек сахара без горки + 1/2 чайной ложки соли. Пить часто маленькими глотками, детям — с ложки каждые 2–3 мин. Опасные признаки: нет мочи 8+ часов, запавшие глаза, вялость — срочно нужен медик.

7.11. Другие частые неотложные состояния

- **Удушье инородным телом (прием Геймлиха):** просить кашлять → 5 ударов основанием ладони между лопаток → 5 толчков в живот (обхватить сзади, кулак над пупком, резко на себя и вверх) — чередовать. Беременным/тучным — толчки в грудь. Младенцу: 5 похлопываний между лопаток лицом вниз на предплечье → 5 нажатий на грудину двумя большими пальцами, обхватив грудную клетку (или основанием одной ладони).
- **Судорожный приступ:** не удерживать силой, не разжимать зубы, КАТЕГОРИЧЕСКИ ничего не класть в рот! Убрать опасные предметы, мягкое под голову. После приступа — стабильное боковое положение. Более 5 мин или повторный приступ — срочно вызвать медиков (103 или 112).
- **Обморок:** положить на спину, приподнять ноги, свежий воздух. В сознание не приходит за 1–2 мин — действовать как с пострадавшим без сознания (п. 7.3).
- **Отравление угарным газом** (печи, генераторы в помещении!): головная боль, тошнота, «пьяное» поведение, вишнево-розовая кожа. Вынести на свежий воздух, покой, СЛР при необходимости. Генератор — только на улице, не ближе 6 м от окон, дверей и вентиляционных отверстий (рекомендация спасателей/ГСЧС/МЧС), выхлопом от дома; никогда — на

балконе, в гараже, подвале или подъезде. В доме — автономный датчик угарного газа.

- **Контузия / баротравма (взрывная травма):** звон в ушах, оглушение, кровь из ушей/носа, дезориентация. Покой, тишина, контроль сознания; внимательно осмотреть на скрытые ранения. Ухудшение сознания — срочно к медикам (возможны внутреннее кровоизлияние / отек мозга).
- **Инфаркт:** давящая/жгучая боль за грудиной более 15 мин, отдающая в левую руку, челюсть, спину; одышка, холодный пот, чувство страха. Стресс и физические перегрузки во время кризиса провоцируют его чаще. Действия: усадить полулежа, покой, расстегнуть одежду, вызвать 103 (или 112); **разжевать аспирин 150–300 мг (½ таблетки по 500 мг или 2–3 таблетки «кардио» по 75–100 мг)**, если нет аллергии и кровотечения; нитроглицерин — только если он ранее назначен врачом именно этому человеку. Потерял сознание и не дышит — СЛР (п. 7.7).
- **Инсульт — тест «УДАР» (FAST):** **У** — улыбка перекошена (попросить улыбнуться), **Д** — движение (рука не поднимается или падает), **А** — артикуляция (речь невнятная или не понимает обращенную речь), **Р** — решение (немедленно 103 или 112 и запомнить время начала). Не давать есть и пить, уложить с приподнятой головой, не оставлять без присмотра. Терапевтическое окно для лечения — 3–4,5 часа: надежда «полежит — пройдет» стоит гибели клеток мозга.
- **Резко упал сахар (гипогликемия у диабетика или голодного человека):** дрожь, пот, раздражительность, спутанность сознания, «пьяное» поведение. Человеку в сознании — сладкое (сахар, сок, мед) немедленно, затем хлеб/печенье; через 15 мин не лучше — повторить. Человеку без сознания ничего в рот не давать — боковое положение, мед/сахар за щеку не засовывать, 103 или 112. Если не знаете точно, высокий сахар или низкий, — давайте сладкое: от сахара при гипергликемии быстро не умирают, а при тяжелой гипогликемии смерть наступает за минуты.
- **Поражение током:** НЕ прикасаться к человеку, пока не отключен ток (автомат, рубильник, выдернута вилка) или не отброшен провод сухой деревянной/пластиковой палкой; высоковольтная линия — не ближе 8–10 м, вызывать только энергетиков. Далее — проверка дыхания/СЛР, искать ожоги входа и выхода тока (оба обработать как ожог); даже при удовлетворительном самочувствии — обязательно к медикам: нарушения ритма сердца могут появиться через несколько часов.

- **Утопление:** не плывите к тонущему без плавсредства — в панике он утопит спасателя. Порядок действий: **протянуть** (шест, весло, одежду) → **бросить** (бутылки в пакете, канистру, веревку) → **подплыть** с подручным поплавком, приближаясь строго сзади. Вытащили: не дышит — 5 спасательных вдохов, затем СЛР 30:2; не тратить время на «выливание воды». Дышит — повернуть на бок, согреть, доставить к медикам обязательно даже если «все в порядке» (отек легких может развиваться спустя часы). Из холодной воды — помощь при гипотермии (п. 7.10).
- **Провалились под лед:** не паниковать, руки широко на кромку, ноги «по-лягушачьи» — вылезти на лед по-пластунски в ту сторону, откуда пришли, отползти и перекачаться от полыньи. Если провалился другой человек: не подходить в полный рост — только ползком, подать палку/веревку/шарф с 3–4 м, тянуть. Промокшего — немедленно переодеть, согревать (п. 7.10).

7.12. Глаза, уши, нос

- **Пыль/соринка в глазу:** не тереть! Моргать, промывать чистой водой по направлению от носа к виску, оттянув веко. Не выходит — прикрыть ОБА глаза (они двигаются синхронно) неплотной повязкой, доставить к врачу.
- **Химия в глазу:** промывать водой непрерывно 15–20 минут, веки удерживать раскрытыми пальцами. Это важнее любых капель и мазей.
- **Инородное тело, торчащее из глаза / ранение глаза:** НЕ извлекать, не давить. Обложить валиками, накрыть защитным колпачком (чашкой/стаканчиком), прибинтовать, закрыть повязкой и здоровый глаз, срочно к медикам.
- **«Зайчики» от сварки / снежная слепота:** резь, слезы через несколько часов после яркого света (снег на солнце — без очков!). Темнота, холодные компрессы, увлажняющие капли — проходит за 1–2 суток. Профилактика: любые солнцезащитные очки, в крайнем случае — щелевые «очки эскимоса» из коры/картона.
- **Кровотечение из носа:** сесть, голову слегка наклонить ВПЕРЕД (не назад!), зажать крылья носа пальцами на 10–15 мин непрерывно, холод на переносицу. Не останавливается за 30 мин — тампон из бинта в ноздрю, обратиться к врачу.
- **Насекомое в ухе:** в темноте посветить фонариком в ухо (часто выходит на свет) или закапать теплое масло/воду — насекомое всплывет. Твердые

предметы из уха не ковырять — только врач.

7.13. Отравления

1. Выясните ЧТО, СКОЛЬКО и КОГДА было съедено/выпито — это определяет всё.
2. **Пища / грибы / лекарства (проглочено, в сознании):** звоните 103 (или 112) и выполняйте указания диспетчера. Рвоту НЕ вызывать и желудок «ресторанным» методом не промывать: из актуальных протоколов первой помощи Минздрава (в т.ч. приказ № 441 от 09.03.2022) это исключено, Красный Крест (IFRC) прямо запрещает это — токсина выходит мало, а риск аспирации рвотными массами огромен, особенно если человек начнет терять сознание. Прополоскать рот водой и выплюнуть, уложить на левый бок, не оставлять одного. Обильное питье — только по указанию медика. Сорбент (активированный уголь) — давать ТОЛЬКО человеку в сознании, который сам глотает и не имеет рвоты, лучше всего в первый час после отравления и по согласованию с диспетчером 103/токсикологом. НЕ давать при отравлении кислотой/щелочью/топливом, алкоголем и метанолом, препаратами железа — не поможет или навредит. Рабочая доза при остром отравлении — не пресловутая «1 таблетка на 10 кг веса» (это доза от вздутия живота, в десятки раз меньшая терапевтической): взрослому требуется 20–30 г за один прием (по токсикологическим протоколам — до 50 г), ребенку от 3 лет — около 1 г/кг (детям до 3 лет — строго по указанию медиков). Это 80–120 таблеток по 0,25 г, поэтому в аптечке держите порошок или гранулы; размешать в 1–2 стаканах воды и выпить. Если нет связи с медиками, человек в сознании, а яд не входит в список исключений — дайте эту дозу однократно и добирайтесь до больницы. Упаковку, остатки пищи/грибов/лекарств обязательно сохраните для врачей.
3. **Кислота / щелочь / топливо:** НЕ вызывать рвоту, НЕ пытаться «нейтрализовать» (сода против кислоты = бурное выделение газа и разрыв желудка). Прополоскать рот, пить воду небольшими глотками, срочно к медикам.
4. **Отравление грибами:** симптомы через 6+ часов после еды = признак смертельной опасности (бледная поганка). Действовать как при отравлении пищей выше (103/112, рвоту не вызывать, сорбент 20–30 г), к

медикам любой ценой; сохраните остатки грибов для токсикологов.

«Облегчение на второй день» при бледной поганке — обманчивая пауза (мнимое благополучие), токсическое разрушение печени продолжается.

5. **Угарный газ** — п. 7.11. **Алкогольный суррогат** (метанол: нарушения зрения, слепота, состояние «опьянения» без запаха или с запахом): ничем не «лечить» самостоятельно, срочно к медикам — промедление стоит зрения и жизни.
6. Пострадавший без сознания при отравлении: стабильное боковое положение (п. 7.4), ничего в рот не давать, постоянный контроль дыхания.

7.14. Ноги в походе: мозоли и потертости

- Профилактика решает всё: разношенная обувь, сухие носки без складок, смазывание зон трения (вазелин) ПЕРЕД переходом, пластырь на «знакомые» места мозолей заблаговременно.
- Почувствовали жжение — остановка НЕМЕДЛЕННО (через 30 мин будет водяной пузырь): наклеить пластырь/скотч на покраснение, поправить носок, вытряхнуть песок.
- Пузырь цел — не прокалывать, обклеить «бубликом» из пластыря вокруг. Крупный пузырь, мешающий идти: проколоть у самого края прокаленной или протертой спиртом иглой, жидкость аккуратно выдавить, кожицу НЕ срывать, антисептик, пластырь.
- Сорванный пузырь = рана: промыть, антисептик, повязка, менять ежедневно (п. 21.1).
- На привалах: обувь снять, носки просушить, ноги вверх на 10 мин (для снятия отеков).

7.15. Транспортировка раненого

- Правило: не перемещать без крайней необходимости, особенно с подозрением на травму позвоночника (п. 7.9). Перемещать, только если: на месте сохраняется опасность для жизни, либо нужно доставить к медикам, а они не приедут.
- **Эвакуация волоком** (один человек, быстрый вынос из-под угрозы): за одежду на плечах или на подложенном одеяле, головой вперед, спасатель движется низко к земле.

- **«Замок» из рук** (двое, раненый в сознании): каждый берет свое предплечье и предплечье напарника — получается прочное сиденье; раненый держится руками за шеи спасателей.
- **Носилки:** две жерди длиной ~2,5 м + две куртки (жерди сквозь рукава застегнутых курток) либо веревочный зигзаг (п. 15.3), либо прочное одеяло (нести за скрученные края силами 4–6 человек).
- Пострадавшего без сознания нести на боку или с повернутой набок головой (защита от рвоты). Ногами вперед — по ровному месту; головой вперед — вверх по лестнице или склону.
- Каждые 100–150 м — контроль состояния: проходимость дыхательных путей, дыхание, кровотечения, сознание.

7.16. Состав аптечки

Травматическая часть (носить в быстром доступе, не на дне)

- ☐ Турникет типа CAT / SOF-T — минимум 2 шт.; Минздрав рекомендует по 2 шт. на каждого члена семьи (сертифицированные, не базарные подделки и не дешевые китайские копии)
- ☐ Бинт компрессионный («израильский») — 2 шт.
- ☐ Гемостатический бинт (на основе каолина/хитозана) — 1–2 шт.
- ☐ Оклюзионные наклейки грудные — 2 шт. (или плотная пленка + скотч)
- ☐ Бинты марлевые стерильные 7 м × 14 см — 5 шт., нестерильные — 3 шт.
- ☐ Ножницы атравматические (разрезать плотную одежду)
- ☐ Перчатки нитриловые — 4+ пары
- ☐ Спасательное термоодеяло — 2 шт.
- ☐ Маркер, лейкопластырь катушечный, английские булавки

Общемедицинская часть

- ☐ Парацетамол 500 мг, ибупрофен 200–400 мг (обезболивание, жар)
- ☐ Регидратационные соли — 5+ пакетиков; лоперамид (при диарее у взрослых)
- ☐ Сорбент: для домашней аптечки Минздрав рекомендует средства на основе диоксида кремния. Активированный уголь (порошок или гранулы, 50 г; таблетками нужную дозу не набрать) — при отравлениях по

указанию диспетчера 103 или врача; при отсутствии связи — доза и исключения в п. 7.13

- ☐ Антисептик для ран: хлоргексидин или повидон-йод; 70% спирт и спиртовые салфетки — для кожи вокруг раны и инструментов, а не в саму рану. Зеленку, спиртовой раствор йода и перекись водорода для ран не используют
- ☐ Клапан-пленка для искусственного дыхания — 1 шт.
- ☐ Пластыри бактерицидные разные, стерильные полоски для стягивания краев ран (стрипы)
- ☐ Антигистаминное средство (при аллергии)
- ☐ Средство от ожогов с декспантенолом
- ☐ Капли глазные увлажняющие (пыль, дым)
- ☐ Термометр, пинцет
- ☐ **Индивидуальные постоянные лекарства на 30+ дней + записка с диагнозами и дозировками**

Совет: принимать антибиотики без врача опасно, но на случай затяжного кризиса имейте резервный запас, назначенный вашим семейным врачом заранее «на всякий случай», с записанными показаниями и дозировками. Обсудите это со своим врачом сейчас, пока медицинская система работает в штатном режиме.

ГЛАВА 8

Вода: поиск, очистка, обеззараживание

Без воды — 3 дня. С грязной водой — дизентерия, которая в кризисе опаснее жажды. Правило: любую добытую воду считайте зараженной, пока не обеззаразите.

8.1. Сколько нужно воды

Потребность	Минимум на человека/день	Комфорт
Питье	2 л (жара/работа — 3–4 л)	3 л
Приготовление пищи	1 л	1,5 л
Гигиена (руки, посуда)	1 л	3–4 л

Это минимум для выживания. Для домашнего запаса dovidka.info советует больше: 3 л питьевой воды + 10–12 л на гигиену и готовку на человека в сутки, минимум на 72 часа.

Признак достаточного питья — светлая моча. Темная моча, головная боль, вялость = уже обезвоживание. Пить нужно до наступления жажды, а не после.

8.2. Где брать воду

В городе без водопровода

- **Бойлер / водонагреватель:** 30–100 л питьевой воды. Сначала обесточьте его (вилка из розетки или автомат; газовый — перекройте газ), перекройте кран холодной воды на входе в бойлер и откройте горячий кран на смесителе — для доступа воздуха, иначе вода не пойдет. Сливайте через сливной кран внизу, а если его нет — приподняв рычаг предохранительного клапана на входе холодной воды (течет медленно, подставьте ведро). Осторожно: вода может быть горячей. Пустой бойлер не включать — сначала наполните, пока из горячего крана не пойдет вода, иначе сгорит ТЭН.
- **Бачок унитаза** (верхний бак, не чаша!) — если без химических таблеток: техническая, после обеззараживания — питьевая.
- **Трубы дома:** откройте самый верхний кран для воздуха и слейте воду из самого нижнего крана в доме.
- Лед/снег из морозилки, жидкость из консервированных овощей.

- Пункты раздачи, колодцы, скважины соседей; дождь с крыши (первые 10 минут дождя слить — смыть грязь).

На природе — где искать

- Низины, подножия склонов, овраги — вода течет вниз. Полосы сочной зелени, ивы, камыш = вода близко.
- Ручей лучше реки, река лучше озера, озеро лучше лужи (проточность!). Брать выше по течению от сел, дорог, пастбищ.
- Родник у подножия холма — лучшая находка.
- Дождь: растяните пленку/дождевик углом в емкость. Роса: до рассвета проведите тканью по траве, выжимайте.
- Березовый сок весной. Снег и лед — только растопленными (есть снег = потеря тепла и малая отдача).
- Копанка (прямок): во влажной низине / возле реки выкопайте яму 30–50 см, дайте воде набраться и отстояться.

Никогда не пейте без обеззараживания даже кристально чистую воду из ручья (лямблии, бактерии невидимы). **Вообще не берите:** воду из стоячих луж с пленкой, возле туш животных, с химическим запахом, в зоне боевых действий ниже по течению от техники — топливо, химию и тяжелые металлы НЕ убирают ни кипячение, ни хлор, ни SODIS — только дистилляция (частично) или отказ от этого источника.

8.3. Три шага: отстаивание → фильтрация → обеззараживание

Фильтрация убирает муть, но не микробов. **Обеззараживание** убивает микробов, но плохо работает в мутной воде. Поэтому всегда все три шага: отстоять (слить чистое с осадка), профильтровать, обеззаразить.

Самодельный фильтр



Рис. 8.1. Самодельный фильтр из бутылки. Уголь — из прогоревшего костра (не угли!)

Первые 2–3 литра слить (промывка фильтра). Нет бутылки — фильтруйте через 4–8 слоев ткани. После фильтра вода все равно требует обеззараживания!

8.4. Способы обеззараживания

Способ	Как	Плюсы/минусы
Кипячение (надежнее всего)	Бурное кипение 1 мин (в горах 3 мин) — минимум по ВОЗ/CDC; Минздрав советует 10 мин, если хватает топлива	Убивает все живое. Минус: топливо, время; не убирает химию
Таблетки для обеззараживания	По инструкции, обычно 30 мин ожидания	Легкие, точные дозы. Минус: запас ограничен
Бытовой хлор («Белизна», гипохлорит натрия, БЕЗ ароматизаторов и ПАВ; концентрацию смотрите на этикетке)	Сначала смотрите этикетку — концентрация «Белизны» в Украине очень разная. 5–9% гипохлорита (или 50–90 г/дм ³ активного хлора): 2 капли на 1 л прозрачной воды (4 — на мутную или очень холодную). Около 1% (10–15 г/дм ³) или концентрация неизвестна: 10 капель на 1 л (20 — на мутную или очень холодную). Размешать, ждать 30–60 мин. Должен оставаться легкий запах хлора; нет — повторить дозу и подождать еще 15 мин. Если запах или вкус слишком резкий — дайте воде постоять открытой несколько часов или перелейте	Доступно везде. Минус: точность дозирования, только чистый гипохлорит

	несколько раз из емкости в емкость. Средство старше года слабеет.	
SODIS (солнечная дезинфекция)	Прозрачные ПЭТ-бутылки до 2 л с профильтрованной водой — на солнце на 6+ часов (в пасмурную погоду — 2 дня), лучше на блестящей поверхности	Бесплатно. Минус: медленно, только прозрачная вода, только ПЭТ (не стекло)
Дистилляция	Кипятить под крышкой, собирать конденсат в чашку (крышку положить вверх дном, под ее ручку подвесить чашку; или трубка/желоб)	Единственный способ против соли и частично химии. Минус: очень затратно по топливу

Йод: 5% спиртовой раствор йода — 2 капли на 1 л прозрачной воды (4 — на мутную), ждать 30 мин, в холодной воде — 60 мин. Не для беременных, детей и людей с заболеваниями щитовидной железы, не дольше нескольких недель подряд.

8.5. Хранение воды

- Только пищевой пластик / стекло / нержавеющая сталь с крышкой; темное прохладное место.
- Обеззараженная хлором вода в чистой закрытой таре хранится до 6 месяцев. Отмечайте дату.
- Не касайтесь питьевой воды руками и грязной посудой — набирайте чистым черпаком.
- Питьевая и техническая вода — отдельно и подписаны.

Еда: запасы и добывание

Помните правило трех: без еды — недели. Не рискуйте жизнью ради калорий. Но длительный кризис требует умения хранить, готовить без газа и пополнять запасы из природы.

9.1. Сколько нужно есть

- Выживание (мало движения): 1200–1500 ккал/день. Норма: 1800–2200. Тяжелый труд / мороз: 3000+.
- Приоритет при дефиците: жиры (9 ккал/г — растительное масло, сало, орехи) и углеводы. Белок — критически важен для заживления ран.
- Дети, беременные, больные — едят первыми и полноценно.
- Голодание 1–2 дня безопасно для здорового взрослого человека — но пить нужно обязательно и больше.

9.2. Готовка без газа и электричества

- **Туристическая газовая горелка** — главное средство. Баллон 220 г = ~1 час горения = 8–12 приготовлений.
- **Костер / буржуйка**: глава 10. Котелок с крышкой экономит 30% топлива.
- **«Термосное» томление**: довести крупу до кипения 2–3 мин, укутать кастрюлю в одеяла / спальник на 1–2 часа — дойдет сама. Экономия топлива 50–80%.
- **Ракетная печь из кирпичей**: 16–20 кирпичей, уложенных колодцем с боковым отверстием для дров — КПД в разы выше открытого костра, работает на веточках.
- Замачивание круп на 4–8 часов вдвое сокращает время варки.
- **Никогда** не разводите костер / мангал / генератор в помещении — угарный газ убивает тихо (п. 7.11).

9.3. Хранение без холодильника

Продукт	Метод	Срок
Мясо, рыба	Рыбу сразу после вылова обязательно выпотрошить (все внутренности и жабры) и промыть изнутри и снаружи: непотрошенная вяленая речная рыба — одна из частых причин смертельного ботулизма в Украине, а токсин не меняет ни вида, ни запаха, ни вкуса. Просаливание (обильно натереть солью снаружи и в	Недели–месяцы

	брюшной полости, 20% соли от веса рыбы — 200 г на 1 кг) в прохладном месте, затем вяление на сквозняке в тени, в марле от мух	
Мясо, рыба	Горячее копчение на ольхе / фруктовых ветках — это способ приготовления, а не консервирования (мало соли, много влаги)	Съесть в тот же день; в тепле — не дольше нескольких часов. На холоде до +5 °С («уличный холодильник» зимой, лед) — до 2–3 суток. Для запаса — просаливание и вяление (срока выше)
Овощи, грибы, яблоки, зелень	Сушка ломтиками на солнце / возле печи	Месяцы
Открытые консервы	Переложить в стекло/керамику, съесть за день (зимой — 2–3)	1 день
Капуста, огурцы	Квашение (засолка) под гнетом. Капуста: 2–2,5% соли от веса (20–25 г ≈ 1 ст. л. без горки на 1 кг), перетереть до выделения сока, без воды. Огурцы: рассол 4–6% (40–60 г на 1 л воды, оптимально 50 г ≈ 2,5 ст. л. без горки); меньше 3% (30 г/л) — размякнут, ослизнут, заплесневеют. Соль нейодированная; все держать под рассолом; после 3–5 дней брожения — в холод (погреб)	Месяцы, + витамин С
Любые продукты зимой	«Уличный холодильник»: ящик за окном / на балконе, защищенный от птиц	Как холодильник

Опасность ботулизма: вздутые крышки (бомбаж), мутный рассол, пена, запах — банку выбросить не открывая. Токсин не меняет вкуса, запаха и вида, поэтому любые домашние мясные / рыбные / грибные консервированные продукты перед употреблением прокипятить (содержимое, в открытой посуде) 10–15 мин — токсин разрушается.

9.4. Съедобные дикорастущие растения (распространенные в Украине)

Железное правило: ешьте только то, что опознаете на 100%. Не уверены — не ешьте. Дикорастущие грибы в кризис лучше исключить полностью: ошибка = отравление без больниц.

Растение	Как узнать	Что есть
Крапива	Жжется; зубчатые листья растут попарно, стебель четырехгранный	Молодые листья — кипяток на 2 мин: суп, «шпинат». Богата белком и витаминами
Одуванчик	Желтый цветок, розетка зубчатых листьев, белый сок	Листья (вымочить от горечи), жареный корень
Подорожник	Розетка овальных листьев с дугообразными жилками	Молодые листья в суп; лист — на мелкие раны
Лебеда	Листья формы «гусиная лапка» с мучнистым налетом	Листья вареные — как шпинат
Щавель	Стреловидные кислые листья	Свежим и в суп (витамин С)
Рогоз (камыш «с початками»)	Коричневые «початки» на болоте	Белые молодые побеги и корневище (печеное) — крахмал
Липа	Сердцевидные листья	Молодые листья — салат; цветки — чай
Желуди	Дуб	Только вымоченные 2–3 суток со сменой воды, затем жареные / мука
Привычные ягоды	Малина, ежевика, земляника, черника, калина, шиповник, рябина (после мороза)	Свежие; шиповник — чай, витамин С

Смертельно опасные «двойники» — выучите, чтобы избежать

- **Болиголов и цикута** (похожи на петрушку / дикую морковь, мышиный запах, пятна на стебле) — не собирайте никакого «дикого укропа» и никакой «дикой моркови».
- **Вороний глаз** (одна черная ягода на 4 листьях), **ландыш** (красные ягоды), **волчье лыко**, **белладонна** — никаких незнакомых ягод, особенно красных и черных одиночных.
- Косточки абрикосов/вишен в большом количестве, зеленый картофель, сырая бузина — тоже ядовиты.

Тест на съедобность неизвестного растения — крайняя мера, а не метод

Честно об этом тесте: он не выявляет накапливающихся ядов и не защищает от аллергии; специалисты считают его ненадежным. Правильная стратегия — выучить 5–7 гарантированных растений из таблицы выше СЕЙЧАС, чтобы никогда не нуждаться в тесте. Применять только при многодневном голоде, когда альтернатив нет.

Порядок: растереть на запястье — ждать 15 мин → коснуться губ — 15 мин → подержать на языке — 15 мин → пожевать и выплюнуть — 1 час → съесть половину чайной ложки — ждать 8 часов без еды → маленькая порция — 8 часов. Любое жжение, тошнота, онемение — немедленно прекратить, пить воду. Избегайте растений с млечным соком (кроме одуванчика), миндальным запахом, блестящими листьями, зонтичными соцветиями.

9.5. Рыбалка простейшими снастями

- Набор в тревожный чемоданчик: 20–30 м лески 0,25–0,3 мм, крючки №5–10 (10 шт.), грузила — весит 50 г, кормит годами.
- Наживка: черви (под бревнами, во влажных листьях), личинки, кузнечики, хлебный мякиш, кусочки любого мяса.
- **Донка-закидушка:** леска с грузилом и 2–3 крючками, забросить, привязать к колышку с колокольчиком/жестянкой. Поставьте 3–5 на ночь — пассивная ловля, пока вы занимаетесь другим.
- **Верша из бутылки:** у большой бутылки отрезать верх, вставить горлышком внутрь, наживка внутри — мелкая рыба заходит и не может выйти. На малька и живца.
- Рыба активна на рассвете и в сумерках, в тени берегов, возле коряг, на границе течения и заводи.
- Свежую рыбу — только тщательно проваренной/прожаренной (паразиты); для запаса — просаливание и вяление по п. 9.3.

9.6. Мелкая добыча

Ловушки работают, пока вы спите, — ставьте десяток простых, а не одну сложную. Проверяйте дважды в день. Ставьте на тропах зверьков (протоптанные дорожки, помет, погрызы), маскируйте запах рук дымом.

- **Петля-силок:** проволочная петля диаметром с кулак на тропе зайца/кролика, на высоте ладони от земли, закрепленная за колышек или согнутое деревце.
- **Ловушка-давилка «figure 4»:** камень/бревно, опертое на три палочки в форме цифры 4, приманка на горизонтальной.
- Птицы: голуби в городах — реальный источник белка; ловятся коробкой на подпорке с веревкой, зерном в качестве приманки.
- Все мясо — тщательно термически обрабатывать. Не ешьте: найденных мертвыми животных, животных со странным поведением (бешенство!), печень хищников.

Охота с ловушками (петли, капканы) вне условий реального кризиса запрещена законом (ст. 20 Закона Украины «Об охотничьем хозяйстве и охоте»); так же запрещены верши/ловушки на рыбу и более 7 крючков на одного рыболова (Правила любительского рыболовства, 2022). Эти навыки — для ситуации, когда речь идет о выживании.

9.7. Городские источники еды, о которых забывают

- Собственные запасы в непривычных местах: мука, желатин, бульонные кубики, детские смеси, корм для животных и т. д. Брошенные запасы соседей — только по договоренности или в случае крайней нужды, с запиской и намерением возместить.
- Плодовые деревья в городе: яблони, абрикосы, грецкие орехи, шелковица; кисло — не значит несъедобно.
- Огороды, теплицы, зернохранилища за городом; обмен с сельскими жителями (ценности для обмена: топливо, батарейки, лекарства, соль, сахар, спички, алкоголь как антисептик и валюта).

ГЛАВА 10

Огонь

Огонь — это тепло, обеззараженная вода, приготовление пищи, сигнал и психологическая опора. Умение разжечь его с первой спички в дождь — базовый навык выживания.

10.1. Треугольник огня и три размера топлива

Огню необходимы: **тепло + топливо + воздух**. Большинство неудач происходит из-за спешки: большое полено кладут на слабое пламя и душат его. Всегда готовьте ТРИ кучки заранее:

1. **Трут** (воспламеняется от искры): береста, сухой тростник, пух рогоза, вата (идеально — с вазелином), гнездо из перетертой сухой травы, наструганные ножом «перья» на палочке; от пламени (не от искры) — резина от камеры, бумага.
2. **Растопка** (толщиной со спичку–карандаш): сухие нижние веточки ели, наколотые щепки. Охапка в обхват руки.
3. **Основное топливо (дрова)** (толщиной в палец–запястье, далее поленья). Сухое = трещит при переламывании. Мокрые поленья — колоть: внутри они сухие.

В дождь: сухая древесина — под стволами поваленных деревьев, нижние мертвые ветви елей под кроной, сердцевина расколотых поленьев, береста горит даже мокрой. Разжигайте под наклоненным деревом/тентом, на настиле из поленьев (не на сырой земле).

10.2. Чем зажечь

Средство	Как	Примечание
Спички / зажигалка	Очевидно	Хранить в 3 разных местах, герметично. Зажигалку на морозе — согреть в кулаке
Огниво (кресало, ферроцерий)	Сноп искр скребком в трут, держа вплотную	Работает мокрым, тысячи зажиганий — лучший выбор для тревожного чемоданчика
Линза	Лупа, очки для дальновзоркости, линза от фонарика, прозрачная бутылка с водой: сфокусировать солнце в точку на темном труте	Только яркое солнце. Дым за 5–30 сек
Батарейка + фольга	Полоску фольги (от жвачки) сузить посередине до 2–3 мм, концами прижать к контактам +/-	Держать трут наготове, фольга горит 1–2 сек

	батарейки АА: перемычка вспыхивает	
Автомобильный аккумулятор	Провода для прикуривания сначала закрепить на клеммах + и –. Свободными зажимами (держат только за изолированные ручки) в 1–2 м от аккумулятора кратковременно коснуться пучка тонкой стальной ваты или тонкой проволоочки, уложенной на трут. Зажимы между собой и клеммы напрямую не замыкать.	Крайняя мера. Искра возле аккумулятора = взрыв водорода и кислота в глаза; раскаленная проволока — ожог. Не наклоняться над батареей, беречь глаза.

10.3. Типы костров

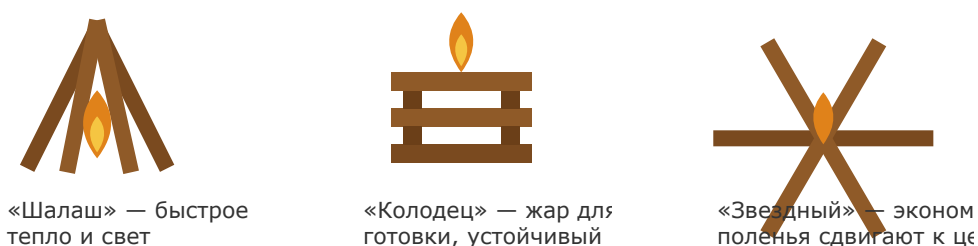


Рис. 10.1. Основные типы костров

Дакотский очаг — скрытный и надежный

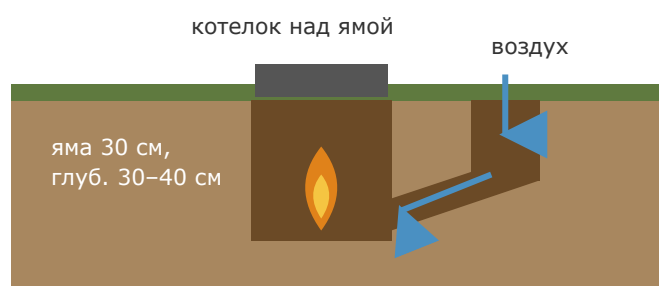


Рис. 10.2. Дакотский очаг: две ямы, соединенные туннелем. Почти без дыма и света, минимум дров, сильная тяга

Идеален, когда нужно не выдавать своего присутствия (глава 17) или при сильном ветре. Выкопать яму для огня и в 30 см от нее — наклонный воздуховод к ее дну с наветренной стороны.

10.4. Розжиг: пошаговая техника

1. Площадка: снять дерн до земли, до травы — 1,5 м во все стороны, обложить камнями (НЕ речными мокрыми — трескаются и «стреляют»). Зимой — настил из сырых поленьев на снегу.

2. «Гнездо» трута размером с два кулака — в центр.
3. Искра/пламя — снизу трута (пламя идет вверх!). Раздувать длинными мягкими выдохами.
4. Постепенно добавлять растопку шалашом над трутом — начиная с самой тонкой. Не бросать охапкой.
5. Устойчивое пламя — только теперь топливо толщиной в палец, затем крупнее.

Сохранение огня

- На ночь: засыпать толстые угли слоем золы — утром раздуть за минуту.
- Переноска: уголек — в жестянку с сухим мхом / трухой трухлявого дерева, тлеет часами.
- Полное тушение: залить, перемешать, залить еще раз, проверить тыльной стороной ладони — должно быть холодно. Лесной пожар в кризис — катастрофа в катастрофе.

10.5. Пожар в жилье: как не сгореть в собственном доме

Бытовой пожар — самая частая смертельная чрезвычайная ситуация мирного и военного времени: в Украине ежегодно в пожарах гибнет более тысячи человек, и зимой каждый пятый пожар — от печей, обогревателей и свечей. В блэкаут риск возрастает в разы. Убивает не пламя, а дым: 2–3 вдоха горячего дыма — и человек теряет сознание.

Профилактика (обязательно в блэкаут)

- Свечи — только в стеклянной банке на негорючей подставке, вдали от штор и на расстоянии вытянутой руки от места сна; **никогда не спать с зажженной свечой**. Лучше — LED-фонарь (п. 20.2).
- Обогреватели и буржуйки: 1 м свободного пространства вокруг, не сушить на них одежду, дымоход проверен, пол под печью — негорючий; выключать на ночь и уходя.
- Электричество: никаких «тройников в тройники» для обогревателей, старые удлинители — на выброс; после включения света осмотреть, что осталось включенным в розетки.

- Газовый баллон и горелка — вдали от огня, не на солнце; курение в постели — главный убийца по статистике ГСЧС.
- **Датчик дыма** (от 300 грн, батарейка на год) в коридоре и спальне — самый дешевый спаситель жизни; **огнетушитель** 2–4 кг на кухне + кошма / плотное покрывало. Два выхода из квартиры/дома — знать оба (балкон с соседней секцией, окно первого этажа, пожарная лестница).

Тушить или бежать

- Тушить самому — только пока огонь меньше ведра и дым не мешает дышать: огнетушитель направлять в основание пламени; масло/жир на сковороде — накрыть крышкой (лучше металлической), кошмой или плотной влажной отжатой тканью, **НЕ водой** (взрыв пара разбрызгает горящий жир); электроприбор — сначала выдернуть из розетки, затем тушить.
- Не получилось за 30 секунд или дым скапливается под потолком — **бежать**. Вещи, документы, животные — только то, что уже в руках.

Эвакуация из дыма

1. Кричите «Пожар!», будите всех, 101 (или 112) — с улицы или по пути.
2. Дверь в комнату с огнем **заккрыть** — это дает 10–15 минут; перед открытием любой двери коснуться тыльной стороной ладони: горячая — не открывать.
3. Двигаться пригнувшись или ползком (внизу воздух чище и холоднее), мокрая ткань на нос и рот, вдоль стены к выходу.
4. **Лифт — никогда**. По лестнице вниз; если на лестнице густой дым — назад в квартиру, закрыть дверь.
5. Одежда загорелась: **остановись — упали — катайся**, накрыть одеялом; не бежать (раздувает пламя). Ожог — прохладная проточная вода не менее 20 мин, не лед (п. 7.8).

Если выход отрезан

- Закройте дверь, щели заткните мокрыми полотенцами/одеждой, откройте окно, стойте возле него, подавайте сигналы (яркая ткань, фонарь, крик), звоните 101 (или 112) с указанием точного адреса и этажа.

- Не прыгать выше второго этажа — дожждаться спасателей: в закрытой комнате с окном есть 10–20 минут.
- Балкон: закрыть за собой балконную дверь — дыма будет меньше.

Пожар после удара (обломки, топливо, газ): сначала — не будет ли повторного удара (п. 3.3), газ перекрыть, электричество отключить. Не входите в задымленный подъезд за вещами и животными: в густом дыму сознание можно потерять за несколько вдохов. О людях и животных, оставшихся внутри, сообщите спасателям — у них есть дыхательные аппараты.

ГЛАВА 11

Укрытие и ночлег

По правилу трех, в мороз или бурю без защиты человек погибает за считанные часы. Укрытие — это не «домик», а всё, что останавливает ветер, воду и потерю тепла в землю.

11.1. Выбор места (правило 5 «В»)

- **Вода:** рядом (100–200 м), но не вплотную (туман, насекомые, подъем уровня, тропы зверей).
- **Ветер:** защищенное место — за холмом, стеной леса; вход в укрытие — с подветренной стороны.
- **Верх (рельеф):** не в низине/русле (холодный воздух и вода стекают туда), не на вершине (ветер). Идеал — середина склона.
- **Вверху безопасно:** никаких сухих сучьев и мертвых деревьев над головой («вдовьи ветви»), не под скалой с камнепадом.
- **Видимость / скрытность:** в зависимости от того, хотите ли вы быть найденными (главы 14 и 17).

11.2. Быстрые укрытия из подручных средств

Навес из пленки/тента (30 минут)

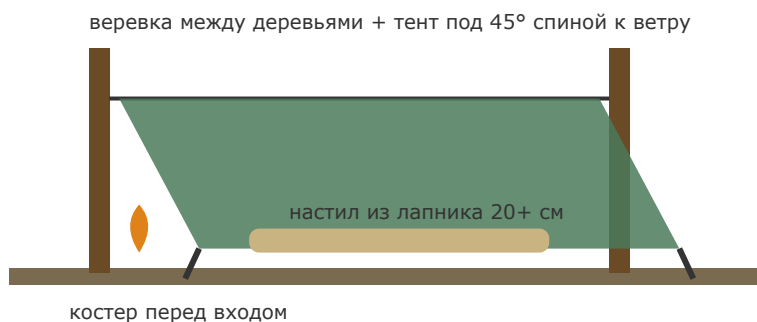


Рис. 11.1. Односкатный навес: самое быстрое укрытие, работает с костром-отражателем

1. Веревка между двумя деревьями на высоте груди. Тент/пленку перекинуть, нижний край — к земле под 45° спиной к ветру, прижать бревнами/колышками.
2. Настил: 20+ см лапника / сухих листьев / травы — БЕЗ него земля вытянет все тепло (потери тепла в землю больше, чем в воздух!).
3. Костер вдоль открытой стороны в 1–1,5 м; за костром — стенка-отражатель из бревен/камней, направляющая тепло внутрь.

Шалаш (без тента, 2–3 часа)

Крепкая жердь одним концом кладется на развилку/пенечек (высота пояса), другим — на землю. По бокам — ребра из веток под 45°. Сверху — слой лапника или веток с листвой снизу вверх, как черепица, толщиной от локтя до кисти (30–60 см — тогда держит дождь). Внутри — толстый настил. Вход — небольшой, закрыть рюкзаком.

Снежные укрытия

- **Снежный окоп / траншея:** выкопать до земли, перекрыть ветками + тентом + снегом. Быстро и тепло (снег — отличный изолятор: внутри ~0° при –20° снаружи).
- **Яма под елью:** под крупной елью у ствола всегда есть снежная пустота — углубить, выстелить лапником.
- В любом снежном укрытии: вентиляционное отверстие (палкой в потолке), вход ниже уровня лежанки (холод стекает вниз), обозначить укрытие сверху.

В разрушенном городе

- Выбирайте уцелевшие малоэтажные здания, подвалы с двумя выходами; проверяйте потолок и стены на трещины, запах газа.
- Одна маленькая комната утепляется лучше всей квартиры: живите в одной комнате, завесьте двери и окна одеялами.
- Не ночуйте в зданиях, служащих потенциальными целями: возле военных объектов, ретрансляторов, складов.

ГЛАВА 12

Тепло, одежда, выживание на холоде

Холод убивает незаметно: сначала отнимает подвижность пальцев, затем ясность мыслей. Управляйте теплом осознанно — с помощью слоев одежды, сухости и калорий.

12.1. Принцип трех слоев



Рис. 12.1. Три слоя одежды: базовый (термобелье, синтетика/шерсть — НЕ хлопок), утепление (флис, свитер, пух), защитный (мембрана, дождевик). Тепло держит не ткань, а воздух между слоями

- **Хлопок убивает:** мокрая хлопковая футболка отводит тепло в 25 раз быстрее воздуха и не сохнет. Ближайший к телу слой — синтетика или шерсть.
- **Не потеть:** перед работой/ходьбой снимайте слой. Вспотел = замерз. Лучше идти в прохладе, чем мокрым.
- У одетого человека непокрытые голова и шея — самая большая «дыра» для тепла (не потому, что голова особенная, а потому, что остальное тело уже закрыто): шапка + шарф/бафф дают больше, чем вторая кофта.
- Две пары носков (тонкие + шерстяные), обувь не давит (тесная = холодные ноги). Стелька из каремата/войлока.
- Импровизация: газеты/сухие листья/сено между слоями одежды, пакеты поверх носков (пароизоляция в мокрой обуви), спасательное термоодеяло под верхнюю одежду на спину и грудь.

12.2. Тепло в неотапливаемом жилье

- **Уменьшить объем:** жить всем в одной маленькой комнате с минимумом наружных стен. Двери закрыты, щели — одеялами.
- **Окна** — главная дыра тепла: пленка/одеяла/матрасы на ночь; днем открывать солнечную сторону.
- **Палатка в комнате** или шалаш из одеял над кроватью — внутри на 5–10° теплее от одного только дыхания.

- Спать вместе, животные — тоже грелки. Горячая вода в бутылках в спальник за 30 мин до сна.
- Тепло изнутри: горячее питье и жирная еда перед сном; сытый мерзнет меньше.
- Свеча + керамический горшок над ней немного греет руки и психику, но НЕ комнату; следите за вентиляцией и пожарной безопасностью.
- Буржуйка/печь: дымоход в окно через металлический лист, от стен 50+ см, ящик с песком рядом, НИКОГДА не оставлять без присмотра. Топить только в печи с исправным дымоходом; мангал, жаровня, древесный уголь «в ведре» в помещении — никогда. Генератор НИКОГДА не запускать в жилье, подвале, гараже, подъезде или на балконе, даже с открытыми окнами или выведенной трубой: только на улице, в 6+ м от окон и дверей, выхлопом от дома — угарный газ (п. 7.11, правила п. 20.4).
- Газовой плитой или духовкой комнату не обогревают: угарный газ без цвета и запаха, человек теряет сознание незаметно. Плита — только для готовки, короткими циклами, с проветриванием.

12.3. Правила сна на холоде

1. Изоляция снизу двойная: под вами должно быть больше утепления, чем над вами (вес тела сжимает утеплитель).
2. Перед сном — согреться движением (приседания до тепла, но не до пота) и поесть.
3. Спать в сухом: сменить носки и белье; влажную дневную одежду не надевать, а положить под бок (досохнет).
4. Лицо не прятать в спальник — конденсат от дыхания намочит утеплитель. Нос закрывать баффом.
5. Полный мочевого пузыря забирает тепло — сходите перед сном, как бы ни хотелось оставаться в тепле.

Ориентирование и навигация

GPS пропадает первым: садятся батареи, сигнал глушат — или подменяют (спуфинг), и навигатор уверенно показывает точку за сотни километров. Бумажная карта области + компас + эти методы — ваша навигация, которая никогда не выключится.

13.1. Компас и карта

- Держите компас горизонтально, подальше от металла, магнитов, телефона (0,5+ м), автомобиля (15–20 м) и ЛЭП (50+ м).
- Красная стрелка — на север. Поверните карту так, чтобы ее верх смотрел на север, — теперь местность совпадает с картой.
- Азимут: направление в градусах от севера по часовой стрелке. Двигаясь по азимуту, выбирайте промежуточные ориентиры (дерево, строение) каждые 100–200 м и идите к ним.
- Обход препятствия: 90° в сторону, считая шаги → 90° назад на исходный азимут, мимо препятствия (эти шаги добавьте к основному счету) → 90° в противоположную сторону и отсчитайте столько же шагов, сколько отходили → снова на исходный азимут.
- Пары шагов: считайте каждый левый шаг; ~65 пар = 100 м по равнине. Так измеряют пройденное расстояние без GPS.
- **GPS-спуфинг:** если навигатор показывает, что вы в море, в другом городе или точка «прыгает», — сигнал подменен (массовое явление в зоне боевых действий и возле военных объектов). Доверяйте компасу, бумажной карте и дорожным знакам; офлайн-карты в телефоне (Organic Maps, maps.me) работают без интернета, но координаты от GPS все равно могут врать.

13.2. Стороны света без компаса

По солнцу и часам (стрелочным или нарисованным)

Держите часы горизонтально и направьте **часовую стрелку на солнце**. Угол между часовой стрелкой и цифрой «12» (по зимнему времени) или «1» (по летнему времени) разделите пополам — эта линия (биссектриса) указывает на **юг**, противоположное направление — север. Метод приблизительный и работает только в северном полушарии; проверяйте другими способами.

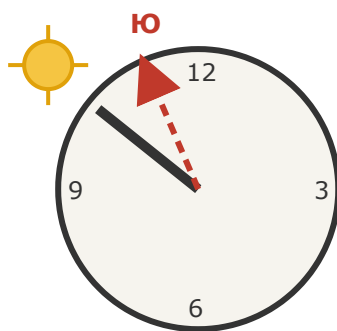


Рис. 13.1. Метод «солнце + часы» (северное полушарие): часовая стрелка — на солнце, биссектриса угла до «12» (летом — до «1») = юг

По тени (метод двух отметок)

Палка вертикально, отметьте кончик тени камнем. Через 15–20 мин — вторую отметку. Линия от первой ко второй указывает **на восток**; встаньте левой ногой на первую, правой на вторую — перед вами север. В солнечный полдень (по летнему времени — около 13:00, по зимнему — около 12:00) самая короткая тень указывает строго на север.

По Полярной звезде (ночью)



Рис. 13.2. Поиск Полярной звезды по Большой Медведице (Большому Ковшу)

Природные признаки (только как вспомогательные, проверяйте несколькими)

- Мох и лишайник гуще с северной (влажной) стороны камней и деревьев; кора темнее и грубее с севера.
- Муравейники — с южной стороны деревьев/пней, южный склон муравейника более пологий.
- Снег тает быстрее на южных склонах; ягоды краснеют первыми с юга.
- Алтари православных храмов обращены на восток; спутниковые тарелки в Украине направлены примерно на юг.

13.3. Если заблудились

1. STOP (глава 1). Не ходите кругами — без ориентиров человек забирает в сторону.
2. Линейный метод (если вас никто не ищет): выйдите на «линейный ориентир» — реку, ЛЭП, дорогу, просеку — и идите вдоль нее. Вода течет к людям: ручей → река → населенный пункт.
3. Звуки жилья слышны за 2–3 км (собаки, техника), запах дыма — за километры. Прислушивайтесь на рассвете и в сумерках с возвышенностей.
4. За 2 часа до темноты прекращайте движение и устраивайте лагерь — ночь в пути опаснее ночи в укрытии.
5. Если вас ищут — оставайтесь на месте, на открытом пространстве, и подавайте сигналы (глава 14). Движущаяся цель в 10 раз сложнее для поиска.

Сигналы спасения и связь

Правило сигналов: всё, что повторяется ТРИЖДЫ, — международный сигнал бедствия. Три костра, три свистка, три вспышки.

14.1. Звуковые и световые сигналы

- **Свисток:** 3 длинных свистка — пауза минута — снова. Слышно за 1,5–3 км (голос — 200–500 м, и он быстро садится).
- **Фонарь ночью:** серии из 3 вспышек в сторону жилья/дороги/самолета. SOS: 3 коротких — 3 длинных — 3 коротких (… — — …).
- **Костры:** 3 костра треугольником или в линию, на расстоянии 20–30 м друг от друга. Днем — дым (в огонь: зеленые листья или влажные ветки — белый дым, резина или пластик — черный; выбирайте цвет, контрастный к фону: черный на снегу, белый на фоне леса), ночью — яркое пламя. Держите охапку «дымового» топлива наготове возле дежурного костра.

14.2. Сигнальное зеркало



Рис. 14.1. Наведение солнечного зайчика через прицеливание пальцами

Работает любая блестящая поверхность: зеркальце, фольга на картоне, экран телефона, крышка консервной банки. Вспышку видно с самолета за 10–20+ км. Ведите зайчик по горизонту сериями, даже если никого не видите, — вас могут заметить первыми.

14.3. Наземные знаки для авиации

Выкладывайте на открытом месте из контрастного материала (ткань, бревна, вытоптаный снег, камни), размер символов — не менее 3 м (лучше 5–10 м):

Знак	Значение
V	Требуется помощь
X	Требуется медицинская помощь

→ (стрелка)	Движемся в этом направлении
N	Нет / не имеем
Y	Да / имеем
SOS	Универсальный сигнал бедствия

Заметили самолет/вертолет: сначала привлечите внимание движением — машите яркой тканью, ложитесь-вставайте, пускайте зайчик (движение заметнее цвета). Когда вас заметили — встаньте на открытом месте лицом к нему, поднимите ОБЕ руки вверх (силует буквы **Y**) и держите неподвижно: это международный сигнал «да, нужна помощь / заберите нас». Одна рука вверх, вторая вниз (буква **N**) = «нет, помощь не нужна»; взмах одной рукой над головой пилот считывает как «все в порядке, не ждите» или простое приветствие — поэтому НЕ машите одной рукой, если вам нужна помощь. НЕ скрещивайте обе руки над головой крест-накрест — для пилота это «здесь не садитесь».

14.4. Связь в кризисе

- **Экономия телефона:** режим энергосбережения, минимальная яркость, отключить всё лишнее; авиарежим — только когда сети нет или заряд критический (в авиарежиме не придут сигналы тревоги). Включать связь по расписанию (например, на 10 мин каждые 3 часа — договоритесь об этом с близкими заранее!).
- **SMS проходит там, где звонок нет** — перегруженная сеть пропускает короткие пакеты. Пишите SMS: кто, где, состояние, план.
- **Национальный роуминг:** если ваша сеть «легла», телефон в Украине может подключиться к другому оператору — выключите и включите авиарежим или выберите сеть вручную в настройках. Экстренные вызовы 112 возможны через любого оператора, обычно и без SIM-карты — но не полагайтесь на это: держите активную SIM. Заранее установите и авторизуйте официальное приложение МБД «112 Ukraine» — оно вызывает службу 112 через любой интернет (Wi-Fi в укрытии, «пункте несокрушимости»), когда мобильной связи нет.
- **Спутниковый SOS:** новые телефоны отправляют экстренные сообщения спасателям через спутник без сети — но только в странах, где функция активирована. **iPhone 14+:** из стран ЕС только Австрия, Бельгия,

Ирландия, Испания, Италия, Люксембург, Нидерланды, Германия, Португалия, Франция (а также Великобритания, Швейцария, Исландия, Андорра); в Польше, Чехии, Словакии, Румынии, странах Балтии и Скандинавии на iPhone НЕ работает. **Google Pixel 9/10:** почти весь ЕС, включая Польшу, Чехию, Словакию, Румынию, страны Балтии и Скандинавии. В Украине экстренный SOS от Apple и Google не работает (по состоянию на сентябрь 2026); список стран проверьте на сайте производителя перед поездкой. Требуется открытое небо.

- **SMS через спутник в Украине:** Starlink Direct to Cell от Киевстар (с ноября 2025). 4G-смартфон (Android или iPhone 13+ с iOS 26.2+) с 4G-SIM Киевстар там, где нет наземной сети, сам подключается к сети «Kyivstar I SpaceX» (на iPhone в статус-баре — SAT) и отправляет и принимает обычные SMS; доставка 3–10 мин. Требуются автовыбор сети и открытое небо. НЕ работает на оккупированных территориях, в зоне боевых действий и в приграничной полосе. Это дополнение, а не замена других каналов: договоритесь с близкими об SMS заранее.
- **Официальные каналы:** запишите на бумагу частоты «Украинского радио» вашей области и названия официальных Telegram-каналов ОВА/ГСЧС. Правило двух источников для любых «приказов об эвакуации» — глава 18.
- **Радиоприемник** — главный источник официальной информации в блэкаут. Слушайте в определенные часы (обычно официальные сообщения — в начале часа).
- Рации PMR446 (безлицензионные): связь для семьи на 0,5–1 км в плотной застройке (до 3–5 км на открытой местности). Договоритесь о канале и времени выхода на связь. Помните: эфир слышат все — никаких имен и адресов.
- **Офлайн-подстраховка:** бумажный список телефонов, оговоренные точки сбора (глава 1.5), записки в условленном месте, не на виду («живы, ушли к тете, 14.05»).

Узлы и работа с веревкой

Шесть узлов закрывают 95% потребностей выживания: привязать, связать, натянуть, поднять. На схемах: сплошная линия — веревка спереди, пунктир — проходит сзади; зеленая стрелка — движение ходового конца. Тренируйте до автоматизма: руки должны вязать в темноте и на морозе.

15.1. Веревка в багаже

- **Паракорд 4 мм, 10–15 м** — золотой стандарт: держит ~250 кг на разрыв (новый, без узлов; для спуска или страховки человека паракорд не предназначен), а из сердечника вынимаются 7 тонких нитей (рыбалка, шитье, силки).
- Берегите веревку от: острых краев (подкладывайте ткань), трения о камни, огня. Мокрая веревка и веревка с узлами теряет до 30–50% прочности.
- Концы синтетической веревки оплавляйте зажигалкой, чтобы не распускались.
- Термины: **коренной конец** — длинная часть веревки (та, что несет нагрузку); **ходовой конец** — тот, которым вяжете.

15.2. Шесть главных узлов

1. Восьмерка — стопорный узел и надежная петля

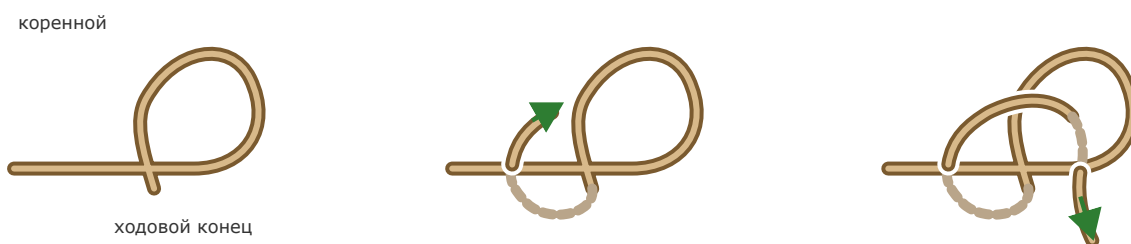


Рис. 15.1, шаг 1. Петля: конец сверху через коренной

Шаг 2. Конец СЗАДИ коренного и вверх

Шаг 3. В петлю вниз — получилась «восьмерка»

Зачем: не дает концу выскользнуть из отверстия или карабина; завязанная на сложенной вдвое веревке — прочная петля для карабина, крюка, подвеса. Развязывается даже после сильной нагрузки. Рис. 15.1.

2. Булинь — «король узлов»: незатягивающаяся петля

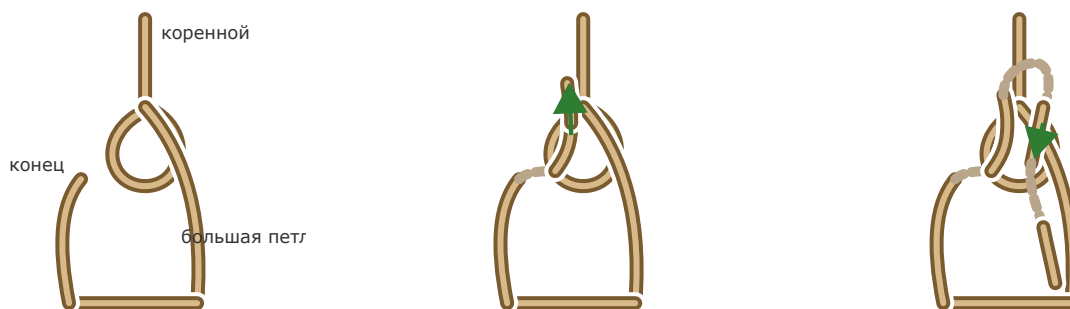


Рис. 15.2, шаг 1. Малая петля на коренном; конец снизу

Шаг 2. Конец снизу ВВЕРХ сквозь малую петлю

Шаг 3. Сзади коренного и обратно в петлю — вниз

Мнемоника: «Кролик выходит из норки (малая петля), обходит дерево (коренной конец) и возвращается в норку». **Зачем:** петля, которая НЕ затягивается под нагрузкой и легко развязывается после: обвязать человека для вытаскивания (в этом случае ОБЯЗАТЕЛЬНО: сначала туго затяните булинь, а затем свободным концом завяжите контрольный узел — простой, а лучше двойной простой — вокруг соседней ветви петли, вплотную к булиню; хвост после него — не короче 10 см. Без контрольного узла булинь при рывках и переменной нагрузке может распуститься), крепить оттяжки, петля на конце веревки. Проверка: потяните за коренной — петля не должна уменьшаться. Рис. 15.2.

3. Прямой (рифмовый) узел — связать две одинаковые веревки

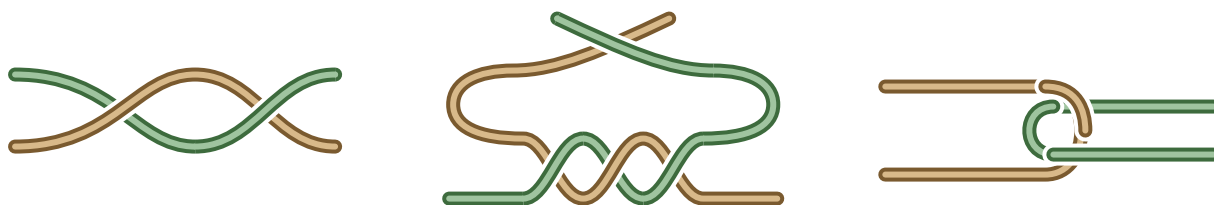


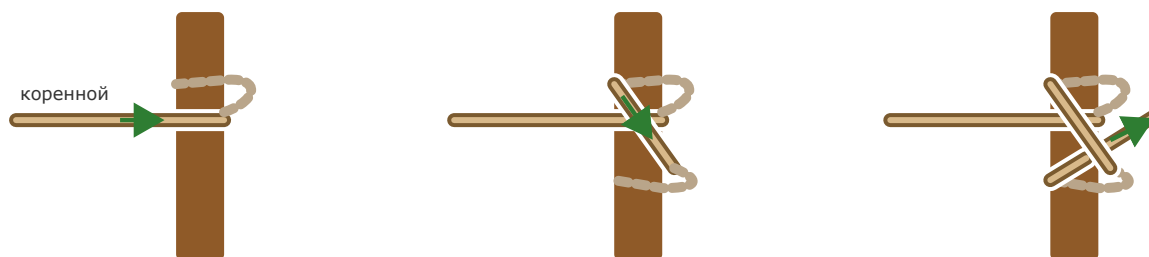
Рис. 15.3, шаг 1. Левый на правый — первый полуузел

Шаг 2. Правый на левый — второй полуузел сверху

Шаг 3. Готово: две сцепленные петли

Правило: «левый на правый, затем правый на левый». Правильный узел плоский, концы каждой веревки выходят с одной стороны. Если концы торчат накрест — это «бабий узел», он ползет. **Зачем:** бинты, связывание вещей, связать веревки ОДИНАКОВОЙ толщины. Не для нагрузки весом человека и не для веревок разной толщины. Рис. 15.3.

4. Выбленка (узел к опоре)



*Рис. 15.4, шаг 1. Оборот: спереди
направо, сзади налево*

*Шаг 2. Второй оборот —
наискосок, перекрещивая первый*

*Шаг 3. Конец под собственный
последний оборот, затянуть*

Зачем: старт любой вязки — навес, тент, каркас шалаша, подвесить котелок, привязать к жерди. Вяжется и развязывается за секунды, но держит только под ровной постоянной тягой: при переменной нагрузке ползет — сверху обязательно добавьте полуштык (см. «Штык» ниже). Рис. 15.4.

5. Штык — крепление под сильной тягой, легко развязать

1. Оберните веревку вокруг опоры (дерево, кол, кольцо) один полный раз — это «шлаг» (оборот), он принимает нагрузку.
2. Ходовым концом сделайте **полуштык**: обведите его вокруг коренного конца и проденьте под собственный оборот (как маленькую петлю на коренном).
3. Сделайте второй такой же полуштык в том же направлении. Затяните, подтянув к опоре.

Зачем: натяжка тента к дереву, лодка к колу, буксирный трос. Держит под сильной тягой и развязывается даже после нее.

6. Регулируемый натяжной узел (таут-лайн)

1. Обведите веревку вокруг колышка и направьте ходовой конец назад вдоль коренного.
2. Внутри образовавшейся петли сделайте ходовым концом два оборота вокруг коренного (в сторону колышка).
3. Затем еще один оборот СНАРУЖИ петли (со стороны рук), конец проденьте под него. Затяните.

Зачем: узел сдвигается рукой по веревке и держит натяжение — регулировка оттяжек тента без перевязывания.

Как выучить: завяжите каждый узел 20 раз по схеме, затем 10 раз с закрытыми глазами, затем в перчатках. Это 2–3 часа на все шесть — и навык на всю жизнь.

15.3. Полезные применения

- **Натяжение веревки без усилий:** импровизированный полиспаст (2:1) — восьмерка-петля на середине веревки, ходовой конец через опору и обратно сквозь петлю: тянете с удвоенной силой и сразу фиксируете двумя полуштыками вокруг натянутой веревки (натяжение тента, стягивание каркаса).
- **Вязка каркасов:** крестовая вязка — начать выбленкой на одной жерди, 3–4 оборота вокруг скрещенных жердей по обеим диагоналям, затянуть оборотами между жердями, завершить выбленкой.
- **Транспортировка раненого:** веревочные носилки — зигзаг веревки между двумя жердями + одежда/одеяло сверху (п. 7.15).
- **Хранение:** веревку — бухтой с перевязкой, паракорд — «цепочкой» (вязаная коса, распускающаяся одним движением).

Гигиена и санитария

В большинстве войн до XX века от инфекций погибало больше людей, чем от оружия. Чистые руки, безопасный туалет и контроль мусора — это оружие выживания, а не «комфорт».

16.1. Руки — главный канал инфекции

- Мыть обязательно: перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после контакта с раненым, сырым мясом, мусором, животными.
- Экономное мытье: 0,5 л воды из бутылки с дырочкой в крышке + мыло = полноценное мытье. Порядок: смочить → намылить 20 сек (между пальцами, ногти) → смыть тонкой струйкой.
- Нет воды: антисептик (70%+ спирта) или влажные салфетки; зола с жиром — импровизированное мыло (это щелочь: едкая, поэтому не держите долго на коже), древесная зола сама по себе — тоже моющее средство.
- Ногти коротко — под ними живет все самое худшее.

16.2. Туалет без канализации

В квартире (блэкаут, нельзя выходить)

1. **Ведро с крышкой + прочные пакеты:** двойной пакет в унитаз (воду из чаши вычерпать) или в ведро.
2. После каждого использования присыпать: наполнитель для кошачьего туалета, опилки, зола, земля или сбрызнуть раствором хлорки — блокирует запах и мух.
3. Заполненный на 1/2–2/3 пакет завязать, вынести в определенное место подальше от жилья и воды (не в общий мусорный бак, если его не вывозят!). Закопать, если возможно.
4. Раздельный сбор: моча отдельно (бутылки с широким горлышком) — она почти стерильна, ее легко вылить подальше; твердое отдельно — так пакеты легче и безопаснее.

На улице / лагерь

- **Выгребная яма-траншея:** глубина 50–70 см (глубже — плохо разлагается, ближе к поверхности — раскопают животные), **минимум 60 м от воды и 30+ м от лагеря**, с подветренной стороны. После каждого раза — слой земли/зола. За 15 см до краев — закопать полностью, сделать новую.

- Быстрый вариант «кошачья ямка»: ямка 15–20 см на один раз, закопать.
- Туалетная бумага закончилась: лопух/подорожник (не жгучие и не блестящие!), мох, снег, гладкие камни, тканевые лоскуты с последующим кипячением.
- Мытье рук — обязательная станция возле туалета (бутылка + мыло на ветке).

16.3. Тело, одежда, посуда

- **«Душ» из 2–3 литров:** обтирание по частям горячей водой с тряпкой + мыло; критические зоны ежедневно: подмышки, пах, стопы, лицо. Полное мытье — раза в неделю достаточно.
- **Стопы — ежедневный осмотр:** сухие носки, присыпка/крахмал при потливости. Мокрые холодные ноги = риск «траншейной стопы» (мороз не нужен — достаточно температуры ниже +15 °C): около нуля она возможна уже через 12–14 часов, обычно — за 1–3 суток; далее волдыри, язвы, инфекция вплоть до потери тканей. Мокрые носки менять сразу, в обуви не спать, ноги на ночь высушить.
- **Зубы:** чистить обязательно (зубная боль в кризис — катастрофа). Нет пасты — сода, зола, разжеванная веточка дуба/липы «кисточкой».
- **Стирка без порошка:** кипячение 15–20 мин с хозяйственным мылом/содой; сушить на солнце (ультрафиолет дезинфицирует). Против вшей: стирка 60 °C+, проглаживание швов утюгом, стрижка.
- **Посуда:** мыть сразу (засохшее — рассадник), кипяток для ополаскивания; в походе — песок и зола как абразив и щелочь. Доска для сырого мяса — отдельная всегда.

16.4. Мусор и трупы животных

- **Органика** — в компостную яму/закопать; то, что горит, — сжигать; консервные банки — обжечь в огне (уничтожает остатки пищи) и сплющить, закопать отдельно.
- Скопление мусора возле жилья = крысы и мухи = болезни. Точка сбора мусора — 30+ м от жилья и 60+ м от воды.
- **Мертвые животные:** не прикасаться голыми руками. Закопать на глубину 1+ м, подальше от воды, руки — тщательно мыть. Скот, погибший по

непонятной причине, не употреблять в пищу никогда. Мертвых диких птиц (особенно несколько рядом) не трогать вообще — птичий грипп; сообщить в ветслужбу.

16.5. Контроль болезней в группе

- У кого диарея/температура — отдельная посуда, отдельное спальное место по возможности, ухаживает один человек (а не все по очереди).
- Питьевая вода — только обеззараженная, для всех, без исключений вроде «я только глоточек из речки».
- Регидратация — главное лекарство от диареи (рецепт раствора — п. 7.10).
- Раны даже мелкие — промыть, антисептик, закрыть: в полевых условиях царапина инфицируется за сутки.
- Вспышка в группе (несколько больных с одинаковыми симптомами за 1–2 дня) — протокол изоляции: п. 21.6.

16.6. Если погиб человек

В длительном кризисе это случается, и к этому надо быть готовым — и практически, и психологически. Тело погибшего человека само по себе не является источником эпидемий (кроме смерти от холеры, тифа или подобных инфекций), но требует достойного и безопасного обращения.

1. **Безопасность места:** в зоне обстрелов или в заминированной местности тело может быть «приманкой» для повторного удара или заминировано (п. 5.6). Не спешите.
2. **Документирование:** сфотографируйте (лицо, особые приметы, одежду, место), запишите дату, время, обстоятельства, найденные документы, свидетелей. Это критично для родных, страховых и юридических вопросов и для розыска.
3. **Документы и вещи** — отдельно в подписанный пакет; не оставляйте на теле, но и не присваивайте.
4. **Временное сохранение:** на холоде (подвал, тень), тело накрыть тканью/пленкой, изолировать от животных. Перчатки при любом контакте, мыть руки.

5. Захоронение только если эвакуация тела невозможна неделями:

глубина 1,5+ м (дно могилы — как минимум на 1,2–1,5 м выше уровня грунтовых вод; не хороните в низинах и там, где в яме выступает вода), как минимум 200 м от колодцев, скважин, родников, рек и озер; если это невозможно — как можно дальше от воды, ниже по склону от колодца и подальше от жилья, обозначить место (табличка с именем/описанием и датой), записать координаты/ориентиры и сообщить при первой возможности в полицию (102) или ГСЧС — тела потом эксгумируют для надлежащего захоронения.

6. Родные и дети: детям правду коротко и честно («он умер, это не из-за тебя, мы вместе»); не оставляйте того, кто потерял близкого, наедине с собой в первые дни (п. 21.5).

ГЛАВА 17

Безопасность, документы, деньги, сообщество

В затяжном кризисе угрозой становятся не только обстоятельства, но и люди в отчаянии. Ваша стратегия: быть неприметным, осторожным и — главное — не одиноким.

17.1. Принцип серого человека

- Не демонстрируйте ресурсы: еду, снаряжение, генератор (звук!), свет в окнах (плотные шторы), запах готовки — все это «реклама».
- Одежда неприметная, без стиля милитари (в зоне боевых действий гражданский вид — это безопасность) и без демонстрации ценностей.
- Рассказывайте о своих запасах только тем, с кем готовы делиться. Детям объясните без запугивания: «наши дела — не для чужих».
- Деньги и документы — разделить: часть при себе, часть спрятана дома, часть в тревожном чемодане / рюкзаке. Кошелек «для отдачи» с мелкой суммой — на случай ограбления.
- «Серый человек» в интернете — точно так же: никаких фото запасов, укрытий, последствий ударов с геометками (глава 18).

17.2. Оценка людей и конфликты

- Главное правило: **избежать конфликта всегда дешевле, чем выиграть его**. Отдать вещи — не поражение, если все целы.
- Дистанция: незнакомцы — не ближе 2–3 м, особенно если их больше. Просят «подойти помочь» в безлюдном месте — помогайте не приближаясь или зовите других людей.
- Сигналы опасности: люди, разделяющиеся и окружающие вас; взгляды на ваши руки и сумку; «случайные» прикосновения; настойчивое сокращение дистанции после просьбы остановиться.
- Деэскалация: спокойный низкий голос, руки видны, без оскорблений, предложение «разойтись каждому в свою сторону». Твердость без агрессии.
- На блокпостах и при проверках: руки видны, резких движений нет, документы доставайте медленно, предупреждая словами. Не спорьте, не фотографируйте. Телефон могут проверить — что на нем должно и не должно быть, см. главу 18.

- **Военное положение и комендантский час:** часы в каждой области свои (в тыловых областях обычно 00:00–05:00 или 01:00–05:00, в прифронтовых — дольше; график меняют приказами ОВА, проверяйте актуальный) — знайте их и не выходите без крайней необходимости: ночью на улице вы либо нарушитель, либо цель. Мужчинам 18–60 лет — военно-учетный документ (бумажный или в «Резерв+») всегда при себе: проверяют на блокпостах и в транспорте. Передвижение в комендантский час — только по пропускам; в неотложной ситуации вызывайте 103/101, а не поезжайте сами.

17.3. Дом и группа

- Укрепление жилья: дополнительные засовы, подпорка под дверную ручку, «шумовые» препятствия (банки на веревке) на подходах, условленные сигналы с соседями (стук в стену).
- Никогда не открывайте «представителям служб» без проверки — в кризис так работают мародеры. Разговор через дверь, проверка через соседей.
- Дежурство в группе: ночью кто-то один не спит (по 2–3 часа), особенно в первые недели хаоса.
- Запасной план: маршрут отхода из дома (2 варианта), тайник части запасов вне дома (у родственников, гараж, закопано).
- **Вооруженное нападение на жилье** (после войны оружия в обороте будет больше): не открывать, собрать всех в комнате с крепкой дверью и без окон на сторону нападающих, лечь ниже уровня окон (пули пробивают двери и стены), вызвать 102, шуметь на весь дом — соседи и свидетели отпугивают лучше «героизма». Не выходите «разобраться» и не вступайте в переговоры через дверь дольше, чем необходимо.

17.4. Документы и деньги в кризис

- Полный комплект копий документов — в 3 местах: тревожный чемодан / рюкзак, тайник, у родственников / в облаке. Фото документов — в телефоне каждого взрослого.
- Наличные мелкими купюрами важнее карт: банкоматы и терминалы «падают» первыми (а кибератака может «отключить» банк на несколько дней — глава 18). Разложены по разным местам; часть — в евро/долларах.

- Реальные «валюты» длительного кризиса: топливо, батарейки, лекарства (обезболивающие, антибиотики), спички/зажигалки, соль, сахар, кофе, сигареты, алкоголь, свечи, средства гигиены. Небольшой обменный запас ценнее золота.
- Записывайте долги и договоренности письменно даже с соседями — память в стрессе подводит, а конфликты обходятся дорого.
- **Поврежденное жилье:** до уборки — фото и видео всего (каждая комната, окна, крыша, техника, дата на снимке), вызвать ГСЧС/полицию для составления акта, сохранять чеки на ремонт. Без этого нет компенсации (программы вроде «єВідновлення») и страховых выплат. Документы на жилье — в комплекте копий.

17.5. Сообщество — главный ресурс

- Познакомьтесь с соседями СЕЙЧАС. Список подъезда/улицы: кто медик, у кого авто, генератор, скважина, кто одинок и нуждается в помощи.
- Распределение ролей в доме/квартале: вода, медпункт, информация (радио), присмотр за детьми, дежурство.
- Совместные ресурсы эффективнее: одна полевая кухня на 5 семей сжигает в 2–3 раза меньше дров, чем пять отдельных костров; совместное дежурство дает всем выспаться.
- Помогайте уязвимым (пожилые, одинокие матери) — это не только этика: сильное сообщество = ваша безопасность, а репутация надежного человека в кризис — капитал.
- Информационная гигиена: паника распространяется быстрее пожара. Проверяйте слухи по официальному радио, не пересказывайте непроверенное, фиксируйте время и источник важных новостей.

17.6. Эвакуация: когда ехать, а когда оставаться

Оставаться дома, если	Эвакуироваться, если
Жилье цело, район относительно безопасен	Официальный приказ об эвакуации (проверенный по двум источникам!)
Есть запасы воды/еды/лекарств на недели	Бои приближаются, жилье повреждено, дроны «охотятся» в районе

Дорога опаснее дома (обстрелы путей, FPV на трассах)	Нет воды/тепла зимой и перспектив их восстановления
Есть больные, которых нельзя транспортировать	Кто-то нуждается в медицинской помощи, которой здесь нет

- Выезжайте засветло, проверенными маршрутами, с полным баком (держите бак всегда от половины!), с едой/водой/теплыми вещами в салоне, а не в багажнике. Подробно — глава 26.
- Колонна из нескольких знакомых машин безопаснее одиночного авто.
- Пешком: 15–25 км/день с грузом — реальный темп взрослого; дети — вдвое меньше. Планируйте ночевки заранее.
- Покидаете дом: перекройте газ/воду, выключите электричество, заберите документы и ценности, оставьте записку условленным родным в условленном месте.

17.7. Розыск пропавших и воссоединение

- Первый шаг всегда — контакт-посредник (п. 1.5): все сообщают ему, где они. Большинство «пропавших» находятся именно так в течение суток.
- Не находятся: заявление в полицию (102) — пропажу регистрируют сразу, без «трех суток»; Служба розыска Украинского Красного Креста, а также Национальное информационное бюро и Координационный штаб по вопросам обращения с военнопленными (для плена/оккупации; в штабе создайте личный кабинет и обновляйте данные обращения); больницы и морги района; пункты приема перемещенных лиц.
- Подготовьте заранее для каждого члена семьи: свежее фото, особые приметы, группу крови, копию документа — папка «розыск» в чемодане. Детям — карточка с данными в кармане (п. 22.1).
- Записывайте каждый контакт со службами: дата, имя, номер обращения. Это ускоряет все в разы.

17.8. Торговля людьми, личная безопасность в дороге, задержание

Кризис и переселение — время, когда на людей охотятся: под видом «волонтеров», «работодателей», «бесплатного жилья». Жертвами становятся и женщины с детьми за рубежом, и мужчины, ищущие работу в Украине.

Правила Национальной горячей линии по противодействию торговле людьми (527 с мобильного, **0 800 107 527** со стационарного или мобильного, ежедневно 7:00–22:00, бесплатно; за границей — представительства МОМ и консульство):

- **Паспорт — только в ваших руках.** Показывайте только официальным лицам (пограничники, полиция); никогда не оставляйте «в залог», «для регистрации», «для оформления». Забрали силой — немедленно в консульство Украины и полицию страны.
- Не садитесь в авто к незнакомцам и не ездите с неофициальными перевозчиками; сфотографируйте номер и отправьте родным вместе с маршрутом и временем. Регистрируйтесь в официальных пунктах приема, а не по объявлениям.
- Слишком выгодное предложение (работа без документов, жилье «даром», «заберем ребенка на пару дней, пока вы обустроитесь») — это ловушка. Не принимайте решений, когда вы истощены или вас торопят: дайте себе ночь на размышления, посоветуйтесь с горячей линией.
- Не берите чужих посылок «передать» и никому не отдавайте телефон. Договоритесь с родными о регулярном контроле: «ежедневно в 20:00 — сообщение, где я».
- Детям — карточка с контактами и правило «никуда ни с кем без мамы»; на вокзалах и в пунктах приема ребенок — всегда в поле зрения.
- **Насилие в семье или со стороны «хозяев жилья»** в кризис возрастает: горячая линия 1547 (круглосуточно), «Ла Страда» 116 123; за рубежом — 112 и местные приюты. Это не «семейное дело», это угроза жизни.

Если вас задержали (блокпост, фильтрация, плен)

- Спокойствие и покорность: не спорить, не бежать, не оказывать сопротивления, не шутить; руки на виду. Героизм здесь не спасает.
- Первые 45 минут задержания — самые опасные: все напряжены и действуют импульсивно. Выполняйте команды, двигайтесь медленно, не смотрите в глаза — прямой взгляд воспринимается как вызов.
- Отвечать коротко и правдиво на очевидное (имя, откуда, куда); о родных в ВСУ, волонтерстве, взглядах — молчать; ничего не подписывать не читая, «признаний» не давать.

- Запоминайте: дату, место, имена и приметы, номера машин, куда вас везут — это спасет вас и поможет другим. Просите сообщить родным и Красному Кресту; родные — сразу заявление в полицию (102), в Национальное информационное бюро и Уполномоченному по правам человека.
- Сохраняйте достоинство и режим (сон, движение, вода, любая рутина) — это главная опора при длительной изоляции.

ГЛАВА 18

Цифровые угрозы и информационная гигиена

В следующее десятилетие кризис будет приходить и через экран: «легший» от кибератаки банк, врущий навигатор, голос сына в телефоне, который просит денег и не является вашим сыном, «приказ об эвакуации» от фейкового канала. Защита проста и почти бесплатна — если подготовить ее заранее.

18.1. Когда исчезает «цифра»: банки, документы, связь

- **Сценарий:** кибератака или удар по дата-центру — и на 1–5 дней перестают работать банковские приложения, терминалы, банкоматы, «Дія», электронные очереди, билеты. Это уже случилось и случится снова.
- **Наличные:** мелкими купюрами на 2–4 недели жизни, разложенные в нескольких местах (п. 17.4). Часть — в евро/долларах на случай обмена.
- **Бумажные документы и копии:** «Дія» не заменяет паспорт, когда нет сети. Копии всех документов — распечатанные, в файле, в чемодане / тревожном рюкзаке; сканы — на флешке и в облаке.
- **Бумажный список** телефонов, адресов, врачей, номеров полисов и счетов, паролей к критическим сервисам (в запечатанном конверте в тайнике).
- **Офлайн-копии:** карты области в офлайн-приложении (Organic Maps, maps.me) и бумажная карта; эта книга — на бумаге; аудиокниги/игры для детей — скачанные, не «в стриминге».
- **Информация без сети:** радиоприемник на батарейках остается единственным каналом, когда пропал интернет. Частоты — на бумагу (п. 14.4).

18.2. GPS, который врет

- Глушение GPS (нет сигнала) и **спуфинг** (подмена: телефон уверенно показывает вас в море или за 300 км) — массовые явления вблизи военных объектов, в зоне боевых действий и порой в крупных городах. Последствия: навигатор ведет «в никуда», такси и доставка «исчезают», часы и автонавигаторы сбиваются.
- Признаки: точка «прыгает», скорость 500 км/ч пешком, маршрут через воду. Решение: компас + бумажная карта + дорожные знаки (глава 13); не доверяйте навигатору, который противоречит глазам.
- При эвакуации (глава 26) заранее выпишите маршрут словами: «до развилки после моста, налево на Н-08, 12 км до села...».

18.3. Дипфейки, клоны голоса и мошенничество в кризис

- **Клон голоса:** нескольких секунд записи из соцсетей достаточно, чтобы «ваш ребенок» позвонил с незнакомого номера: «Мама, я в беде, переведи деньги, не говори никому». Другие варианты: «полиция/больница/волонтеры» с правдоподобными деталями из ваших же соцсетей.
- **Защита №1 — семейное кодовое слово.** Договоритесь сейчас о слове/вопросе, которое знает только семья (выдуманная фраза вроде «синий мандарин» — не факт, который можно найти в соцсетях или угадать). Любой звонок «в беде» проверяется им; не назвал — перезваниваете на известный номер. Это правило должны знать и дети, и пожилые.
- **Правило паузы:** любая просьба перевести деньги «срочно и никому не говоря» — всегда признак мошенничества. Срочность — инструмент давления.
- **Фейковые волонтеры и «выплаты»:** ссылки «получите компенсацию/гуманитарку, введите данные карты» — воруют счет. Выплаты оформляются только через официальные приложения и сайты, которые вы открываете сами, а не по ссылке из сообщения.
- **Видео «президента/мэра»** с приказом сдать или эвакуироваться — классический дипфейк первых дней наступления. Проверка ниже.

18.4. Правило двух источников: как проверять приказы и новости

1. Любое важное сообщение (эвакуация, «коридор», радиационная угроза, изменение правил) должно подтверждаться **двумя независимыми официальными каналами**: например, «Украинское радио» + официальный канал ОВА/ГСЧС/полиции. Один канал может быть взломан.
2. Список официальных источников вашего региона составьте СЕЙЧАС и запишите на бумагу (Приложение В): радиочастоты, названия каналов, сайты, телефоны горячих линий. В кризис искать их поздно.
3. Признаки фейка: призыв распространить «срочно всем»; нет даты и источника; эмоции вместо фактов; «инсайд от знакомого военного»; ссылка на неизвестный сайт; видео со странной мимикой или звуком.
4. Не пересказывайте непроверенное даже «на всякий случай» — паника в очередях и на дорогах убивает. Фиксируйте время и источник важных

новостей.

5. Исчезло все (радио, связь, свет): действуйте по семейному плану (п. 1.5) и этой книге, а не по слухам.

18.5. Что никогда не публиковать

Не публиковать	Почему
Фото/видео последствий ударов с местом и временем, «куда прилетело»	Враг оценивает попадания и корректирует следующий удар. Если в кадре ПВО, военные, техника или военный объект — уголовная ответственность (ст. 114-2 УК Украины, 5–8 лет, при тяжких последствиях до 12); СБУ расценивает такие публикации как корректировку огня. Ждите официального сообщения
Работу ПВО, движение техники, блокпосты, места дислокации	То же самое
Адреса укрытий, пунктов выдачи воды/помощи, очередей	Скопления людей — цель для сбросов и ударов (глава 4)
Свои запасы, генератор, оружие, «мы выехали, дом пустой»	Мародеры читают соцсети (п. 17.1)
Детей с именами, школой, расписанием	Материал для мошенников и похитителей

Геометки в фото (метаданные) — отключите в настройках камеры навсегда.

18.6. Телефон на блокпосте и в зоне оккупации

- На вражеских блокпостах и при «фильтрации» телефон проверяют: чаты, фото, подписки, контакты, удаленные файлы (их восстанавливают). Наличие «не тех» подписок или фото стоит свободы или жизни.
- «Чистый» телефон для выезда:** резервную копию всего — в облако / родственникам заранее; на устройстве оставить бытовые чаты, семейные фото, несколько нейтральных приложений. Удаление — с последующим заполнением памяти (запись длинного видео) или сбросом до заводских настроек — но не позже чем за 1–2 недели до выезда (а лучше за месяц) и с последующим «обживанием» телефона: вернуть старые нейтральные фото и видео, бытовые чаты, привычные приложения и подписки. И

свежий сброс, и пустой телефон вызывают подозрение. Надежнее чистить постепенно, каждый вечер понемногу, и сразу добавлять нейтральный контент.

- Выйти из чувствительных каналов и групп, убрать контакты военных и волонтеров (с подписями «ВСУ», «ТрО»), отключить синхронизацию, которая восстановит удаленное.
- Не врать о наличии второго телефона — его ищут. Лучше один «чистый», чем два.
- Пароли и биометрия: на границе их требуют; готовьтесь к тому, что телефон разблокируют. Секреты должны быть не на нем, а в голове и в надежном месте.
- Украинские блокпосты: телефон тоже могут просмотреть (поиск диверсантов) — «стерильность» здесь не требуется, но фото техники и позиций у вас тоже не должно быть.

18.7. Резервная связь без интернета

- Рации PMR446 (п. 14.4) — семья и соседи, условленный канал и часы; без имен и адресов в эфире.
- Mesh-мессенджеры (Bridgefy, Briar) работают через Bluetooth между телефонами на 10–30 м в помещении (до 100 м на открытом пространстве) — для двора и очереди, не для города.
- Национальный роуминг и спутниковый SOS — п. 14.4. Вторая SIM другого оператора (или eSIM) — дешевая страховка.
- Самое надежное — договоренности: точки сбора, записки в условленных местах, время выхода в эфир (п. 1.5, п. 14.4).

18.8. Солнечная буря или электромагнитный импульс

Редкий, но реальный сценарий следующего десятилетия: мощная геомагнитная буря или высотный ядерный взрыв выводят из строя электросети и часть электроники на недели. Подготовка стоит копейки: запасной радиоприемник, старый кнопочный телефон, фонарь, флешка с документами — в металлической коробке (жестяная банка с крышкой, коробка из-под печенья), обернутые внутри картоном, чтобы не касались металла; крышка должна плотно прилегать металлом к металлу по всему

периметру — иначе такая «клетка Фарадея» не защитит от импульса. Бумажные копии всего важного — уже правило этой книги. Остальные действия — как при длительном блэкауте (глава 20).

Природные и техногенные катастрофы

Наводнение, буря, землетрясение, лесной пожар, аномальная жара или мороз, прорыв дамбы — у каждого бедствия свой «почерк» и свои фатальные ошибки. Климат следующего десятилетия делает их чаще и сильнее: жара за 40°, засухи на Юге, ливни в Карпатах, пожары в заминированных лесах.

19.1. Наводнение

Угроза приближается

- ☐ Ценности, документы, лекарства — на верхние этажи/чердак
- ☐ Зарядить все, набрать питьевой воды (наводнение = загрязненные источники на недели!)
- ☐ Электричество отключить автоматом, газ перекрыть, баллоны — наверх
- ☐ Приготовить «поплавки»: пустые канистры, бутылки в наволочке — импровизированное спасательное средство
- ☐ Скот отвязать и выгнать на возвышенность

Вода пришла

- **Главное правило: не заходите в движущуюся воду.** Уже 15 см быстрого потока могут сбить взрослого с ног; 30 см движущейся воды сносит легковой автомобиль, 60 см — внедорожник или пикап.
- Спасаете человека, которого уносит: сами в воду не заходите вообще — поток собьет и вас. Бросайте веревку, протягивайте палку, подплывайте на лодке.
- Не едьте через затопленные участки дороги: под водой не видно размытого полотна и открытых люков. «Развернись — не утонешь» — правило спасателей.
- Авто заглохло в прибывающей воде: бросайте его, выбирайтесь на крышу/возвышенность. Жизнь дороже.
- **Авто падает в воду / его смыло:** в первые 30–60 секунд, пока оно на плаву: **ремень — окно — дети — выйти** (отстегнуться, опустить боковое стекло еще до отказа электрики, первыми вытолкнуть детей, вылезти через окно на крышу). Двери в воде не откроются, пока салон не заполнится. Стекло не опускается — разбить боковое (не лобовое!) углом металлического предмета, подголовником, ключом — в угол окна. Молоток-стропорез для двери авто стоит копейки.

- Оказались в воде: ногами вперед по течению (ноги амортизируют удары о препятствия), под углом гребите к берегу, хватайтесь за деревья. К электрическим столбам не подплывайте — провода могут быть под напряжением.
- На крыше/дереве: подавайте сигналы яркой тканью, фонарем; привяжитесь, если придется ждать долго.

После спада воды

- В дом — только после проверки: трещины, запах газа, электричество отключено (вода + проводка = смерть).
- ВСЯ вода из колодцев и водопровода — заражена: только кипячение/обеззараживание неделями, до официального подтверждения безопасности. После паводков в зоне боевых действий — еще и мины, принесенные водой (п. 5.6).
- Продукты, которых коснулась вода (даже в закрытых банках со следами ржавчины), — выбросить. Консервы в неповрежденных банках — вымыть с хлоркой.
- Просушивание: плесень появляется за 24–48 ч — открывайте все, выносите мокрое, мойте стены раствором хлорки.

19.2. Землетрясение

Во время толчков (в помещении)



Рис. 19.1. «Пригнись — укройся — держись»: международный стандарт действий при толчках

- НЕ бегите по лестнице во время толчков (лестницы рушатся первыми) и не прыгайте из окон. Большинство травм — от падающих предметов и стекол, а не от обрушения здания.

- Нет стола — к внутренней капитальной стене / в угол, на корточки, голову закрыть руками, подальше от окон, шкафов, люстр.
- В постели — оставайтесь, накройте голову подушкой (если над кроватью нет тяжелых полок).
- На улице — на открытое место, прочь от зданий, столбов, проводов. В авто — остановиться на открытом месте, оставаться внутри; не под мостами, эстакадами и линиями электропередач, подальше от балконов, карнизов и деревьев.

После

- Ждите афтершоков — они добивают поврежденные здания. Поврежденный дом — покинуть, не возвращаться за вещами.
- Проверьте газ (запах — не включать свет, открыть окна, выйти), осмотрите людей, помогите соседям (п. 3.5 — завалы).
- Обувь! Повсюду стекло. Лифтами не пользоваться несколько дней.

19.3. Буря, ураган, смерч

- **Град** (с потеплением — все чаще размером с «куриное яйцо»): под прочную крышу, авто — под навес/мост, не под деревья и не на открытом месте; на улице — рюкзак/куртку на голову. Поврежденная крыша — пленка сразу (п. 24.2).
- Заранее: убрать/закрепить все со двора и балкона (каждый предмет становится снарядом); авто — подальше от деревьев. Окна: защитная пленка или ставни/щиты из фанеры или OSB; скотч — даже частой сеткой — от ураганного ветра и града стекло не спасает и может давать более крупные осколки (для взрывной волны — см. п. 2.6).
- Во время: внутренняя комната нижнего этажа / подвал, подальше от окон. НЕ выходите в «глаз бури» — затишье на 10–30 мин, затем ветер с противоположной стороны.
- На открытой местности при смерче: не убегать от него по прямой, двигаться перпендикулярно; лечь в канаву/кювет, закрыть голову. Не прятаться под мостами (аэродинамическая труба) и в авто/вагончиках.
- Гроза: услышали гром — сразу двигайтесь к укрытию (капитальное здание или авто с металлической крышей, окна закрыты — клетка Фарадея); палатка, навес, остановка не защищают. Не под одиночными деревьями,

прочь от воды и металлических заборов, с возвышенностей и открытого поля — в низину; группой — рассредоточиться. Не ложиться плашмя. Если укрытие недостижимо или волосы встали дыбом (удар сейчас) — крайняя мера: присесть на корточки, ноги вместе, голову пригнуть; сама поза почти не защищает, поэтому как только возможно — продолжайте путь к укрытию. Выходить не раньше чем через 30 мин после последнего раската грома.

- Оборванный провод: не ближе 8–10 м; выходя из зоны возле провода — «гусиным шагом», ступни вместе, не отрывая от земли (шаговое напряжение).

19.4. Лесной / степной пожар

- Оценка: дым и ветер НА вас = угроза реальна. Скорость верхового пожара — до 20–30 км/ч, быстрее бега.
- Бежать: **перпендикулярно ветру**, вниз по склону (огонь вверх идет в разы быстрее), к естественным преградам: рекам, озерам, дорогам, вспаханным полям, уже выгоревшим участкам.
- Не удалось убежать: лечь лицом в землю на выгоревшем участке или вспаханной почве, накрыться негорючей (шерстяной, хлопчатобумажной) одеждой или одеялом — само накрытие не мочить: мокрая ткань быстрее проводит жар к коже. Дышать у самой земли (там прохладнее и меньше дыма) через отдельный смоченный платок на лице.
- Водоем: зайти, накрыть голову мокрой тканью; остерегаться удушья от дыма над водой.
- Главный убийца — дым, а не пламя: при движении пригибайтесь, дышите через мокрую ткань.
- **Пожар в заминированном лесу** (Восток, Юг, Север Украины на десятилетия): мины рвутся от жара и разлетаются; в такой лес не заходить тушить самостоятельно, после пожара — считать заминированным заново (п. 5.6).
- Защита дома заранее: очищенная от сухостоя полоса 10–15 м, запас воды в бочках, лестница к крыше (искры на крыше — главная причина возгорания).

19.5. Аномальная жара и засуха

- Жара 38–42° на несколько недель становится нормой для Юга и Центра. Пик опасности 11:00–17:00: тяжелая работа — только утром/вечером. Питье — 3–4 л, ДО наступления жажды; моча должна быть светлой.
- Соль: с потом уходит и соль — вода без электролитов при литрах питья опасна. Подсаливайте пищу, пейте регидратационный раствор (п. 7.10), минералку.
- Жилье: днем окна закрыты и занавешены (светлым/фольгой наружу), проветривание — ночью сквозное. Мокрые простыни на окнах работают как кондиционер. Без электричества верхние этажи панельных домов перегреваются до опасной жары — спать внизу: на первом этаже или в подвале.
- Одежда: светлая, свободная, длинный рукав (закрытое тело в жару холоднее открытого), головной убор, мокрый платок на шею.
- Перегрев и тепловой удар — п. 7.10. Особый присмотр: дети, пожилые, сердечники — проверять каждые 2 часа.
- НИКОГДА не оставлять детей и животных в авто даже «на 5 минут» — салон нагревается до смертельных температур за 10–15 минут.
- **Засуха и дефицит воды:** колодцы мелеют, воду из водопровода дают по графику. Запас питьевой воды дома на 2+ недели (п. 2.5), сбор дождевой воды с крыши в бочки (первые 10 минут дождя слить), мульчирование огорода (п. 25.2), серая вода (после мытья) — на смыв и полив. Обеззараживание после возобновления подачи — обязательно (глава 8).

19.6. Экстремальный мороз и снежная буря

- Буран: не выходить. Большинство погибших в буранах — те, кто решил «тут рядом дойти». Видимость падает до метров, ориентация теряется полностью.
- Застряли в авто в снегу: **ОСТАВАЙТЕСЬ** в автомобиле (его найдут, вас в поле — нет). Двигатель — по 10 минут в час для обогрева, выхлопную трубу регулярно очищать от снега (угарный газ!), окно с подветренной стороны — щель для воздуха. Яркая ткань на антенну, ноги-руки разминать.

- Пешком в мороз: щеки/нос/пальцы белые и нечувствительные = отморожение началось — грейте немедленно (п. 7.10), контролируйте друг друга по лицам каждые 10–15 минут.
- Гололедица: «походка пингвина» — короткие шаги на слегка согнутых ногах, вес над опорной ногой, руки из карманов. Падая — группироваться на бок, не выставлять прямые руки.
- Мороз –15° и ниже без отопления в многоэтажке — это уже не «неудобство», а сценарий эвакуации: слив воды из труб и критерии выезда — п. 20.5.

19.7. Прорыв дамбы и волна затопления

Подрыв Каховской дамбы в 2023 году показал: волна приходит за считанные часы, вода стоит неделями, несет топливо, химию, мины, животных и трупы, а после — эпидемии. Ниже по течению каскада Днепра, Днестра и других крупных дамб живут миллионы людей.

- **Узнайте сейчас:** находится ли ваш дом в зоне возможного затопления (карты зон затопления есть в ОВА/ГСЧС), каково время добегания волны до вас (от 20 минут до суток) и куда идти вверх — конкретный маршрут на возвышенность, а не «куда-то».
- **Сигнал о прорыве** = немедленный выход вверх пешком или на авто, без сбора вещей сверх тревожного чемодана: первое время волна движется со скоростью дорожного движения, затем пробки блокируют все.
- Не пытайтесь спасти имущество, животных в сараях отвяжите по пути.
- Далее — как при наводнении (п. 19.1), с поправками: вода токсична (не прикасаться без необходимости, промывать кожу), все источники воды в регионе заражены на месяцы, минная опасность в иле и наносах (п. 5.6), массовая гибель рыбы и животных → эпидемический риск (глава 16).

19.8. Промышленные аварии: химзаводы, нефтебазы, хранилища

- Удары по нефтебазам, складам удобрений, химическим и газовым объектам — ежегодная реальность. Узнайте, какие объекты есть в радиусе 5–10 км от вас и что там хранится (аммиак — хладокомбинаты и мясокомбинаты; хлор — водоканалы; аммиачная селитра — склады удобрений, порты).

- Пожар на нефтебазе: черное облако — токсичная сажа и бензол; по ветру от него — закрыть окна, выключить вентиляцию, не выходить, детей и астматиков — на противоположную сторону дома; облако может стоять сутки.
- Хлор/аммиак — алгоритм в п. 6.4 (хлор — вверх, аммиак — вниз, всегда перпендикулярно ветру).
- Склад селитры/боеприпасов: взрыв может произойти через несколько часов после начала пожара — не наблюдать с балкона и не подходить к окнам, сразу вывезти семью: склад селитры — как минимум на 3–5 км; арсенал боеприпасов — как минимум на 10 км, так как снаряды и ракеты разлетаются на километры (в 2017 г. в Балаклее и Калиновке эвакуировали зону 10 км, в 2018 г. в Ичне — 16 км). Если оповещение называет большую зону — уезжайте дальше и не возвращайтесь до официального разрешения: вокруг остаются неразорвавшиеся боеприпасы (п. 5.6).

Блэкаут: свет, энергия, быт без сети

Длительное отключение электричества тянет за собой всё: воду (насосы), тепло (котлы), связь, банки, холодильники. Удары по энергетике зимой — сценарий на годы: недели без света и тепла при –15 °С в городе. Тот, кто распределил энергию по приоритетам, живет почти нормально.

20.1. Первые часы блэкаута

1. Наберите воду во все емкости и ванну (насосы остановятся через считанные часы).
2. Выключите из розеток чувствительную технику (скачок при включении сети сжигает приборы), оставьте одну лампу как индикатор появления света.
3. Холодильник/морозилку НЕ открывайте без надобности: закрытая морозильная камера держит холод 24–48 ч. Зимой — «уличный холодильник» (п. 9.3).
4. Готовьте и съедайте то, что испортится первым: мясо/молочное → овощи → консервы и крупы напоследок.
5. Экономный режим гаджетов (п. 14.4), радио на батарейках — на официальную волну экстренного оповещения.
6. **Лифты:** во время тревог и по графику отключений — только по лестнице. Если застряли: кнопка вызова/диспетчер или экстренные службы (101 ГСЧС / 112 / 911), не открывать двери силой и не вылезать самостоятельно (шахта смертельно опасна), сесть, экономить заряд телефона; вентиляция есть — задохнуться физически невозможно.

20.2. Освещение: сравнение

Источник	Длительность	Плюсы / минусы
LED-фонарь кемпинговый	20–100+ ч на комплекте	Безопасный, яркий / нужны запасные батарейки
Налобный фонарь	10–40 ч	Свободные руки — главный рабочий инструмент
Свеча	6–10 ч	Дешево, греет руки / пожароопасность №1 в блэкаут: только в стеклянной банке, на тарелке, вдали от штор; НЕ спать с зажженной (п. 10.5)
Керосиновая лампа	10+ ч на заправке	Ярко / запах, обязательна вентиляция

Самодельная масляная лампа	часами	Банка + любое растительное масло + фитиль из шнура/ бинта на проволочном держателе — светильник из подручных средств
-------------------------------	--------	---

Лайфхак: налобный фонарь, направленный внутрь бутылки с водой, превращается в мягкую «люстру» для всей комнаты.

20.3. Электричество без сети: что выбрать

Решение	Что питает	Плюсы / минусы
Павербанки 20 000 мА·ч	3–4 зарядки телефона	Дешево, бесшумно; держать всегда заряженными на 100%
Зарядная станция LiFePO4 500–2000 Вт·ч + солнечная панель 100–200 Вт	Роутер, освещение, ноутбук, холодильник на несколько часов, насос котла, зарядки	Стандарт 2026 для города: бесшумно, без угарного газа и топлива, безопасно в квартире, служит 10+ лет (3000+ циклов), отдает ток и на морозе. Но заряжать ниже 0 °С нельзя — для зарядки заносить в тепло. Минус: цена; зимнее солнце дает лишь 20–30% от летнего
Автомобиль + инвертор 300–1000 Вт	Зарядки, лампы, при необходимости котел	Есть у многих; запускать ТОЛЬКО на улице, выхлопом от окон и дверей — ни в коем случае не в гараже, даже с открытыми воротами (смертельный угарный газ); расходует топливо
Бензиновый/дизельный генератор	Всё, включая бойлер	Мощно / шум (демаскирует, п. 17.1), угарный газ, топливо, обслуживание — строго по правилам п. 20.4
Батарейки AA/AAA	Фонари, радио, рации	Стандартизируйте всё под один тип; литиевые работают на морозе, щелочные на холоде быстро «сажаются» (отогреть во внутреннем кармане — оживают)

- **Авто:** зарядка от прикуривателя на холостом ходу (10 мин работы двигателя ≈ 10–15% заряда телефона) — только на открытом воздухе.
- **Складная солнечная панель 20–30 Вт:** даже без станции за солнечный день заряжает павербанк. Недорогая и практически вечная — одна из лучших инвестиций для затяжного кризиса.
- Приоритеты энергопотребления в блэкаут: 1) связь и аварийный свет, 2) критические медицинские приборы (кислородный концентратор, холодильник для инсулина), 3) насос отопительного котла, 4) холодильник/морозилка, 5) всё остальное.

20.4. Генератор: правила, спасающие жизнь

- **ТОЛЬКО на улице**, не ближе 6 м от окон, дверей и вентиляционных отверстий, выхлопной трубой в сторону от дома. Генератор в гараже, на балконе или в подъезде = смертельный угарный газ = гибель всей семьи во сне. Это самая частая причина смертей во время блэкаутов.
- Заправка — исключительно при заглушенном и полностью остывшем двигателе.
- Не подключайте генератор в розетку дома «напрямую» («вилка-вилка») без сертифицированного перекидного рубильника ввода — убьете электрика на внешней линии и сожжете генератор.
- Экономия топлива: запускайте генератор блоками по 2–3 часа в сутки — заморозить продукты, зарядить аккумуляторы/станции, накачать воду — а не круглосуточно.
- Хранение топлива: бензин хранится 3–6 месяцев, со стабилизатором топлива — до года и более (в металлических канистрах, в нежилом вентилируемом помещении, вдали от огня), дизель — 12+ месяцев. Ротация запасов регулярная, как и с продуктами.

20.5. Зима без тепла: трубы, жилье, когда уезжать

- **Решение «где мы зимуем» принимайте в сентябре–октябре**, а не при –15 °С в темноте: разведка и энергетики предупреждают, что зимой 2026–2027 удары по тепловой генерации усилятся (реактивные ударные дроны, баллистика), а крупные города могут оставаться без отопления неделями. Семьям с маленькими детьми, пожилыми и больными стоит заранее иметь договоренность о жилье в селе, малом городе или за границей и готовый план выезда (п. 17.6, глава 26).
- **Трубы замерзают** при –5...–10 °С в неотапливаемом доме за 1–3 суток. Если тепло не вернется: слейте воду из труб (открыть все краны, слить воду из котла, бойлера, бачка унитаза, залить антифриз или концентрированный раствор соли в сифоны раковин и унитаза), иначе замерзший лед разорвет систему, и при возобновлении подачи тепла квартиру затопит.
- Изолируйте одну теплую комнату, сохраняйте тепло тела, палатка внутри комнаты — раздел 12.2. Буржуйка и обогреватели на жидком топливе —

только с герметичным дымоходом/вентиляцией наружу (опасность угарного газа, п. 7.11).

- Датчик угарного газа (СО) на батарейках — обязательно в комнате, где спите, если в доме есть печь, газовая колонка или рядом работает генератор.
- **Пункты несокрушимости / пункты обогрева («Пункти незламності»):** найдите ближайшие заранее (школы, части ГСЧС, коммунальные здания): там есть тепло, розетки, вода, связь, горячий чай. Запишите адреса в Приложение В.
- **Критерии выезда из холодного города** (для семей с детьми, пожилыми, тяжелобольными): температура в квартире опустилась ниже +5 °С более 2 суток без перспективы восстановления, нет воды и возможности её носить, ухудшение здоровья у кого-либо из членов семьи. Это не паника, а трезвое решение (п. 17.6): лучше уехать к родственникам или в теплое село на 2–3 недели, чем лечить пневмонию при неработающей больнице.
- При остановке насосов: набирайте остатки воды из нижних кранов здания, сливайте бойлер (30–100 л), далее — пункты раздачи и глава 8. Смыв туалета — ведро технической воды; санитария и туалет без канализации — раздел 16.2.
- Стирка руками: замочить с мылом на ночь → тереть только воротники и манжеты → два полоскания. Экономит силы и воду в 3 раза.
- Наличные: банкоматы не работают — держите запас наличных денег (п. 17.4); районные магазины могут отпускать продукты «под запись» знакомым — еще один повод поддерживать добрые отношения с соседями.

Здоровье в затяжном кризисе

Глава 7 посвящена первым минутам после травмы. Эта глава — о днях и неделях, когда врача рядом нет: уход за ранами, температура, зубы, хронические болезни, эпидемии и психика на длинной дистанции.

21.1. Уход за раной без врача

1. **Промывание** — главное «лекарство»: чистая (кипяченая остывшая) вода под давлением — из шприца без иглы или бутылки с отверстием в крышке, 0,5–1 л, вымыть ВСЮ грязь. Больно, но это предотвращает инфекцию лучше любых мазей.
2. Кожу ВОКРУГ раны обработать антисептиком; в саму рану спирт/йод не лить (обжигает ткани, ухудшает заживление).
3. Края резаной чистой раны стянуть полосками пластыря поперек раны (не зашивать без медицинского навыка!). Рваные, укушенные, загрязненные раны плотно НЕ закрывать — только рыхлая стерильная повязка.
4. Перевязка: 1–2 раза в день. Присохший бинт отмочить кипяченой водой, не отдирать силой.
5. **Признаки инфекции:** нарастающая боль после 2-х суток, разлитой отек и покраснение, гной, красные полосы от раны вверх по конечности (лимфангит), повышенная температура. Действия: частое обильное промывание, солевые повязки (2 ч. л. соли на стакан кипяченой воды), покой и приподнятое положение конечности. Красные полосы + лихорадка = прямая угроза жизни, искать медика любой ценой. Устойчивые к антибиотикам инфекции в ранах — суровая реальность военных госпиталей: именно поэтому промывание и чистота важнее таблетки.
6. Укусы животных: промывать с мылом 15 минут, затем, при наличии, обработать саму рану повидон-йодом (бетадином — это исключение из запрета лить йод в рану: он убивает вирус бешенства), плотно не закрывать, экстренно искать возможность вакцинации от бешенства — бешенство смертельно на 100%, а укус даже внешне здорового зверя смертельно опасен.

21.2. Температура и распространенные болезни

- Лихорадка — это защитная реакция: температуру до 38,5 °С у взрослого без тяжелых сопутствующих патологий сбивать не нужно; необходимо

обильное питье (+0,5–1 л на каждый градус выше 37 °С) и постельный режим.

- Сбивать температуру: парацетамол 500–1000 мг до 4 раз в день (не более 4 г в сутки, осторожно при заболеваниях печени) или ибупрофен 200–400 мг до 3 раз в день (после еды). Детям — строго детские дозировки по весу, аспирин категорически ЗАПРЕЩЕН.
- Физическое охлаждение при высокой лихорадке: обтирание водой комнатной температуры, прохладные компрессы на лоб и в подмышечные впадины, легкая одежда. Не укутывать «чтобы пропотел» при температуре 39 °С и выше.
- Кашель и простуда: обильное теплое питье, увлажненный воздух, мед; ухудшение на 5–7-й день, одышка, боль в груди = подозрение на пневмонию — необходим осмотр медика и антибиотики по назначению (п. 7.16).
- Диарея: основа помощи — пероральная регидратация (п. 7.10); голодать не требуется (разваренный рис, галеты, банан); кровь в стуле, высокая температура, сильная боль в животе = срочно к медику.
- «Кризис истощения»: на 2–4-й неделе непрерывного стресса у людей резко падает иммунитет — необходимы витамины, сон, любая зелень и квашеные продукты (витамин С против цинги при длительном питании консервами).

21.3. Зубы

- Профилактика в кризисе важнее, чем когда-либо: чистить зубы дважды в день (заменители пасты — п. 16.3), не грызть твердое.
- Зубная боль: полоскание теплым содо-солевым раствором (по 1/2 ч. л. на стакан) каждые 2 часа, обезболивающее внутрь (таблетку НЕ класть на десну — вызовет тяжелый химический ожог слизистой), сушеная гвоздика или гвоздичное масло на ватке к больному зубу.
- Выпала пломба / скололся зуб: полость закрыть размягченным воском или временным стоматологическим цементом из аптечки, жевать на другую сторону.
- Флюс (отек десны/щеки): частое полоскание, холод снаружи на щеку по 15 минут с перерывами, категорически НЕ греть! Нарастание отека на шею или под глаз = смертельно опасно (флегмона), срочно искать врача.

- Выбитый постоянный зуб: брать строго за коронку (не за корень!), не тереть и не соскабливать ткани. Лучший вариант — немедленно (в первые 15 минут) вернуть зуб обратно в лунку самостоятельно: при загрязнении ополоснуть молоком, физраствором или до 10 секунд чистой проточной водой, поставить на место и прикусить марлевый тампон или чистый платок. Если вставить не удастся или пострадавший без сознания — не дать зубу высохнуть: поместить в молоко (при отсутствии — завернуть в пищевую пленку, опустить в емкость со слюной пострадавшего, в физраствор; взрослому в сознании можно держать за щекой, ребенку — категорически нет, проглотит) и как можно скорее доставить к стоматологу, желательно в течение 60 минут. Позже прогноз хуже, но зуб всё равно не выбрасывать — стоматолог может попытаться его спасти. Молочные зубы обратно не реимплантируют.

21.4. Хронические болезни без аптеки

- **Главное правило: запас собственных лекарств на 30–90 дней — пункт №1 всей подготовки.** Заранее обсудите с лечащим врачом: чем заменить ваш препарат, как безопасно снижать дозы при дефиците, какие препараты категорически нельзя бросать резко (бета-блокаторы, гормоны, противосудорожные, инсулин, антидепрессанты).
- Диабет на инсулине: инсулин без холодильника сохраняет активность ~28 дней при комнатной температуре (не на солнце, не замораживать!); охлаждение — влажная ткань вокруг контейнера на сквозняке, закопанная в землю емкость, «уличный холодильник». Питайтесь регулярно небольшими порциями, сладкое (быстрые углеводы) — всегда в кармане.
- Гипертония и болезни сердца: без тонометра ориентиры ухудшения состояния — давящая головная боль в затылке, одышка при привычной нагрузке, отеки ног. Ограничьте соль; нитроглицерин для «сердечников» — всегда в кармане, а не на дне чемодана.
- Астма: ингалятор всегда при себе + резервный в запасе; приступ без ингалятора — положение сидя с упором на руки, медленный выдох сквозь сжатые губы, теплое питье, спокойствие (паника спазмирует бронхи еще сильнее).
- Кислородозависимые больные (концентратор): резервное питание (станция LiFePO₄, п. 20.3) — критический пункт; заранее договориться с больницей

или ГСЧС о приоритетной эвакуации.

21.5. Психическое здоровье на дистанции

- Нормальная реакция на ненормальные события: бессонница, раздражительность, «флешбэки», слезы — в первые недели это естественная реакция психики. Действуйте: строгий распорядок дня (п. 1.3), физический труд, общение.
- **Сон под звуки тревог** — базовый ресурс, который кризис крадет годами. Правила: спать сразу в безопасной зоне двух стен (п. 3.3), чтобы при каждой тревоге не решать спросонья, бежать ли в укрытие; один дежурный на ночь на семью или подъезд; дневной сон 20–30 минут; никаких экранов за час до сна; кофеин — строго до обеда. Три ночи подряд со сном менее 5 часов — это уже состояние, в котором люди совершают фатальные ошибки за рулем и при обращении с газом.
- **Психологическая первая помощь** другому человеку: безопасность → тепло, вода, еда → выслушать без давления («не хочешь — не рассказывай, я рядом») → восстановить связь с близкими → дать понятную полезную роль или задачу.
- Детям: правда дозированно и спокойным тоном, без пугающих подробностей; больше тактильного контакта; игра — их способ переработать страх (если играют в «войну» или «эвакуацию» — это нормально).
- **ПТСР** (у ветеранов в семье, у переживших оккупацию, плен или утрату): спустя месяцы — ночные кошмары, вспышки неконтролируемого гнева, избегание людей и триггерных мест, эмоциональное оцепенение, алкоголь как «лекарство». Это поддается терапии и само по себе не проходит: искать психолога или психиатра при первой возможности связи; в семье — без «возьми себя в руки», с режимом дня, посильной работой и спокойным присутствием рядом.
- **Выгорание ухаживающего:** тот, кто ухаживает за больным или пожилым человеком месяцами, ломается незаметно. Правило смены: минимум 1 выходной в неделю и 1 час в день «не про уход» — иначе вместо одного больного неизбежно станет двое.
- Тревожные сигналы, требующие немедленной помощи специалистов: разговоры о нежелании жить, полный отказ от еды или контактов более

нескольких суток, вспышки жестокости, ежедневный алкоголь как «лекарство». Не оставлять человека в одиночестве, убрать все опасные предметы, обращаться к врачу или звонить на горячую линию экстренной психологической помощи при наличии связи.

21.6. Эпидемия и карантин в группе

Холера после наводнений, корь из-за пропущенных прививок, грипп и COVID в переполненных укрытиях, птичий грипп от больной птицы — в условиях длительного кризиса вспышка в группе практически неизбежна. Протокол прост и доказал надежность со времен средневековой чумы.

1. **Изоляция при первых признаках:** заболевший — в отдельной комнате или углу за ширмой, отдельная посуда, полотенце, ведро; один ухаживающий в маске/респираторе (FFP2 — в чемодане, п. 2.2), который не готовит еду для остальных.
2. **Руки и поверхности:** мытье рук с мылом после каждого контакта; дверные ручки, краны обрабатывать раствором хлорки (1 часть бытовой «Белизны» на 50 частей воды; для выделений больного — 1 к 10) дважды в день.
3. **Вода и туалет:** при кишечных инфекциях выделения больного обязательно обеззараживать хлоркой перед выносом; питьевая вода — строго кипяченая для всех без исключения (глава 8).
4. **Пить и кормить:** регидратационный раствор (п. 7.10) — главное лекарство при холере и ротавирусе; большинство смертей происходит от обезвоживания, а не от самого микроба.
5. **Воздух:** при кашлевых и респираторных инфекциях — регулярное проветривание, маски на всех в укрытии, соблюдение дистанции, спать «валетом» (голова к ногам соседа).
6. **Сообщить** врачу / ГСЧС / в пункт помощи при первой возможности: появление нескольких схожих больных — это уже вспышка, на которую выделяются экстренные ресурсы (вакцины, антибиотики).
7. **Прививки заранее** — самая дешевая и надежная защита: корь, дифтерия/ столбняк (столбняк — угроза при каждой загрязненной ране!), гепатиты А и В, грипп; по возможности — вакцинация от холеры для южных регионов. Карта прививок — в пакете документов тревожного рюкзака.

Птичий грипп (H5N1): не прикасайтесь к мертвым диким птицам, не покупайте мясо птицы «с рук» во время падежа, домашнюю птицу держите строго изолированно от диких (п. 25.4); резкий подъем температуры после контакта с больной птицей — срочно к врачу. В ближайшие годы этот вирус — один из главных кандидатов на роль пандемии.

Дети, пожилые люди, животные в кризисе

Планы выживания обычно пишутся для здоровых взрослых — и разбиваются о детский плач, старческую походку и кота в переноске. Планируйте сразу под самого слабого члена семьи.

22.1. Дети: предварительная подготовка

- Ребенок знает наизусть (с 4–5 лет): свое полное имя, фамилию, имена родителей, домашний адрес, один номер телефона наизусть. Тренируйте как считалочку или стишок.
- В кармане куртки всегда: карточка с данными ребенка и контактами (+ группа крови, аллергии, особенности здоровья), свисток на шее, компактный фонарик.
- Правила, отработанные в форме игры: «сирена — идем в коридор», «жужжит дрон — под крышу» (глава 4), «потерялся — стой на месте, никуда ни с кем не уходи, громко зови меня по имени», «незнакомые и подозрительные предметы не трогаем» (раздел 5.5).
- Игра «Собери чемоданчик за 2 минуты»: кто быстрее и правильнее соберется — в стрессовой ситуации ребенок воспроизведет привычную игру, а не поддастся панике.
- Точка воссоединения на случай, если потерялись в толпе или при эвакуации: заметное неподвижное место («главный вход», «фонтан»); незыблемое правило — потерявшийся ребенок стоит на месте, ищет старший.
- Семейное кодовое слово против телефонных мошенников и похитителей, заявляющих, что они «от мамы» (глава 18), — выучить с 6–7 лет.

22.2. Дети: во время кризиса

- Ваше спокойствие = их спокойствие: дети считывают не слова, а выражение лица и тон голоса. Спокойный тон: «У нас есть четкий план, делаем шаг один» успокаивает гораздо лучше испуганных объятий.
- Давайте конкретную роль: «ты отвечаешь за фонарик», «ты пересчитываешь нас на остановках». Занятый делом ребенок не паникует.
- Питание и сон по расписанию даже в укрытии — главный якорь стабильности. Знакомая любимая игрушка и привычный «ритуал отхода ко сну» важнее лишней банки консервов в рюкзаке.

- Младенцы: грудное вскармливание в кризисе бесценно (стерильно, всегда нужной температуры, успокаивает и мать, и малыша) — обеспечивайте кормящую мать чистой водой и питанием в первую очередь. Смеси — разводить исключительно на обеззараженной воде, бутылочки обязательно кипятить.
- Переноска: слинг или эрго-рюкзак освобождает руки для ребенка в возрасте до 2–3 лет — положить в тревожный багаж обязательно.
- Детское обезвоживание наступает стремительно и опаснее взрослого: сухой подгузник более 6 часов, плач без слез, запавшие глаза или родничок = немедленно отпаивать регидратационным раствором с чайной ложки каждые 1–2 минуты (после рвоты подождать 10 минут и давать раствор еще медленнее маленькими порциями), экстренно искать врача.

22.3. Пожилые и маломобильные люди

- Список на бумаге крупным шрифтом: диагнозы, принимаемые лекарства с точными дозировками, контакты лечащего врача и близких — на холодильнике и в кармане одежды человека.
- Лекарства: органайзер-таблетница на неделю + неснижаемый запас на 30–90 дней; запасные очки и слуховой аппарат с комплектом батареек.
- Эвакуация: трость, ходунки или инвалидная коляска — проверены и стоят прямо у входной двери; заранее договоритесь с двумя соседями, кто сможет физически помочь спустить человека по лестнице (лифты отключаются первыми).
- Транспортировка обессиленного человека: замок-«стульчик» из двух пар сцепленных рук, перемещение на плотном одеяле (тянуть волоком по полу за углы намного легче, чем нести на весу), импровизированные носилки (п. 15.3, п. 7.15).
- На холоде пожилые люди замерзают быстрее и не чувствуют этого вовремя: проверяйте их руки и стопы на ощупь, надевайте дополнительный слой одежды по умолчанию. В жару — наоборот, незаметно перегреваются: поить водой каждый час (п. 19.5).
- Деменция: в условиях стресса человек может дезориентироваться и уйти в неизвестном направлении — карточки с адресом во все карманы, колокольчик на входную дверь, ни на минуту не оставлять без присмотра в незнакомом месте.

- Телефонные аферисты охотятся именно на пожилых: строгое правило «положи трубку и сразу перезвони родным» (глава 18).

22.4. Домашние животные

- Тревожный чемоданчик питомца: запас корма на 3–7 суток, вода, миска, поводок + шлейка (испуганная собака или кошка легко выскальзывает из ошейника), переноска, ветпаспорт, привычная подстилка, лоток и наполнитель для кошек.
- Адресник-жетон с вашим номером телефона на ошейнике + фото животного в телефоне и на бумаге. Чипирование — сделайте заранее, если есть возможность. Для выезда в страны ЕС или транзита через ЕС одного чипа и прививки недостаточно, процедура занимает около 4 месяцев: чипирование (строго ДО вакцинации или в тот же день) → прививка от бешенства (с возраста 12 недель) с отметками в международном ветпаспорте → не ранее чем через 30 дней забор крови на титр антител к вирусу бешенства в аккредитованной лаборатории → еще 90 дней обязательного ожидания после забора крови → за 5 дней до выезда получение ветеринарного свидетельства (форма 1) и международного ветеринарного сертификата (Госпродпотребслужба). Сделайте чип, прививку и анализ на титры заранее и ревакцинируйте ежегодно день в день без единого дня пропуска — тогда повторный анализ и 90 дней ожидания не потребуются, останется лишь оформить выездные справки.
- В укрытии: животное всегда на поводке или в закрытой переноске (паника от звуков взрывов), постоянный доступ к воде — в стрессе животным требуется больше питья, чем обычно.
- Если внезапная эвакуация не позволяет забрать питомца: НЕ запирайте наглухо — обеспечьте выход наружу либо оставьте большой запас воды (набранная ванна, расставленные тазы) и сухого корма, межкомнатные двери оставьте открытыми, на входной двери снаружи прикрепите записку: «Внутри кошка/собака, [ваш телефон]».
- Крупные животные (козы, скот): выгнать на возвышенность при наводнении, отвязать при угрозе пожара — дать шанс спастись самостоятельно.
- Помните: собака — это не только ответственность, но и надежная сигнализация, грелка в холод и психотерапевт для всей группы. Затраты

на корм окупаются сполна.

22.5. Роды без врача

Во время блокаута, в оккупации или при эвакуации роды могут начаться там, где нет никакой медицинской помощи. Роды — естественный физиологический процесс: в 90% случаев задача помощника — не мешать, сохранять тепло, чистоту и вызвать скорую помощь.

1. Вызов 103 (или 112 / 911) и поиск ближайшей акушерки/медсестры — при первых регулярных схватках; время добраться до больницы есть, пока схватки реже чем каждые 5 минут и не отошли воды. Если схватки идут каждую минуту, появилось неудержимое желание тужиться, в промежности видна головка — рожаем на месте.
2. Подготовить: чистое место (клеенка/пленка + чистые простыни), вымытые с мылом руки или стерильные перчатки, чистые полотенца, согретые пеленки, таз/миску, ножницы и прочные нитки/шнурки (прокипяченные не менее 10 минут), полиэтиленовый пакет. Тепло в помещении — критически важно для новорожденного.
3. Поза — любая удобная для роженицы (полусидя с опорой под спину, на боку, на четвереньках). Пить воду, глубоко дышать, не поддаваться панике; тужиться — исключительно на пике схватки при отчетливом позыве.
4. Прорезывание головки: мягко придерживать ладонью без давления и без вытягивания; попросить женщину «дышать часто, не тужиться», чтобы избежать разрывов тканей. Если пуповина обвита вокруг шеи — аккуратно ослабить петлю и перекинуть через головку. После рождения головы плечики выходят самостоятельно за 1–2 схватки; ребенка принимать крепко двумя руками (он очень скользкий), держа на уровне тела матери.
5. Новорожденный: обтереть насухо чистой теплой тканью, выложить матери на живот/грудь «кожа к коже», укрыть сверху теплым одеялом вместе с матерью. Если не дышит через 30 секунд — энергично растереть спинку и стопы, чистой салфеткой аккуратно удалить видимую слизь изо рта и носа (пальцами в рот не лезть!), головку держать ровно — не запрокидывать и не прижимать к груди. Если дыхание не появилось через 1 минуту — провести 5 мягких вдохов «рот в рот и нос одновременно», затем чередовать: 3 нажатия двумя большими пальцами на грудину (обхватив

грудную клетку ладонями) на 1 вдох; параллельно вызывать 103 / экстренные службы.

6. Пуповина — не торопиться: только когда перестанет пульсировать (через 3–5 минут), туго перевязать прокипяченными нитками в двух местах (на расстоянии 10 см и 15 см от животика ребенка), затем перерезать чистыми ножницами строго между узлами. Если нет стерильных инструментов — пуповину не перерезать вовсе: завернуть выделившуюся плаценту в пакет, положить рядом с ребенком и дожидаться медиков.
7. Плацента (послед) выйдет самостоятельно через 5–30 минут (категорически НЕ тянуть за пуповину!); сохранить в пакете для врачей. Сразу приложить ребенка к груди: сосание сокращает матку и останавливает кровотечение. Мягкий массаж живота матери круговыми движениями ниже пупка — тоже.
8. **Опасные признаки — к медикам любой ценой:** кровотечение более 2 промокших пеленок за час, плацента не вышла в течение часа, ножки или ягодицы ребенка идут первыми, судороги, лихорадка, ребенок синюшный или вялый.

Прогноз погоды без синоптиков и сезоны

Когда нет интернета, погоду на 6–24 часа вперед достаточно точно предсказывают небо, ветер, дым и поведение природы. Точность народных методов не 100%, а меняющийся климат делает «привычные» сезоны менее предсказуемыми: считывайте несколько признаков в комплексе и готовьтесь к экстремальным перепадам.

23.1. Облака — главный прогнозист

Что видите	Что это значит
Высокие тонкие «перья» (перистые), которые становятся гуще и тянутся с запада	Теплый фронт: затяжной дождь через 12–24 часа
Небо затягивает молочная пелена, вокруг солнца/луны — гало (кольцо)	Осадки через 12–20 часов с высокой вероятностью
«Барашки» рядами, которые уплотняются	Ухудшение погоды через 6–12 часов
Кучевые «башни», растущие ввысь после полудня, темные снизу	Гроза/ливень через 1–3 часа
Облако-«наковальня» с плоской вершиной	Сильная гроза уже близко — ищите укрытие
Отдельные «ватные» кучевые облака, рассеивающиеся к вечеру	Стабильная хорошая погода
Рваные низкие облака быстро несутся, ветер порывистый	Быстрая смена погоды, шквалы

23.2. Небо, звезды, дым

- **«Красное небо вечером — моряку радость»**: багровый закат при чистом небе на западе = завтра сухо; красный ВОСХОД солнца утром — к вечеру возможен дождь.
- Солнце садится в «стену» туч — жди дождя ночью или утром; садится в чистое небо — хороший день завтра.
- Звезды сильно мерцают — ветер и перемена погоды; ровный тусклый свет звезд — стабильно.
- Дым костра столбом вверх — стабильное давление, хорошая погода; дым стелется и «прижимается» к земле — давление падает, к осадкам.
- Луна в мутном ореоле — влажность растет, к дождю; четкий «рогатый» месяц — сухо.

23.3. Воздух, роса, звуки, живая природа

- Обильная роса или иней утром — день будет сухим; трава сухая на рассвете — жди дождя днем.
- Далекие звуки (поезд, колокола) слышны непривычно четко — влажность растёт, к осадкам через 12–24 ч.
- Запахи (болота, цветов, силоса) резко усилились — давление падает, к дождю.
- Ласточки/стрижи летают низко — насекомых прижало влажностью к земле, дождь через считанные часы. Высоко — сухо.
- Пчелы прячутся в улей среди дня, муравьи закрывают входы, одуванчик закрывает цветок — к дождю.
- Дует ровный ветер одного направления сутками — погода стабильна; ветер «крутит» в течение дня — фронт близко.
- Суставы «крутит», старые переломы ноют — не суеверие: многие люди реально чувствуют падение давления за 12+ часов.

23.4. Гроза: оценка расстояния и опасности

- Считайте секунды от вспышки до грома и делите на 3 — получите километры (звук: ~340 м/с). 9 секунд = 3 км.
- Слышите гром — молния уже может вас достать (бьет за 10–15 км от тучи): идите в укрытие, не дожидаясь, пока гроза приблизится. Менее 30 секунд между вспышкой и громом (≈10 км) — гроза «ваша»: немедленно в укрытие (правила — п. 19.3).
- Интервал сокращается с каждой вспышкой — гроза идет на вас; растёт — удаляется. Безопасно выходить — через 30 мин после последнего раската грома.

23.5. Что это дает на практике

- Видите признаки дождя за 12 ч — сегодня: заготовка сухих дров под навес, укрепление крыши убежища, сбор дождевой воды наготове (чистые емкости, желоба).
- Признаки грозы — не планируйте переходы по открытой местности и воде после полудня.

- Резкое потепление зимой после морозов — осторожно со льдом на водоемах и сходом снега с крыш.
- Стабильный антициклон зимой (ясно, тихо, мороз крепчает каждую ночь) — планируйте топливо: холод продержится днями.

23.6. Зима: специфика выживания

- Главные угрозы: переохлаждение и обморожения (п. 7.10), угарный газ от отопления, гололед (переломы), снежные заносы на дорогах, недели без отопления при ударах по энергетике (п. 20.5).
- Преимущества: снег = вода (растопливать, не есть); холод = природный холодильник; следы на снегу = навигация и охота; снег = строительный материал (раздел 11.2).
- В авто в занос: не покидать авто (ориентир для спасателей и укрытие!), двигатель 10 мин/час с чистой выхлопной и чуть приоткрытым окном (угарный газ), яркая ткань на антенну, разминаться.
- Гололед: «пингвинья походка» — короткие шаги на всю стопу, корпус чуть вперед, руки свободны (не в карманах). Пожилым — трость с шипом.
- Лед на водоемах: безопасный — от 10 см прозрачного монолитного льда для человека, от 30 см для авто; мутный, с трещинами, у течения, устьев, камыша, стоков — не ходить. Провалились или кто-то провалился — п. 7.11.
- Световой день короткий: все работы планируйте на 9:00–15:00.
- Климат: зимы становятся теплее и слякотнее, но с резкими краткими морозами до -20°C — именно такие «скачки» наиболее опасны для труб, дорог и людей, не успевших переодеться.

23.7. Весна

- Паводки и подтопления (п. 19.1); лед на водоемах НЕ переходить с начала оттепелей — весенний лед предательски опасен, даже если кажется толстым.
- Клещи активны с первых теплых дней (сейчас — с февраля-марта по ноябрь): светлая одежда, штанины в носки, осмотр тела дважды в день, репеллент. Клеща — плавно извлечь пинцетом/ниткой за головку у самой

кожи, без выкручивания и без масла; ранку — антисептиком; следить за пятном и температурой 30 дней (раздел 27.1).

- Первая зелень — главный витаминный ресурс (крапива, одуванчик — раздел 9.4). Березовый сок.
- Погреба и подвалы после зимы — проветрить перед входом (газы гниения).
- Талые воды переносят мины и боеприпасы в бывшей зоне боевых действий (п. 5.6).

23.8. Лето

- Жара и обезвоживание (п. 19.5), грозы (п. 19.3), лесные пожары (п. 19.4).
- Вода «цветет» — фильтрация критична (глава 8); пищевые отравления — всё быстро портится (хранение — п. 9.3, действия при отравлении — п. 7.13).
- Комары и мошкара: дым тлеющего костра, закрытая одежда на зорях, сетка на лицо. Комары теперь переносят и болезни (вирус Западного Нила — раздел 27.5). Оси/пчелы: укус — вынуть жало как можно быстрее чем угодно (ногтем, картой, пинцетом — скорость важнее способа), холод; аллергикам — антигистаминное всегда при себе.
- Змеи (гадюка): высокие ботинки в высокой траве, смотреть под ноги, не трогать. Укус: покой, обездвижить конечность, обильное питье, к медикам; НЕ резать, НЕ высасывать, НЕ жгут.
- Преимущества: максимум пищи из природы (ягоды, рыба, огороды), тепло — можно сушить припасы на зиму.

23.9. Осень

- Главная работа: заготовка на зиму — сушка, засолка, квашение (раздел 9.3, 25.3), дрова (сухостой пилить до дождей), утепление жилья (раздел 12.2), слив воды из труб на случай отключений (п. 20.5) — всё ДО холодов.
- Туманы и короткий день: световозвращатели на одежду, фонарь всегда при себе.
- Сырой холод +2...+8 °C опаснее сухого мороза: мокрая одежда + ветер = гипотермия (п. 7.10). Дождевик и сухие носки — главные вещи сезона.
- Грибы — напоминание: в кризис без опытного грибника не собирать вообще (раздел 9.4).

Инструменты, ремонт, импровизация

В кризисе ничто не покупается — всё чинится, переделывается и используется не по назначению. Здесь — минимальный набор инструментов, безопасная работа с ними и «вторая жизнь» обычных вещей.

24.1. Минимальный набор инструментов

Инструмент	Главные применения в кризисе
Лом-гвоздодёр (60–90 см)	Расчистить завал, приподнять плиту, открыть заклинившую дверь, самозащита жилья
Топор средний	Дрова, колья, отесать жерди, забить-разбить
Ножовка по дереву + полотна по металлу	Тише и безопаснее топора; металл — арматура, трубы, замки
Лопата штыковая (+ сапёрная в тревожный рюкзак)	Туалет, окоп-укрытие, костёр дакота, огород
Пассатижи, разводной ключ	Перекрыть вентили, проволока, ремонт всего
Молоток, гвозди/саморезы ассорти, отвёртка	Заколотить окна, укрепить двери, сбить настил
Нож рабочий + брусок для заточки	Тупой нож опаснее острого: срывается
Перчатки рабочие ×3 пары, очки защитные	Стекло и арматура повсюду; раненая рука в кризис — катастрофа

Безопасность превыше скорости: в кризисе травма от собственного топора вероятнее любой другой. Рубите на колоде, не на земле; линия замаха — чтобы сорвавшийся удар пошёл МИМО ноги; ножом — от себя; на высоту — только с подстраховкой; тяжёлое поднимайте прямой спиной, силой ног.

24.2. Ремонт самого важного

- **Разбитое окно зимой:** полиэтилен в 2 слоя с воздушным зазором 2–5 см (степлером/рейками/скотчем) удерживает тепло почти как стекло. Большой проём — одеяло+плёнка сверху. Готовые «аварийные окна» из OSB/поликарбоната под размер — хорошая подготовка для прифронтовых городов.
- **Пробитая крыша:** плёнка/баннер/линолеум с нахлёстом 30+ см на целую кровлю, прижать рейками или кирпичами по краям (гвозди в шифер — новые дыры).

- **Течёт труба:** перекрыть воду; временно — обмотка резиной (велокамера) + хомуты/провода сверху; эпоксидный пластилин «холодная сварка» держит месяцами.
- **Обувь:** подошва отклеилась — прошить дратвой по периметру (шило+капроновая нить) или стянуть проволокой через сквозные отверстия; армированный скотч — на один день перехода.
- **Одежда/снаряжение:** ремнабор из тревожного рюкзака (иглы, капроновые нитки, булавки); дыра в палатке/дождевике — заплатка на скотч изнутри и снаружи.
- **Расшатанная дверь/замок под угрозой:** петли внутри, дверь открывается на вас — брус в распор от пола под ручку; дополнительный засов — за 10 мин из петель и навесного замка.

24.3. Вторая жизнь вещей (импровизация)

Вещь	Во что превращается
ПЭТ-бутылка	Фильтр (п. 8.3), верша для рыбы (п. 9.5), воронка, поплавки, черпак, мини-парник, ложка (из горлышка), верёвка (нарезать спиралью полоской 3–5 мм)
Консервная банка	Кружка, мини-печь щепочница, подсвечник с ветрозащитой, сигнальный «колокольчик» на верёвке, тёрка (пробить гвоздём дыры)
Армированный скотч	Заплаты, фиксация шин при переломе, мозоли (наклеить на пятку ДО мозоли), ремонт всего; намотайте 5 м на каждую бутылку в тревожном рюкзаке
Презерватив/перчатка	Герметичный чехол для спичек и документов, ёмкость для воды (до 1 л в носке как каркасе)
Чулки/колготки	Предварительный фильтр воды, сетка для сушки, верёвка, хранение лука
Автомобиль (даже не на ходу)	Аккумулятор — свет и розжиг (п. 10.2), зеркала — сигнальные, сиденья — кровать, проводка — крепления, шина — сигнальный костёр (чёрный дым)
Хозяйственное мыло	Мытьё, стирка, антисептик лёгких ран, смазка для саморезов и пилы, временная «замазка» мелких протечек
Фольга	Отражатель тепла за свечой/костром, посуда для запекания, сигнальное зеркало, сушка обуви (натолкать внутрь с газетой)
Газеты	Утеплитель для одежды и обуви, розжиг, «вакуумное» хранение овощей, гигиена

24.4. Заточка ножа без точила

1. Найдите плоский мелкозернистый камень (речная галька, бетонный бордюр, керамическое донышко чашки — неглазурованное кольцо снизу).
2. Смочите поверхность. Угол $\sim 20^\circ$ (шаблон: лист бумаги, сложенный пополам дважды, $= 22,5^\circ$; монетка-две под обух дают лишь $5\text{--}10^\circ$).
3. Движения «срезаете тонкую стружку с камня» — 10 раз с одной стороны, 10 с другой, уменьшая нажим.
4. Правка: о кожаный ремень (движение ОТ лезвия) — убирает заусенец, нож начинает брить.

24.5. Топливо и смазочные материалы

- Слить топливо — только из своего авто или с согласия владельца. Чужое авто, даже «брошенное», имеет владельца: слив без разрешения — это кража. В условиях военного положения за неё дают 5–8 лет (ч. 4 ст. 185 УКУ), а за малые суммы (до 2 НМДГ) — штраф или административный арест по ст. 51 КУоАП. Современные баки — только снизу через сливную пробку или шланг в горловину с «грушей»/ручной подкачкой. НЕ ртом — аспирация бензина смертельно опасна.
- Бензин со временем «выдыхается» — для генератора/пилы пригоден свежий; старый — НЕ для розжига печи или костра: ГСЧС прямо запрещает разжигать легковоспламеняющимися жидкостями (вспыхивают пары, а не жидкость — «по капле» не спасает; типичная причина пожаров и ожогов). Если он прозрачный, без осадка и воды — доливайте малыми долями к свежему (примерно 1 часть старого на 4–5 свежего) для неприхотливого двигателя; мутный или с осадком — в двигатель не лить, хранить в закрытой канистре на улице, подальше от жилья и огня, до сдачи на утилизацию; не выливать и не сжигать. Для розжига — бумага, береста, щепа, сухой спирт.
- Отработанное масло — пропитка дерева от гниения, смазка инструмента, очень дымный сигнал.

- Свечи из жира: топлёный животный жир + фитиль из хлопчатобумажного шнура в банке — свет и аварийная еда (калории) одновременно.

ГЛАВА 25

Долгосрочное продовольствие: огород, проращивание, заготовки

Запасы закончатся. Если кризис затягивается на месяцы, еду нужно выращивать. Даже подоконник даёт витамины, а 2–3 сотки — реальный вклад в выживание семьи.

25.1. Проращивание: витамины за 3 дня без огорода

1. Пригодно: пшеница, рожь, овёс, чечевица, горох, маш (мелкая зелёная фасоль мунг), подсолнечник, зелёная гречка (не жареная!). НЕ проращивайте для употребления в сыром виде обычную фасоль (белую, красную, пёструю): сырые, замоченные и пророщенные бобы содержат ядовитый лектин — уже 4–5 зёрен вызывают сильную рвоту и понос. Обычную фасоль ешьте только варёной: замочить, воду слить, кипятить в свежей воде бурным кипением не менее 10 мин (надёжнее 30 мин); томление на слабом огне яд не разрушает. НЕ проращивайте также картофель и томаты (паслёновые — ядовитые ростки) и семена, протравленные для посева (цветные).
2. Промыть, замочить на 8–12 часов в обеззараженной воде.
3. Слить, разложить слоем 1–2 см в банке под марлей / в тарелке под влажной тканью. Промывать 2 раза в день только обеззараженной (кипячёной и охлаждённой) водой, чистыми руками, в чистой посуде: в тепле и влаге быстро размножаются сальмонелла и кишечная палочка — они могут быть уже на самом зерне. Осклизлые, с запахом или плесенью проростки выбросить. Детям до 5 лет, беременным, пожилым и ослабленным сырых проростков не давать — только проваренные 1–2 мин в кипящей воде.
4. Употреблять при длине ростков 2–5 мм (1–3 суток). Проростки увеличивают содержание витаминов в разы — главная защита от цинги и истощения при питании крупами и консервами.

25.2. Что сажать в кризис: максимум калорий и надёжности

Культура	Почему	Минимум агротехники
Картофель	Калорийный, неприхотливый, хранится до весны	Сажать проросшие клубни / даже очистки с «глазками» на глубину 8–10 см в мае; окучить дважды; копать после увядания ботвы
Фасоль, горох	Белок! Хранятся сухими годами, сами удобряют почву	Сеять в тёплую почву, вьющиеся — с опорой; сушить стручки до треска

Тыква, кабачок	Огромный урожай с куста, тыква лежит всю зиму	2–3 семени в лунку с компостом, полив под корень
Свёкла, морковь	Хранятся в песке до весны, ботва тоже съедобна	Сеять рано, прореживать, хранить в ящиках с песком в прохладе
Капуста	Витамин С всю зиму за счёт квашения	Рассадой; поливать обильно
Лук, чеснок	Природный антисептик, вкус к однообразной пище, хранятся отлично	Чеснок — под зиму (октябрь), лук-севок — весной
Зелень (укроп, петрушка, салат, шпинат)	Первые витамины за 30–40 дней, растёт и на подоконнике	Сеять волнами каждые 2 недели

- Семена: держите дома «стратегический пакет» семян этих культур (сухо, прохладно, в банке) — стоит копейки, хранится 3–5 лет (исключение — лук, петрушка, пастернак: 1–2 года, обновляйте ежегодно).
- Собственные семена: собирайте с лучших плодов, только не с гибридов F1 (выродятся); полностью высушить, подписать год.
- Удобрения без магазина: компост (все растительные остатки + зола), зола (калий), настой крапивы 1:10 (азот).
- Экономный полив в засушливые годы: мульча (солома/трава слоем 5–10 см) вдвое сокращает полив; поливать вечером под корень; капельный полив из ПЭТ-бутылок с отверстиями, вкопанных возле кустов.
- Огород в бывшей зоне боевых действий — только после проверки сапёрами (п. 5.6); почва возле сгоревшей техники и воронок загрязнена тяжёлыми металлами, там не сажать.

25.3. Хранение урожая без электричества

- **Погреб/подвал (0...+5°C):** картофель и свёкла — насыпью/в ящиках; морковь — во влажном песке; капуста — подвешенная за кочерыжку; яблоки — отдельно от картофеля (газ этилен приводит к порче).
- **Бурт (если нет погреба):** яма 50–70 см в сухом месте → слой соломы → картофель горкой → солома 20–30 см → земля 30–40 см (насыпать в 2 этапа, с морозами добавить) → канавка для отвода воды вокруг; по коньку оставить вытяжку (пучок соломы / трубу), иначе картофель сопреет. Доставать порциями с торца.

- **Квашение** — главная технология зимы, соль нейодированная. Капуста: 20–25 г соли на 1 кг нашинкованной (2–2,5%), перетереть и утрамбовать, чтобы собственный сок полностью её покрыл; если сока мало — долить рассол 20 г соли/л. Огурцы, помидоры: залить рассолом 4–6% (40–60 г соли/л, оптимально 50 г). Свёкла: рассол 2–3% (20–30 г/л). Всё под гнётом, овощи полностью под жидкостью; готово через 1–2 недели, стоит в холоде месяцами, витамин С сохраняется. Осклизлое, размякшее или с гнилостным запахом — не есть.
- **Сушка** — яблоки, груши, грибы (осторожно! — п. 9.4), зелень, ягоды: на нитках/сетках на сквозняке в тени или над печью. Сухое хранить в банках с крышкой.
- Зерно и крупы от вредителей: банки/бутылки под крышку, внутрь — лавровый лист или зубчик чеснока; ПЭТ-бутылки — идеальная тара.

25.4. Куры — простейшая живая ферма

- 3–5 несушек = 2–4 яйца в день = стабильный белок для семьи. Не требуют инкубатора, пасутся сами, едят кухонные отходы, траву, зерно.
- Минимум: сухой сарайчик/клетка без сквозняков, насесты, вода постоянно, защита от хорьков и лисиц (сетка, закрывать на ночь).
- Кролики: быстро растут, тихие (незаметность!), клетки — из поддонов; но уязвимы к болезням и дерутся — взрослых держите по одному в клетке (вместе только молодняк до 3 мес.).
- В городе реальнее голуби и перепела (клетка на балконе, тихие, яйца через 40 дней после рождения).

Биозащита от птичьего гриппа (обязательно в ближайшие годы): корм и вода — под крышей, недоступные для диких птиц; сетка на выгуле; отдельная обувь/перчатки для птичника; мёртвых диких птиц поблизости — не трогать, сообщить в ветслужбу; внезапный падеж нескольких кур — не есть, не продавать; сразу сообщить в ветслужбу (Госпродпотребслужба) и самостоятельно не закапывать и никуда не вывозить — ветврачи должны взять пробы и утилизировать сами; до их приезда — в перчатках, маске/респираторе и очках сложить тушки в двойной пакет и убрать от остальной птицы, детей, собак и кошек, остальных кур запереть. Только если ветслужба недостижима более суток (нет связи, боевые действия) — сжечь или закопать на 1+ м подальше от колодца и воды, пересыпав известью; после этого руки, обувь и инструмент вымыть с мылом и хлорным раствором. Человек заражается от больной птицы — лихорадка после контакта = к медику (п. 21.6).

25.5. Обмен и кооперация продовольствием

- Специализация эффективнее: вы — картофель, сосед — куры, третий — рыбалка. Обмен излишками кормит всех лучше, чем «каждый всё понемногу».
- Договаривайтесь об обменных «курсах» заранее и письменно (п. 17.4): ведро картофеля = десяток яиц = ... Это устраняет конфликты.
- Семена и рассада — тоже валюта и подарок, укрепляющий отношения.

Эвакуация: пешком и на автомобиле

Решение «ехать или оставаться» — из раздела 17.6. Эта глава о том, КАК ехать, когда решение принято: маршруты, автомобиль, колонны, блокпосты, дроны на трассах, многодневные пешие переходы.

26.1. Планирование маршрута заранее

- **Три маршрута из города:** основной (магистраль), запасной (второстепенные дороги), пешеходный/«тихий» (тропы, железнодорожные насыпи, просёлочные дороги). Нанесите их на бумажную карту в тревожном рюкзаке и выпишите словами (навигатор может врать — глава 18).
- Для каждого маршрута найдите заранее: заправки, больницы, источники воды, места ночлега (церкви, школы, знакомые), объезды мостов (мосты — узкие места, их перекрывают и по ним бьют).
- Пункт назначения — конкретный адрес (родственники, знакомые, официальный центр), о котором договорились заранее, плюс запасной вариант в другом направлении.
- Слушайте официальные объявления: часы работы «зелёных коридоров», разрешённые маршруты — и проверяйте их по двум источникам (глава 18): фейковые «коридоры» — оружие. Нарушение объявленного коридора опасно для жизни.
- Горячие линии эвакуации: правительственная **1548** (бесплатно, круглосуточно); **203** — единая линия БО «Координационный гуманитарный центр»; БФ «Восток SOS» 0 800 332 614; «Пролиска» 0 800 888 888; Save Ukraine (семьи с детьми) 0 800 333 129. Номера меняются — сверяйте на dovidka.info.
- Главные правила по времени: выезжать как можно раньше (в первые часы дороги ещё свободны) или, если упустили момент, переждать первую волну паники и пробки.

26.2. Автомобиль: подготовка

- ☐ Бак всегда заправлен не менее чем наполовину (привычка мирного времени)
- ☐ Канистра 10–20 л топлива (перевозить снаружи или в багажнике с вентилиацией)

- ☐ Запаска, домкрат, баллонный ключ, компрессор / жгутовый ремкомплект, буксировочный трос
- ☐ Пусковые провода («прикуриватель») или бустер
- ☐ Складная лопата, нож, топорик, рабочие перчатки
- ☐ Вода 10+ л, еда длительного хранения / без готовки на 2–3 суток на всех
- ☐ Одеяла/спальники на всех (ночь в машине зимой без двигателя — реальный сценарий)
- ☐ Автомобильная аптечка + ваша расширенная (раздел 7.16), огнетушитель
- ☐ Зарядка от прикуривателя, инвертор 150–300 Вт, бумажная карта
- ☐ Скотч, проволока, WD-40, предохранители, лампы
- ☐ Наличные мелкими купюрами (терминалы на трассе работать не будут)

Топливо: в кризис заправки пустеют за считанные часы. Расход в пробке — в 2–3 раза выше. Считайте дальность хода как бак ÷ 2. Канистру наполняйте при первой возможности, даже если «ещё полбака».

26.3. Движение на автомобиле в кризис

1. **Загрузка:** тяжёлое — вниз и вплотную к спинке задних сидений; ничего тяжёлого на задней полке (при резком торможении летит в головы). Тревожные рюкзаки каждого — возле его двери.
2. **Люди:** все пристёгнуты; дети в автокреслах. Окна слегка приоткрыты в зоне обстрелов (меньше баротравма, не заклинит стёкла и слышны дроны), куртки надеты, двери не заблокированы.
3. **Дистанция в колонне** — увеличенная (резкие торможения, воронки); в зоне дронов — 100+ м между машинами. Не обгоняйте колонну без крайней необходимости, не выезжайте на встречную полосу «потому что все поехали».
4. Не въезжайте в движущуюся воду вообще (поток глубиной 30 см сносит легковой автомобиль — глава 19); в стоячую — не глубже середины колеса. Не сворачивайте на дороги с неизвестным покрытием вне асфальта (мины — глава 5: с асфальта не съезжать; после ночи на дороге могут появиться мины от сбросов, п. 5.6).

5. **Ночь:** по возможности не двигайтесь ночью в зоне боевых действий; свет фар виден за километры, а для дронов это прямой маяк.
6. **Дроны на трассе** (30–40 км от фронта): ехать днём, без остановок на открытых участках, с приоткрытыми окнами; услышали жужжание — остановка, всем немедленно покинуть авто и уйти в укрытие. Подробно — глава 4.
7. **Обстрел на дороге:** раздел 3.6 — остановиться, всем выйти, залечь в кювет в 30–50 м от машины.
8. **Поломка:** съехать на обочину, аварийка, знак аварийной остановки; голосуйте — в кризис люди подбирают охотнее, чем в мирное время. Не бросайте авто посреди полосы — заблокируете путь всем.

26.4. Блокпосты и проверки

- Заранее: ближний свет фар, музыку выключить, окна открыть, солнцезащитные очки снять, руки на руле. Пассажиры — руки на виду, без резких движений.
- Выполняйте команды медленно и чётко, предупреждайте о любых движениях («документы в бардачке, я достану»).
- Не фотографируйте блокпосты и технику — это смертельно опасно для вас.
- Документы держите в одном прозрачном файле, который удобно передать в окно.
- Телефон могут проверить. На вражеских блокпостах и при выезде из оккупации — «чистый» телефон, подготовленный заранее (глава 18).
- Вежливость и спокойствие; не вступайте в споры. Если разворачивают — разворачивайтесь и следуйте запасным маршрутом.

26.5. Ночлег в автомобиле

- Место: не на обочине магистрали (сонные водители грузовиков), а на спецплощадках, АЗС, рядом с другими машинами с людьми; в зоне дронов — под навесом, деревьями, возле зданий, не на открытом пространстве.
- Зимой: периодический прогрев двигателя (около 10 мин в час), НО только при чистой выхлопной трубе (снег!) и слегка приоткрытом окне с

подветренной стороны — опасность угарного газа (п. 7.11). Лучше: спальники + все в одном салоне.

- Изоляция: карематы на сиденья и к окнам (стёкла — главный источник холода), одеяло на лобовое стекло изнутри.
- Паркуйтесь передом на выезд, двери заперты, ценные вещи — не на виду.

26.6. Пешком: многодневный переход

Реальный темп нагруженного взрослого человека — 3–4 км/ч, 15–25 км в день. С детьми и пожилыми — 8–15 км в день. Планируйте честно.

Техника движения

- Ритм: 50 минут движения — 10 минут отдыха (рюкзак снять, ноги приподнять). Длинный обед — полчаса, с приёмом пищи и осмотром ног.
- Темп — по самому медленному участнику, он идёт вторым в группе (первый — навигатор).
- Шаг короткий и ровный; с горы не бежать (колени и ноги — ваш единственный «транспорт», берегите их больше всего).
- Вода: пить по 2–3 глотка каждые 15–20 мин, не доводя до пересыхания во рту.
- Выходить на рассвете, в жару — отдых 11:00–15:00 в тени, остаток пути — вечером.
- В прифронтальной зоне: передвигаться группой не более 3–4 человек с дистанцией 20–30 м, вдоль лесопосадок и строений, а не по центру поля или трассы (глава 4).

Ноги — главный актив

- Обувь разношенная, носки без натирающих швов; сменные носки сушить на рюкзаке снаружи.
- Малейшее трение или жжение — СТОП немедленно: заклеить пластырем или тейпом ещё ДО появления водянки (пузыря). «Потерплю до привала» = мозоль = минус 2 км/ч.
- Мозольный пузырь: не сдирать кожу. Большой и болезненный — проколоть по краю продезинфицированной иглой, выпустить жидкость, нанести антисептик, наложить пластырь с подушечкой (п. 7.14).

- Каждый вечер: помыть или протереть ноги, осмотреть, высушить обувь (набить бумагой / сухой травой; не сушить вплотную к огню — кожа дубеет и трескается).

Вес и дети

- Перегруз — главная ошибка: вес рюкзака более 20% массы тела = травмы и падение скорости. Выбросьте лишнее до выхода, а не на 10-м километре.
- Ребёнок до 4–5 лет — в слинге / эргорюкзаке / коляске (коляска также везёт вещи). Старшие дети — со своим маленьким рюкзаком и чёткой «ролью» (штурман, хранитель свистка).
- Каждому ребёнку — записку в карман: имя, фамилия, ваши телефоны, пункт назначения. Сфотографируйте детей утром (в чём одеты) — на случай поиска (п. 17.7).
- На многолюдных вокзалах и эвакупунктах: заранее оговорённое место встречи «если потерялись» и чёткое правило: «стой на месте, никуда ни с кем не уходи, громко кричи имя мамы».

26.7. Прибытие и регистрация

- Зарегистрируйтесь в официальных пунктах помощи перемещённым лицам: это доступ к жилью, выплатам, гуманитарной помощи. За границей — Приложение Б.
- Сообщите контакту-посреднику (раздел 1.5): «доехали, адрес такой-то».
- Первые 48 часов: сон, еда, осмотр состояния здоровья всех (стёртые ноги, простуды, давление у пожилых), и только затем — принятие решений о дальнейших шагах.

Опасные животные, насекомые, паразиты

В кризисе человек возвращается в среду, где живут клещи, змеи, одичавшие собаки и крысы. Большинство встреч безопасны, если знать три вещи: как избежать, что делать при контакте и когда это действительно опасно. Более тёплый климат расширяет ареал и сезон клещей и комаров — и болезней, которые они переносят.

27.1. Клещи — угроза №1 в наших широтах

Клещ переносит боррелиоз (болезнь Лайма) и клещевой энцефалит. Активен с первых тёплых дней до поздней осени — в тёплые зимы почти круглый год. Сидит на траве и кустах до 1–1,5 м, не падает с деревьев.

Профилактика

- Брюки в носки, рубашку в брюки, светлая одежда (клеща видно), капюшон/шапка в кустах, репеллент на одежду.
- Осмотр тела дважды в день и после каждого выхода в траву/лес: подмышки, пах, за ушами, линия роста волос, под коленями, пупок.
- Одежду после леса вытряхнуть и не заносить в палатку/постель; животных осматривать тоже.

Удаление присосавшегося клеща

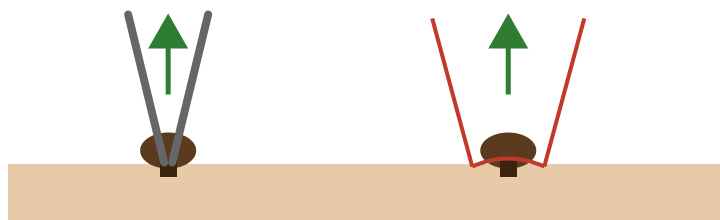


Рис. 27.1. Удаление клеща: пинцетом (слева) или петлём из нити (справа) — захватить как можно ближе к коже, тянуть плавно вверх

1. Пинцетом (или петлём из нити) захватить клеща **как можно ближе к коже**, за головку, а не за брюшко (раздавите — инфицированное содержимое попадёт в ранку).
2. Тянуть медленно, ровно, перпендикулярно коже, без рывков и без выкручивания (специальным крючком-петлём можно слегка прокручивать — это единственное исключение).
3. НЕ мазать маслом, кремом, бензином, НЕ прижигать — клещ от стресса впрыскивает в кровь больше слюны с возбудителями.

4. Ранку обработать антисептиком, руки вымыть. Если осталась головка — не ковырять, выйдет сама, как заноза; ежедневно обрабатывать антисептиком.
5. Записать дату. Следить за самочувствием 30 дней: **растущее красное пятно с бледным центром («мишень») вокруг укуса, лихорадка, ломота, головная боль** — к врачу обязательно; боррелиоз излечим антибиотиками на ранней стадии. Если клещ пробыл на теле более 36 часов или уже сильно раздулся — к врачу сразу, не дожидаясь симптомов. По данным Минздрава, в 20–30% случаев пятна нет вовсе: лихорадку и ломоту после укуса не списывайте на простуду.

27.2. Змеи

- В Украине опасна одна группа — гадюки (обыкновенная, степная, Никольского): 50–70 см, зигзаг или полностью чёрная окраска, вертикальный зрачок, треугольная голова. Ужи (жёлтые/белые пятна на голове, круглый зрачок) — безопасны. Не уверены — не трогайте ни одну змею.
- Профилактика: в высокой траве, на камнях и возле стогов — высокая обувь, смотреть под ноги, палкой проверять путь и камни перед тем, как сесть; не совать руки в расщелины; на ночь застёгивать палатку и проверять обувь утром.
- **Укус гадюки:** покой и минимум движений (яд разносится при движении); снять кольца/часы до отёка; конечность обездвижить как при переломе и уложить удобно — на уровне сердца или чуть выше (не свешивать вниз); обильное питьё; антигистаминное и обезболивающее (НЕ аспирин); к медикам как можно скорее — противоядие (при наличии) и противошоковую терапию вводят только в больнице.
- **НЕЛЬЗЯ:** разрезать, отсасывать яд, прижигать, накладывать жгут, употреблять алкоголь. Смертельные укусы гадюки редки; большинство смертей — от неправильной «помощи» и паники. Наибольшая опасность — для детей, пожилых, аллергиков.

27.3. Собаки и дикие животные

- Одиравшие собаки в кризис сбиваются в стаи и теряют страх перед человеком. Особая опасность — стаи возле руин, свалок и тел погибших:

они агрессивны и чаще больны бешенством.

- Встреча со стаей: не бежать (бегство включает инстинкт преследования), не смотреть в глаза, не поворачиваться спиной; медленно отходить боком, держа палку/рюкзак перед собой; громкий уверенный голос; имитация броска камня часто обращает их в бегство.
- Нападение: защищать шею и лицо, руку с курткой/рюкзаком выставить как «жертву» для укуса; при падении — свернуться клубком, закрыв шею и живот.
- Укус любого животного: промыть с мылом 15 минут под струёй воды, антисептик, не зашивать плотно — и обратиться за вакцинацией от бешенства (п. 21.1). Любой укус дикого или неизвестного животного = риск бешенства. Бешенство летально в 100% случаев, но вакцина после укуса спасает: начинайте как можно быстрее — и не поздно даже спустя недели, пока нет симптомов.
- Дикое животное, которое не боится людей, подходит днём, с пеной или «пьяной» походкой — признак бешенства: уходите, не приближайтесь, не «спасайте». Лиса в деревне днём — именно такой случай.
- Кабаны, лоси весной и с детёнышами — обходить широкой дугой; кабан не лазает по деревьям, лось — не преследует далеко.

27.4. Крысы и мыши

- Размножаются в кризис за недели (мусор, руины, запасы). Переносят лептоспироз, сальмонеллёз, геморрагическую лихорадку; портят и заражают пищу мочой.
- Профилактика — главное оружие: мусор закрыт и вынесен (п. 16.4), крошки убраны, вода не стоит открытой, запасы — в металле/стекле/толстом пластике, подвешены или на полках с «щитками».
- Ловушки простые: ведро с водой и качающейся планкой с приманкой; мышеловки-давилки. Яды — с осторожностью при наличии детей и животных; отравленные грызуны гибнут в стенах (запах разложения неделями).
- Уборка помёта: в маске и перчатках, предварительно сбрызнуть раствором хлорки (пыль от сухого помёта — источник инфекций), не подметать сухим веником.

- Еду со следами грызунов (погрызенная, с помётом) выбрасывайте. Если другой нет — проварите или прожарьте: возбудители туляремии и лептоспироза погибают за 5–20 мин при 60 °С, мгновенно — при 75 °С и выше. Мышей не берите голыми руками и не раздавливайте.
- Кошка в хозяйстве — реальное средство контроля грызунов и психологический ресурс.

27.5. Оси, пчёлы, комары и другие

- Осы/пчёлы: не махать руками, отходить медленно; жало пчелы — извлечь как можно быстрее любым способом (ногтем, картой, пинцетом): скорость важнее способа. Холод, антигистаминное. **Опасность:** укус в рот/горло (лёд в рот, к медику немедленно), 10+ укусов или аллергия: отёк лица, одышка, слабость — это анафилаксия: адреналин (автоинъектор), если есть, антигистаминное, лежать с приподнятыми ногами (при одышке — полусидя), не вставать резко, медики срочно.
- Комары и мошка: закрытая одежда на рассвете и закате, дым, сетка на лицо; репеллент с ДЭТА на одежду. С потеплением комары в Украине переносят **вирус Западного Нила** (лихорадка, головная боль, у пожилых — поражение мозга), а в Европе — также денге/чикунгунью: лихорадка через 3–14 дней после укусов — не «простуда», а повод обратиться к врачу. Лечение симптоматическое, главное — предотвращать укусы: стоячая вода возле жилья (бочки, покрышки, лужи) — рассадник, накрывать/сливать.
- Вши (в скоплениях людей — за считанные недели): зуд, гниды на волосах; стирка при 60°C+, проглаживание швов, стрижка, частый гребень; постель — на мороз или в кипяток.
- Кишечные паразиты: от сырой воды, немытой зелени, недоваренной рыбы/мяса — обеззараживание и термообработка (главы 8–9).
- Большинство пауков и скорпионы в Украине для здорового человека не опасны: укус — промыть с мылом, антисептик, холод через ткань, наблюдать. **Исключение — каракурт** («чёрная вдова»; юг и восток, степь, огороды, дрова, обувь на улице; чёрная самка с шаровидным брюшком до 2 см). Укус почти незаметен, но через 15–30 мин появляется жгучая боль, распространяющаяся по телу, боль в животе и мышцах, судороги, потливость, тошнота, одышка. Это опасно для жизни, особенно детям и пожилым: покой, конечность обездвижить, обильное питьё,

антигистаминное — и **немедленно к медикам (103 / 112)**, не дожидаясь ухудшения; в больнице есть обезболивание и лечение. Подозрение на укус каракурта у ребёнка — к врачу сразу, даже без симптомов. **НЕЛЬЗЯ:** разрезать, отсасывать яд, прижигать (в том числе спичкой), накладывать жгут.

Безопасность в толпе и очередях

Давка на вокзале, паника в укрытии, очередь за водой, превратившаяся в драку, — в кризисной ситуации толпа убивает не реже самих обстоятельств. Правила просты и не требуют физической силы.

28.1. Оценка плотности: когда нужно выходить

- Прикосновение плечами к соседям время от времени — еще нормально; постоянный контакт с нескольких сторон и невозможность поднять руки к груди — **критическая плотность, выходите немедленно**, пока еще можете.
- Признаки опасности: «волны» движения в толпе, сужения впереди (двери, коридор, лестница, ворота), встречный поток, крики впереди.
- В очередях и скоплениях под открытым небом — дополнительно угроза дронов и сбросов (глава 4): рассредоточение и укрытие над головой важнее места в очереди.

28.2. Вы зажаты в давке

1. **Руки — к груди** согнутыми (боксерская поза): они защищают грудную клетку от сдавливания — именно компрессия убивает, а не падение.
2. Удерживайтесь на ногах любой ценой: ноги слегка расставлены, колени пружинят (мягкие); уронили вещь — не наклоняйтесь.
3. Двигайтесь вместе с толпой, а не против нее; в паузах между «волнами» смещайтесь по диагонали к краю толпы — в более свободные зоны, но не к стенам и ограждениям (там давление максимальное).
4. Дышите, сохраняйте объем воздуха в груди; при панике — считайте выдохи.
5. Упали: мгновенно свернитесь в позу эмбриона на боку, руки закрывают голову, попытайтесь подняться, цепляясь за ноги людей; кричите — часто помогают. Увидели, что кто-то упал, — остановитесь и кричите: «СТОЙ! ЧЕЛОВЕК!» — цепочка остановок спасает жизнь.
6. Дети в толпе — на плечи или крепко перед собой спиной к вам, не за руку (руку могут вырвать).

28.3. Паника в укрытии, метро, транспорте

- Спокойный громкий голос с простыми командами («Стоп. Всем стоять. Выходим по очереди, сначала с детьми») останавливает панику чаще, чем кажется — особенно если вы первыми взяли на себя инициативу.
- Не бегите к выходу вместе со всеми: в давке у дверей вы проиграете; ищите второй, служебный выход, окна первого этажа или переждите 1–2 минуты, пока схлынет основной поток.
- В темноте/дыму: положите руку на стену и двигайтесь вдоль нее — так вы не потеряете ориентацию и не окажетесь в эпицентре давки.
- Разделились с близкими: не ищите в толпе — направляйтесь к заранее оговоренной точке сбора (п. 22.1); тот, кто потерялся, остается на месте возле заметного ориентира.

28.4. Очереди за водой, едой, гуманитарной помощью

- Приходите группой: один стоит, остальные отдыхают и сменяют его; женщинам и детям — не ходить поодиночке.
- Не демонстрируйте крупные суммы и полные сумки (п. 17.1), держите документы наготове.
- Конфликт в очереди: не вмешивайтесь физически, отступите на шаг, говорите спокойным голосом; при обострении ситуации — выйдите из очереди, жизнь дороже банки тушенки.
- Правило сообщества: организованная очередь со списком и назначенным дежурным («старшим») предотвращает драки — берите организацию на себя, это повышает безопасность всех.

Справочные таблицы и сигнальные коды

29.1. Азбука Морзе

Для свистка, фонаря, стука. Точка — короткий сигнал, тире — втрое длиннее; пауза между буквами — как тире, между словами — примерно два тире (7 точек). Международный сигнал бедствия **SOS**: ... — ... — передается без пауз, его знают все спасательные службы мира.

Буква	Код	Буква	Код	Буква	Код	Буква	Код
А	— ·	Ж	····—	Н	— ·	Ч	— · —
Б	····	З	— · ·	О	— —	Ш	— — —
В	· — —	И	··	П	· — ·	Щ	— · —
Г	— ·	Й	· — —	Р	· ·	Ъ	— · —
Д	— · ·	К	— · —	С	··	Ы	· — —
Е (Ё)	·	Л	· · ·	Т	—	Ь	· · —
—		М	— —	У	·· —	Э	·· · ·
—		—		Ф	·· ·	Ю	·· —
—		—		Х	····	Я	· — —
—		—		Ц	· — ·	1 / 0	· — — / — — —
2 / 9	·· — — / — — —	3 / 8	···· — / — — ·	4 / 5	···· — / ····	6 / 7	— ··· / — · ·

Практически достаточно знать три вещи: SOS, свое имя/позывной и цифры (номер дома, количество людей). На латинице передается так же (А —, В —··, С —·—, D —·, Е ·, ... — таблица латиницы совпадает с кириллицей для А, Б, В (W), Г (G), Д, Е, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х (H), Ц, И (I), Й (J)).

29.2. Меры «на глаз» и расстояния

Что	Ориентир
1 чайная ложка / столовая ложка	5 мл / 15 мл (соли 6–7 г / 20 г; сахара 5 г / 15 г)
Стакан	200–250 мл; крупы ≈ 200 г; муки ≈ 130 г
Ширина пальца / ладони / пяди	≈ 2 см / 8–10 см / 20 см; локоть ≈ 45 см; размах рук ≈ ваш рост

Шаг / пара шагов	≈ 0,75 м / 1,5 м; 65 пар шагов ≈ 100 м (п. 13.1)
Расстояние до человека	Различимы черты лица — до 100 м; движения рук — 200–300 м; фигура без деталей — 500 м; колонна / автомобиль отдельно — 1–1,5 км
Гроза	3 секунды между вспышкой и громом = 1 км
Время до захода солнца	Вытянутая рука: каждый палец между солнцем и горизонтом ≈ 15 мин, ладонь (4 пальца) ≈ 1 час
Угол / градусы на вытянутой руке	Палец ≈ 2°, три пальца ≈ 5°, кулак ≈ 10°, пядь ≈ 20°

29.3. Сроки хранения (без холодильника, в прохладном сухом месте)

Продукт	Срок	Примечание
Консервы мясные / рыбные	2–5 лет	Вздутые / проржавевшие насквозь — выбросить (п. 9.3)
Консервы овощные	1–3 года	Кислые (томаты) — меньше
Крупы, макароны, мука	1–2 года (мука 6–12 мес.)	Герметично от моли; рис и гречка — дольше
Сахар, соль, мед	Практически вечно	В сухости; мед кристаллизуется — это норма
Растительное масло	12–18 мес.	Прогоркает на свету и в тепле — хранить в темном месте
Сухофрукты, орехи	6–12 мес.	Орехи прогоркают — в скорлупе дольше
Сухое молоко, смеси	По этикетке, ~1 год	Вскрытая: смесь — до 4 недель (по этикетке), сухое молоко — ~3 мес.; плотно закрывать крышку, беречь от сырости
Галеты, сухари	1–2 года	Герметично; отсыревшие — плесень
Вода в заводских бутылках	6–12 мес. (указано на упаковке)	Хлорированная в чистой таре — 6 мес., ротация
Батарейки щелочные (алкалиновые)	5–10 лет	Литиевые — до 15 лет, работают на морозе
Бензин / дизель	6–12 мес. / 12+ мес.	Металлическая тара, темнота, вдали от жилья
Лекарства (большинство)	По этикетке + обычно несколько лет со снижением	Жидкости, инсулин, антибиотики-суспензии, нитроглицерин, адреналин (автоинжектор),

таблеток)	эффективности	глазные капли — строго по сроку
Картофель / морковь / свекла	4–8 мес.	Погреб / бург — п. 25.3

29.4. Температурные ориентиры

Показатель	Значение
Кипячение воды для обеззараживания	1 мин. бурного кипения (3 мин. в горах) — минимум WHO/CDC; Минздрав рекомендует 10 мин.
Пастеризация	65°C в течение 30 мин. — уничтожает большинство возбудителей (молоко, вода при нехватке топлива для кипячения)
Зона размножения бактерий в пище	+5...+60°C; более 2 часов в этой зоне — риск (на жаре — 1 час)
Безопасная температура готового мяса	Сок прозрачный, внутри 70°C+, курица — 75°C+
Гипотермия человека	Легкая 35–32°C (дрожь) → средняя 32–28°C (дрожь исчезает, спутанность сознания) → тяжелая <28°C (потеря сознания, возможна остановка сердца)
Тепловой удар	Температура тела 40°C+ и спутанность сознания — угроза жизни, охлаждать немедленно (п. 7.10)
Обморожение открытой кожи	По ветро-холодовому индексу (как «ощущается»): за 30 мин. — при –28°C; за 10 мин. — при –40°C; за 5 мин. — при –48°C. Ветер 30 км/ч делает –10° «ощутимыми» как –20°, а –20° → –32°: мороз с ветром — закрывать лицо и руки без исключений (п. 7.10)
Замерзание труб в неотапливаемом доме	Начинается через 1–3 суток при –5...–10° на улице (п. 20.5)
Радиационный фон	Норма до 0,3 мкЗв/ч; выше 1–2 — ограничить пребывание; выше 10 — укрыться в убежище (п. 6.6)

29.5. Жесты для безмолвной связи в группе

Договоритесь о 6–8 жестах для ситуаций, когда нельзя кричать (дрон, чужие поблизости, шум). Первые три согласованы с международными сигналами тела для авиации (п. 14.3), остальные — внутренние для группы.

Жест	Значение
Обе руки подняты вертикально вверх, неподвижно	Нужна помощь / подберите нас

Одна рука поднята	Всё в порядке, не ждите
Руки скрещены над головой	Нет / не подходи / опасность впереди
Поднятый кулак	СТОЙ. Замри на месте (мины, дрон, чужие)
Ладонь вниз, покачивание к земле	Ложись / пригнись / укройся
Ладонь на голову	Сбор ко мне
Палец к глазам, затем указывает направление	Вижу (что-то / кого-то) — там
Рука на горло	Молчать / тишина
Круговые движения рукой над головой	Все ко мне быстро / уходим

Чек-листы для быстрого доступа

Эти страницы — для стрессовых ситуаций, когда читать длинные абзацы невозможно. Каждый чек-лист — четкий порядок действий в одной ситуации со ссылкой на подробную главу. Скопируйте их, заламинируйте и положите в тревожный чемоданчик.

30.1. Первые 60 секунд любой катастрофы

1. Стоп. 3 медленных выдоха. (гл. 1.2)
2. Безопасность: есть ли угроза прямо сейчас (огонь, вода, обстрел, газ, дрон)? — уходите из зоны поражения: от огня и дыма перпендикулярно ветру, от воды — вверх.
3. Люди: все целы? Массивное кровотечение → прямое давление на рану **НЕМЕДЛЕННО** (гл. 7.2).
4. Вторая волна? (повторный удар, обрушение, афтершок) — не возвращаться на место как минимум 40 мин. (иногда 1–2 часа).
5. Связь: одно SMS родным: «жив, [где], [куда направляюсь]».
6. Рюкзак / чемоданчик, документы — если это вопрос секунд. Точка сбора.

30.2. Воздушная тревога (гл. 3)

- ☐ Одеться, обувь, тревожный чемоданчик
- ☐ Газ/вода/электричество перекрыть, окна и шторы закрыть
- ☐ Баллистика или далеко до убежища → правило двух стен (коридор/санузел)
- ☐ Иначе → укрытие; в укрытии садиться не напротив дверей
- ☐ Не подходить к окнам «посмотреть»
- ☐ Выход — после отбоя; после взрывов поблизости — ожидать повторных ударов как минимум 40 мин.

30.3. Дрон (гл. 4)

- ☐ Слышу/вижу дрон → исхожу из того, что он видит меня
- ☐ 5–10 секунд: под крышу или за толстую стену, замереть
- ☐ Не бежать по прямой, не смотреть вверх, не снимать на телефон

- ☐ В автомобиле: экстренная остановка — всем быстро покинуть машину и отойти на 30–50 м за укрытие
- ☐ Дрон облетает — менять сторону укрытия, сохраняя препятствие между собой и дроном
- ☐ После взрыва — считать до 60, жду второго; к месту удара не подходить как минимум 40 мин.
- ☐ Сбитый дрон — не подходить, не трогать: отойти минимум на 100 м (крупный — «шахед», ракета — 300 м) за укрытие, сообщить в 101/102; нить оптоволокну не трогать, обойти

30.4. Пожар в жилье (гл. 10.5)

1. Кричу «Пожар!», бужу всех; тушить самостоятельно — только пока очаг меньше ведра (горящий жир — накрыть крышкой/плотной тканью, не лить воду; электроприбор — обесточить, выдернуть вилку из розетки)
2. Не удалось потушить за 30 сек. — эвакуируемся; плотно закрыть дверь в горящую комнату
3. Пригнувшись/ползком, влажная ткань на лицо, двигаться вдоль стены; двери проверять тыльной стороной ладони
4. Лифт — ни в коем случае; если на лестнице дым — вернуться назад, плотно запереться
5. Отрезаны огнем: щели заткнуть мокрыми тряпками, открыть окно, подавать сигналы, звонить 101 с указанием этажа; не прыгать выше 2-го этажа
6. Одежда горит: остановись — упали — катайся; ожог — охлаждать проточной прохладной водой (не льдом) 20 мин.

30.5. Кровотечение (гл. 7.2)

1. Прямое давление на рану всем весом тела, не ослаблять нажим
2. Конечность и кровь бьет струей/фонтаном → турникет на 5–8 см выше раны, затягивать до полной остановки кровотечения, записать время наложения

3. Шея / пах / плечо (узловые кровотечения) → тампонада бинтом (гемостатиком) в глубину раны, прямое давление 3–10 мин., тугая давящая повязка
4. Согреть (термоодеяло), уложить, приподнять ноги (если нет травм головы/груди/живота)
5. Вызов медиков (103/112), контроль состояния каждые 5 мин.

30.6. Человек без сознания (гл. 7.3–7.7)

1. Оценка безопасности → окликнуть, слегка встряхнуть за плечи
2. Запрокинуть голову, приподнять подбородок, проверка дыхания в течение 10 сек. («слышу, вижу, ощущаю»)
3. Дышит → стабильное боковое положение (восстановительное положение), контроль дыхания каждую минуту
4. Не дышит → СЛР (сердечно-легочная реанимация) 30:2, частота 100–120/мин., глубина компрессий 5–6 см, не прекращать до прибытия медиков
5. Назначить конкретного человека для вызова скорой (103/112)

30.7. Подозрительный предмет / мина (гл. 5)

- ☐ Не прикасаться, не приближаться, не фотографировать с близкого расстояния
- ☐ Запомнить ориентиры, отойти назад строго по своим следам
- ☐ Обозначить опасное место издали, предупредить окружающих
- ☐ Отойти на 100+ м (снаряды / авиабомбы — 300+ м) и только оттуда звонить 101 или 102 — вблизи предмета телефоном и рацией не пользоваться
- ☐ Зашел на минное поле → ЗАМРИ, зови на помощь голосом, жди саперов
- ☐ Возвращение домой после оккупации / боевых действий → сначала проверка саперами (гл. 5.6)

30.8. Радиационная опасность (гл. 6)

- ☐ В помещение (подвал / центр здания), закрыть окна и вентиляцию, заклеить щели

- ☐ Верхнюю одежду — в герметичный пакет за дверь, принять душ, тщательно промыть волосы и открытые участки кожи
- ☐ Включить радио на батарейках — слушать официальные инструкции властей
- ☐ Йодид калия — ТОЛЬКО после официального оповещения (дозировки — табл. 6.2)
- ☐ Пища и вода — только из герметично закрытых емкостей
- ☐ Ядерная вспышка: не смотреть, упасть лицом вниз ногами к вспышке, 10–15 мин. на переход в укрытие, оставаться внутри 24–72 часа (гл. 6.6)

30.9. Вода (гл. 8)

1. Отстоять → профильтровать (ткань / бутылочный фильтр с песком и углем)
2. Кипятить не менее 1 мин. (Минздрав рекомендует 10 мин. при наличии топлива) либо «Белизна» ~5% без ароматизаторов — 2 капли/л (4 капли на мутную воду; при ~1% или неизвестной концентрации — 10 капель/л), экспозиция 30–60 мин., либо метод SODIS — 6 часов на ярком солнце
3. Химикаты / топливо в воде — кипячение не помогает, искать другой источник
4. Хранить в закрытой таре, подписать дату набора

30.10. Уход из дома навсегда / надолго (гл. 17.6, 26)

- ☐ Документы + копии + наличные деньги + запас лекарств на 30 дней
- ☐ Вода 2 л, запас еды на 3 дня, теплая одежда, надежная обувь
- ☐ Телефон + повербанк, радиоприемник, фонарик, свисток
- ☐ Перекрыть газ и воду, обесточить квартиру/дом, закрыть окна
- ☐ Записка родным в условленном тайном месте
- ☐ Сообщить контактному посреднику; маршрут записан на бумаге, подготовлен «чистый» телефон для прохождения чужих блокпостов (гл. 18)

30.11. Ночь на холоде под открытым небом (гл. 11–12)

- ☐ За 2 часа до наступления темноты — остановиться и строить укрытие

- ☐ Место: не низина, не продуваемая вершина, без сухих нависших веток над головой («вдовьих веток»), спиной к ветру
- ☐ Лежанка/настил толщиной 20+ см — изоляция от холодной земли важнее всего
- ☐ Сухую одежду надеть на себя, влажную — положить под бок/подстилку
- ☐ Костер + теплоотражающий экран; открытый огонь никогда не разводить в герметичном закрытом объеме
- ☐ Поесть калорийной пищи, выпить теплого питья, опорожнить мочевой пузырь, надеть шапку и бафф на нос

30.12. Меня ищут: сигналы бедствия (гл. 14)

- ☐ Оставаться на месте, на открытом пространстве
- ☐ Сигнал бедствия из трех элементов: 3 свистка / 3 костра треугольником / 3 вспышки фонаря, регулярно повторять
- ☐ Сигнальное зеркало: направлять серии солнечных зайчиков по горизонту, даже «в пустоту»
- ☐ Наземный знак V («требуется помощь») / X («требуется медицинская помощь») размером от 3 м из контрастных материалов
- ☐ Обе руки подняты вверх при появлении самолета/вертолета

30.13. Цифровая безопасность и связь (гл. 18)

- ☐ Звонок «я в беде, срочно переведи деньги» → проверка кодовым словом; не назвал — класть трубку, перезвонить на проверенный номер
- ☐ Приказ об эвакуации / «зеленый коридор» → подтвержден минимум двумя официальными источниками?
- ☐ Навигатор противоречит глазам (спуфинг GPS) → ориентироваться по компасу, бумажной карте и указателям
- ☐ Не публиковать в сети: места ударов, работу ПВО, укрытия, очереди, сообщения «дом пустой»; геопозиция на фото выключена
- ☐ Запас наличных на 2 недели подготовлен; бумажные копии документов при себе
- ☐ Перед чужим блокпостом: телефон «чистый», резервные копии — в облаке

30.14. Телефоны экстренных служб

Номер	Служба	Примечание
112	Единый номер экстренных служб	Бесплатно, с любого оператора, при нулевом балансе; Украина и все страны ЕС. Без SIM-карты — доступно не везде (в Германии, Франции, Бельгии не соединит)
101	ГСЧС (ДСНС): пожары, завалы, взрывоопасные предметы, химическая угроза	
102	Полиция	Пропавшие люди, оружие, правонарушения, мародеры
103	Скорая медицинская помощь	Четко сообщить: что произошло, сколько пострадавших, точный адрес, ориентиры
104	Аварийная служба газа	Запах газа: не включать свет и электроприборы, выйти на улицу и звонить оттуда
Местные телефоны	Областная военная администрация (ОВА), Пункт нескрушимости, ЖЭК, водоканал, местный медик	Впишите в Приложение В

ПРИЛОЖЕНИЕ А

План подготовки за 30 дней + словарь терминов

Подготовка не требует больших денег — она требует 30 небольших шагов, по одному в день. Отмечайте выполненное. После 30-го дня повторяйте проверки каждые 6 месяцев (при переводе часов).

Неделя 1: план и самое необходимое

День	Задание
1	Семейный совет: обсудить сценарии, распределить роли (гл. 1.5). Назначить контактного посредника в другом городе/стране
2	Три точки сбора (возле дома, в районе, за городом) — записать адреса. Договориться о семейном кодовом слове (гл. 18)
3	Определить «зону двух стен» дома (гл. 3.2), освободить ее, положить запас воды, фонарь, каремат. Найти ближайшее укрытие, дойти до него пешком
4	Копии всех документов: бумажные в файле/папке + сканы на флешке и в защищенном облаке. Список важных телефонов на бумаге у каждого члена семьи
5	Запас регулярно принимаемых лекарств на 30+ дней; записка с диагнозами и дозировками; обсудить с врачом «аптечку на экстренный случай» (гл. 7.16)
6	Радиоприемник на батарейках; записать на бумаге частоты местного вещания (в т. ч. «Украинского радио» области), официальные каналы ОВА/ГСЧС — правило двух источников (гл. 18)
7	Проверка: все знают наизусть телефон посредника и адрес точки сбора №2? С детьми — выучить наизусть стих/памятку: «фамилия, имя, родители, адрес, телефон»

Неделя 2: тревожный чемоданчик и запасы

День	Задание
8	Ревизия дома: что из перечня гл. 2.2 уже есть в наличии (обычно — 60–70%)
9	Докупить недостающее из блока «документы, вода, свет»: фильтр/таблетки для обеззараживания воды, налобный фонарь, запас батареек, свисток
10	Аптечка: сертифицированный турникет, бинты, гемостатический бинт, регидратационные соли, антисептик (гл. 7.16)
11	Одежда и спальные принадлежности в рюкзак: термоодеяла ×2, носки, дождевик, теплая шапка. Каремат-«сидушка»
12	Собрать тревожный чемоданчик (рюкзак) полностью, взвесить (до 20% веса тела), поставить у выхода. Детям — собрать их собственные маленькие рюкзачки
13	Домашний запас продуктов на 2 недели по таблице гл. 2.5: докупить крупы, консервы, растительное масло, соль, сахар; наладить ротацию запасов

14	Контрольное взвешивание и тренировочная проверка рюкзака: сбор на выход за 2 минуты всей семьей — в формате игры на время
----	---

Неделя 3: жилье, энергия, вода

День	Задание
15	Вода: приготовить по 20–30 л питьевой воды на человека (на 2 недели, гл. 2.5) в бутылках/канистрах, подписать дату; «Белизна» без добавок для обеззараживания (гл. 8.4)
16	Подписать вентили газа и воды, показать всем взрослым и подросткам вводные электроавтоматы. Огнетушитель и датчик дыма (гл. 2.6)
17	Окна: защитная ударопрочная пленка или крестообразная сетка из скотча на всю площадь стекол в комнате для сна; спальное место — дальше 2 м от окна (гл. 2.6)
18	Энергия: повербанки 2 шт. полностью заряжены; газовая горелка + 4–6 баллонов; свечи в банках. По возможности — солнечная панель + зарядная станция (гл. 20.3)
19	Наличные мелкими купюрами на 2–4 недели, разделенные по трем разным местам; часть в твердой валюте (гл. 17.4)
20	Автомобиль (при наличии): правило «не опускать уровень топлива ниже половины бака», собрать авто-комплект (гл. 26.2). Нет авто — изучить расписание и пункты эвакуации, договориться с соседом на машине
21	Маршруты эвакуации: нанести на бумажную карту 3 варианта пути, выписать контрольные точки словами; скачать офлайн-карты на телефон (гл. 26.1, 18)

Неделя 4: навыки и сообщество

День	Задание
22	Обучение: 30 мин. на турникет и прямое давление на рану — отработать наложение на бедре/плече партнера, вороток не закручивать (гл. 7.2). Записаться на очный курс первой помощи
23	СЛР — компрессии отработать на диванной подушке на полу или на манекене (на живых людях компрессии и искусственное дыхание не тренировать!); стабильное боковое положение — на партнере (гл. 7.4, 7.7)
24	Дроны: правила из гл. 4.2–4.5 проговорить с семьей; с детьми — игра-рефлекс «жужжит — прячется под крышу»; найти надежные укрытия («крыши») на своих ежедневных маршрутах
25	Узлы: восьмерка, булинь (беседочный), прямой, выбленочный — завязать по 20 раз, затем с закрытыми глазами (гл. 15)
26	Обеззаразить 1 л воды хлором («Белизной») по инструкции и выпить; развести костер / зажечь горелку с одной спички (гл. 8.4, 10.4)

27	Соседи: познакомиться, обменяться контактами, выяснить, кто медик, у кого есть авто / генератор (гл. 17.5). Найти ближайший пункт несокрушимости (пункт обогрева) (гл. 20.5)
28	Цифровая гигиена: отключить геолокацию на фото, сделать резервные копии, удалить лишнее с телефона, проверить, не «светят» ли соцсети ваше жилье и запасы (гл. 18)
29	Особые потребности: составить план для пожилых, лежачих больных, животных, младенцев (гл. 22). Папка «розыск» со свежими фотографиями каждого члена семьи (гл. 17.7)
30	Генеральная тренировка: сигнал тревоги → зона двух стен → экстренный сбор с чемоданчиками и выход пешком до точки сбора №1. Разбор ошибок: что забыли. Календарь: поставить напоминание о следующей проверке через 6 месяцев

Словарь терминов

Термин	Пояснение
Тревожный чемоданчик	Рюкзак с необходимым минимумом для автономного выживания на 72 часа, собранный заранее (гл. 2)
EDC (Everyday Carry)	Набор предметов первой необходимости, который всегда носится при себе (гл. 2.4)
Правило двух стен	Принцип укрытия: между вами и улицей должно быть как минимум две капитальные несущие стены (гл. 3.2)
КАБ	Управляемая авиабомба (корректируемая авиационная бомба) большой разрушительной силы; от прямого попадания защищает только заглубленное железобетонное убежище (гл. 3.1)
FPV-дрон	Дрон-камикадзе с управлением «от первого лица» (First Person View); оператор прицельно охотится на точечные цели, транспорт и людей (гл. 4)
Сброс	Квадрокоптер, зависающий над целью и сбрасывающий гранату, ВОГ или мину (гл. 4)
MARCH	Алгоритм оказания доврачебной помощи при травме: массивное кровотечение (Massive bleeding) → дыхательные пути (Airway) → дыхание (Respiration) → циркуляция/шок (Circulation) → гипотермия и травмы головы (Hypothermia/Head) (гл. 7.1)
Турникет	Механический кровоостанавливающий жгут с воротком (закруткой) для экстренной остановки критического артериального кровотечения на конечностях (гл. 7.2)
Тампонада	Плотное послойное заполнение глубины раневого канала бинтом (гемостатиком) с последующим ручным давлением (гл. 7.2)
СЛР	Сердечно-легочная реанимация: чередование компрессий грудной клетки и искусственных вдохов (гл. 7.7)

Регидратация	Восполнение потерь воды и электролитов в организме при обезвоживании (гл. 7.10)
Краш-синдром	Синдром длительного сдавливания (травматический токсикоз): тяжелая интоксикация при внезапном освобождении длительно сдавленной конечности (гл. 3.5)
SODIS	Метод солнечной дезинфекции воды ультрафиолетом в прозрачных ПЭТ-бутылках (гл. 8.4)
Трут / растопка	Сухой легковоспламеняющийся материал, загорающийся от искры / мелкие веточки и стружка для раздувания костра (гл. 10.1)
Дакотский очаг	Скрытый бездымный очаг в двух сообщающихся земляных ямах (гл. 10.3)
Азимут	Горизонтальный угол направления движения, измеряемый в градусах по часовой стрелке от направления на север (гл. 13.1)
Спуфинг GPS	Подмена координат спутникового сигнала: навигатор показывает ложное местоположение (гл. 13.1, 18)
Коренной / ходовой конец	Неподвижная основная часть веревки / свободный рабочий конец, которым вяжут узел (гл. 15.1)
Серый человек	Тактика неприметного поведения и внешнего вида для минимизации внимания окружающих в зоне кризиса (гл. 17.1)
Кодовое слово	Секретный семейный пароль для проверки подлинности звонков «от родственников в беде» (гл. 18)
Пункт нескрушимости / пункт обогрева	Специально оборудованное общественное убежище с теплом, электроэнергией, интернетом и водой во время блэкаутов (гл. 20.5)
Афтершок	Повторный подземный толчок меньшей силы после основного землетрясения (гл. 19.2)
Бурт	Полевое земляное хранилище корнеплодов и овощей под слоем соломы и грунта (гл. 25.3)

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Если вы за границей (ЕС / Германия)

Миллионы украинцев живут в Европе, и кризис может застать там: буря, наводнение, блэкаут, теракт, эскалация. Большинство правил этой книги работают везде, но номера, система оповещения и укрытия — другие. Эта страница — об отличиях.

Б.1. Номера и оповещение

Что	ЕС в целом	Германия
Экстренный вызов	112 — везде, бесплатно, из любой сети (и через чужого оператора, и с нулевым балансом); но в Германии без вставленной активной SIM-карты звонок на 112 НЕ проходит (так же во Франции, Бельгии, Болгарии, Румынии, Словении) — в резервном телефоне держите рабочую SIM; во многих странах операторы говорят и по-английски (не гарантировано)	112 — пожарная и скорая; 110 — полиция; 116117 — дежурный врач (не экстренно)
Оповещение на телефон	Cell Broadcast (EU-Alert) в большинстве стран: громкий сигнал и текст без приложения; в Польше — SMS от RCB	Cell Broadcast + приложения NINA (официальное, ВВК) и KATWARN ; сирены (во многих городах их восстанавливают)
Пробный день	—	Warntag — общенациональная проверка сирен и оповещений ежегодно в сентябре: не пугайтесь
Радио	Местные общественные станции	Региональные станции ARD (напр. Bayern 1, WDR 2) — официальные сообщения в кризис; частоты запишите в Приложение В

Установите NINA/KATWARN (или аналог страны) сразу после приезда и разрешите уведомления. Значение сигналов сирен в Германии: нарастающе-убывающий звук 1 мин — опасность, включить радио; ровный звук 1 мин — отбой.

Б.2. Укрытия: почти нет — готовьте свои

- Общественные бомбоубежища в Германии и большинстве стран ЕС в основном выведены из эксплуатации; в кризис ориентируются на собственные подвалы, подземные паркинги, метро (где есть).

- Правило двух стен (раздел 3) работает и здесь: заранее определите свою зону в квартире и подвал дома (Keller) — проверьте, есть ли доступ и два выхода.
- Для бури/смерча — подвал или внутренняя комната нижнего этажа (раздел 19); для наводнения (долины Рейна, Ара, Эльбы) — верхние этажи и маршрут на возвышенность (п. 19.1, 19.7).
- При аварии на АЭС соседних стран — алгоритм раздела 6; йодид калия в Германии выдают через местные власти по объявлению (не покупать и не пить заранее).

Б.3. Домашние запасы по рекомендациям ВВК (немецкое ведомство гражданской защиты)

- ☐ Еда без готовки на **10 дней** на каждого человека; вода — **2 л на человека в день** (20 л на 10 дней; это только питье и холодное приготовление — с гигиеной рассчитывайте 4 л, п. 2.5)
- ☐ Радиоприемник на батарейках или с динамо, фонари, свечи, запас батареек
- ☐ Аптечка, личные лекарства на 2+ недели, дезинфектор
- ☐ Наличные (терминалы во время блэкаута не работают), копии документов в «папке на случай ЧС» (Notfallmappe)
- ☐ Горелка/кемпинговая плита, спички, средства гигиены на 2 недели

Это официальная рекомендация ВВК для любой семьи в Германии (минимум — 3 дня, цель — 10) — а не «паранойя». Список тревожного чемодана из раздела 2 этой книги полностью ее покрывает.

Б.4. Документы, статус, деньги

- Держите вместе: загранпаспорт, вид на жительство (Aufenthaltstitel/Fiktionsbescheinigung), регистрацию адреса (Meldebescheinigung), медицинскую страховку (карточка), свидетельства детей, ветпаспорт животных с чипом и прививкой от бешенства; копии — в облаке и у родственников.
- Смена адреса или выезд надолго — уведомлять ведомство по делам иностранцев (Ausländerbehörde) и Jobcenter/Sozialamt, иначе теряются выплаты и статус.

- Консульство Украины вашего округа: адрес и телефон — в Приложение В. Консульская горячая линия МИД и сайт консульства — для утраченных документов и эвакуации.
- Наличные в евро на 1–2 недели; карта украинского банка может не работать во время кибератаки (раздел 18) — имейте карту местного банка.
- Медицина: в кризис без страховки помощь все равно оказывают (112, приемное отделение Notaufnahme); отравления — региональный Giftnotruf (запишите номер вашей земли).

Б.5. Специфические риски Европы 2026–2036

- **Блэкаут:** европейская сеть устойчива, но каскадные отключения (Иберия-2025) показали: 8–12 часов без света, связи, банкинга и воды в высоких домах — реальность. Действия — раздел 20; насосы в многоэтажках останавливаются, поэтому запас воды обязателен.
- **Наводнения и штормы** (долина Ара 2021, ливни 2024): последние 5–10 лет такие события учащаются; найдите свою зону затопления на сайте земли (Hochwasserkarten).
- **Жара 40°+** в городах без кондиционеров — главная причина смертей летом в Европе: правила п. 19.5.
- **Саботаж и гибридные атаки:** повреждение кабелей, железной дороги, инциденты с дронами над аэропортами, кибератаки на больницы и администрации, дезинформация — правила раздела 18 работают и здесь; проверяйте новости по двум источникам и не распространяйте панику.
- **GPS-сбои** на Балтике, в Польше и на востоке Германии — навигатор может «прыгать»; держите бумажную карту в авто.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Мои заметки и местная информация

Эта книга становится вашей, когда в ней появляются ваши адреса, телефоны и маршруты. Заполните карандашом — и обновляйте при проверках каждые 6 месяцев.

В.1. Наша семья

Кто	Телефон / группа крови / аллергии / постоянные лекарства
Контакт-посредник (другой город/ страна)	
Семейное кодовое слово / контрольный вопрос	

В.2. Точки сбора и маршруты

Точка	Адрес / ориентир / как добраться
№1 возле дома	
№2 в районе	
№3 за городом	
Ближайшее укрытие / подвал	
Пункт несокрушимости / обогрева	
Маршрут эвакуации 1 (описание)	
Маршрут эвакуации 2	
Пункт назначения + запасной	

В.3. Местные службы и официальные источники

Служба	Телефон / частота / название канала
Радио (частоты «Украинского радио» / местные)	
Официальные каналы ОВА / ГСЧС / полиции (2 источника)	
Чат-бот сообщений о дронах / тревогах	
Семейный врач / больница / аптека	
Водоканал / газ / ЖЭК / электросети	
Сосед-медик / сосед с авто / генератором	
Ветврач	
За границей: консульство, Ausländerbehörde, Giftnotruf	

В.4. Вода, энергия, ресурсы рядом

Ресурс	Где / как / кто дает доступ
Источники воды (колодец, скважина, пункт раздачи)	
Где перекрывается газ / вода / электричество дома	
Заправки, магазины, аптеки на маршрутах	
Промышленные объекты рядом (химия, нефтебаза) и направление от них	
Находится ли в зоне затопления дамбы; маршрут на возвышенность	

В.5. Даты проверок

Дата	Что проверено (тревожный чемодан, лекарства, вода, батарейки, документы, каналы)	Следующая

В.6. Свободные заметки

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Источники и лицензия

Текст справочника авторский. Факты, дозировки и алгоритмы версии 2.2 сверены с перечисленными ниже открытыми источниками. Ни одно из упомянутых учреждений не рецензировало и не утверждало этот справочник.

Г.1. Первая помощь

- Приказ Минздрава Украины от 09.03.2022 № 441 «Об утверждении порядков оказания домедицинской помощи лицам при неотложных состояниях» — zakon.rada.gov.ua/go/z0356-22
- IFRC. International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines (2020).
- European Resuscitation Council. Guidelines for Resuscitation 2025 — cprguidelines.eu; American Heart Association. Guidelines for CPR and ECC (2025).
- Committee on TCCC. Руководства TCCC / алгоритм MARCH; программа Stop the Bleed — stopthebleed.org

Г.2. Радиация, химия, мины, дроны

- Приказ Минздрава Украины от 09.03.2021 № 408 «Регламент проведения йодной профилактики в случае возникновения радиационной аварии» — zakon.rada.gov.ua/go/z0526-21
- Минздрав Украины: «8 ответов на вопросы о йодной профилактике» — kmu.gov.ua
- WHO. Iodine thyroid blocking: guidelines for planning and responding to radiological and nuclear emergencies (2017).
- ГСЧС Украины (ДСНС): рекомендации по действиям населения в чрезвычайных ситуациях, минная безопасность, безопасность генераторов — dsns.gov.ua, bezpeka.dsns.gov.ua
- МВД Украины: «Как уменьшить риск поражения FPV-дроном» — mvs.gov.ua
- dovidka.info: «Инструкции по безопасности» (редакция 07.2026), «Минная безопасность», «В зоне боевых действий», «Как спастись от „грязной бомбы“...» — сверено 20.09.2026 (обстрелы, мины, кровотечения, радиация).
- ЮНИСЕФ Украина: материалы по минной безопасности.
- ICRC/WHO. Management of Dead Bodies after Disasters: A Field Manual for First Responders.

Г.3. Связь, номера, заграница

- МВД Украины: Служба 112 и приложение «112 Ukraine» — mvs.gov.ua
- Национальная горячая линия 527 (МОН) — 527.org.ua; правительственная линия 1547 — uks.gov.ua
- ВВК (Германия): «Vorsorgen für Krisen und Katastrophen» — bbk.bund.de
- СЕРТ ECC Report 324; отчет Еврокомиссии о 112 (COM(2024) 575) — о вызовах без SIM.
- Госпродпотребслужба Украины: перемещение домашних животных в ЕС — dpss.gov.ua

Г.4. Другое

- Leach J. Survival Psychology (1994) — распределение реакций людей в катастрофе (п. 1.3).
- USDA Forest Service, «If You Get Lost» — метод STOP (п. 1.2).
- Подготовка телефона к проверке на блокпосту (раздел 18) — близко к публичным рекомендациям специалистов по цифровой безопасности (vgoru.org, 08.07.2026).

Г.5. Где искать актуальные инструкции

- dovidka.info — большая база инструкций по безопасности на случай войны и чрезвычайных ситуаций, обновляется с 2022 года; там же брошюра «Жизнь во время войны». Бумажный справочник устаревает — сверяйтесь с ней.
- dsns.gov.ua, moz.gov.ua — официальные объявления и действующие рекомендации.

Г.6. Лицензия

Текст и иллюстрации — Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0). Разрешено копировать, печатать, распространять и изменять, в том числе в коммерческих целях, при условии указания источника («Справочник по выживанию», github.com/snegireff/dovidnyk-vyzhyvannia автора [snegireff](https://github.com/snegireff)), обозначения внесенных изменений и распространения производных материалов под той же лицензией. Материал предоставляется «как есть», без гарантий.

ПЕРВЫЕ 60 СЕКУНД

1. **Стоп.** Три медленных выдоха. Паника — главный убийца.
 2. **Безопасность.** Огонь, вода, обстрел, дрон, газ? — прочь из зоны под крышу: от огня и дыма перпендикулярно ветру, от воды — вверх.
 3. **Люди.** Все целы? Сильное кровотечение → немедленное давление на рану, турникет выше раны.
 4. **Вторая волна.** Повторный удар, обрушение, афтершок — не возвращаться как минимум 40 минут (бывает и 1–2 часа).
 5. **Связь.** Одно SMS: «жив, [где], [куда]». Далее — режим энергосбережения; авиарежим только если сети нет.
 6. **Точка сбора.** Тревожный чемодан и документы — если это секунды. Двигайтесь к оговоренному месту.
-

112 единый экстренный — Украина и весь ЕС, бесплатно, даже с нулевым балансом. Без SIM — не везде: в Германии, Франции, Бельгии не соединит

101 ГСЧС: пожар, завалы, мины, химия

102 полиция

103 скорая

104 газ
