

Содержание

К читателю.....	15
-----------------	----



СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД.....	21
-------------------------	----

Главное правило путешественника.....	21
--------------------------------------	----

Спасательный листок	23
---------------------------	----

13 ошибок начинающих туристов	23
-------------------------------------	----

НА ЧЁМ МОЖНО СЭКОНОМИТЬ МЕСТО?	25
---	-----------

Выбираем снаряжение.....	26
--------------------------	----

Аварийный набор.....	27
----------------------	----

Личное снаряжение	30
-------------------------	----

Рюкзак.....	32
-------------	----

Как определиться с объёмом?.....	34
----------------------------------	----

На что ещё нужно обратить внимание?	35
---	----

Примеряем рюкзак.....	35
-----------------------	----

Укладываем вещи	36
-----------------------	----

ПРАВИЛА УПАКОВКИ	37
-------------------------------	-----------

Примеряем и рассчитываем вес	37
------------------------------------	----

Палатка	38
---------------	----

Автоматическая палатка.....	42
-----------------------------	----

Коврик.....	42
-------------	----

Пятиточечник	43
--------------------	----

Спальный мешок.....	44
---------------------	----

Формы спальных мешков.....	44
----------------------------	----

Виды наполнителей	45
-------------------------	----

Размер спального мешка.....	46
-----------------------------	----

Маркировка температурного режима.....	46
---------------------------------------	----

Горелка.....	47
Виды горелок	48
Газовые горелки	48
Жидкостные горелки.....	49
Как потратить меньше топлива?.....	50
Костёр	50
Костровое оборудование.....	50
Трос.....	50
Тренога	51
Импровизированное снаряжение	51
Растопка и спички.....	52
Непромокаемые спички	52
Растопка.....	52
Фонарь	54
Виды фонарей	54
Характеристики фонаря	54
Вода, еда, посуда	55
Посуда.....	55
Сколько воды брать с собой?	55
Еда в походе: что брать, чего не брать и как питаться	55
Вес суточной нормы	55
Другие критерии подбора продуктов	57
Калорийность.....	57
Время приготовления.....	57
Сохранность.....	57
Меню: общие рекомендации.....	58
Как ещё снизить вес провизии?.....	58
Сублиматы	59
Одежда, обувь	59
Обувь	60
Аптечка	61
Упаковка аптечки	62



ПУТЕШЕСТВУЕМ 69

Создаём сплочённую группу.....	70
Функции участников	70
Строим маршрут	72
Разбиваем лагерь.....	73
Оцениваем опасность.....	73
Защищаем лагерь от диких животных.....	75
Спасаемся от комаров.....	76
Разжигаем костёр	77
Охотничий и Т-образный костры.....	78
Т-образный костёр, или «Замочная скважина»	78
Охотничий костёр, или «Нодья».....	78
Дрова и растопка	80
Костёр из мокрых дров.....	80
«Огненное перо».....	81
Получаем огонь с помощью трения	82
Что теперь с этим делать?	83
Правила безопасности.....	83
Строим мини-баню.....	84
Как сделать мыло из золы	85
Собираем грибы	86
Делаем дополнительную корзину для грибов и ягод.....	86
Рюкзак из подручных средств	87



ВЫЖИВАЕМ 93

Тактики выживания.....	93
Пассивное выживание	93
Активное выживание	94
Комбинированное выживание	94
Ориентируемся в лесу	95
Не ходим кругами	95
Ориентируемся по солнцу	96

Часы как компас	98
Ориентируемся по звёздам	100
Компас из иголки	101
Способ первый	102
Способ второй	102
Способ третий	102
Водяной стетоскоп	102
Лесная еда	104
«Лесные макароны»	104
Закуска	105
Муравьи	106
Сосновый чай	106
Лесной хлеб	107
Ловушка для рыбы	108
Готовим без посуды	109
Как не отравиться лесной едой?	109
Добываем воду	110
Солнечный конденсатор на растениях	110
Солнечный конденсатор в земле	111
Собираем росу	112
Фильтруем воду	113
Химические способы обеззараживания воды	113
Дистилляция	115
Фильтруем через заболонь	115
Оставляем сигналы	115
Подаём сигналы	116
МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ	117
Сигнальное зеркало	117
Сигнальный костёр	118
Воздушный змей	119
Разжигаем огонь без спичек	120
Фокусируем солнце	120
Линзы из очков	120
Бутылка	121
Фокусируем луч на вогнутых поверхностях	121
Аккумулятор	122
Высекаем искры	122
Переносим огонь	123
Делаем факел	124

Ночуем в лесу.....	125
Лесная кровать.....	125
Защитный экран.....	126
Убежище от дождя.....	128
Импровизированный бивачный мешок.....	129
Медицинская помощь.....	130
Ожог.....	130
Ранение.....	132
Растяжение и вывих.....	132
Перелом.....	133
Обморожение.....	133
Степени обморожения.....	133
Отравление.....	134
Клещ.....	135
Способ 1: шприц.....	135
Способ 2: нить.....	135
Способ 3: удушение маслом.....	136
Транспортировка пострадавшего.....	136
Как сделать костыли.....	136
Импровизированные сани для пострадавшего.....	137
Используем рюкзак.....	137
Переносим раненого на себе с помощью перевязи..	138
Носилки из подручных средств.....	139
Временный тайник.....	140
Встречаем змею.....	142
Как отличить ужа от гадюки?.....	142
Правила поведения в змеиных местах.....	144
Помощь при укусе.....	144
Антидот.....	145
Надрезы.....	146
Жгут.....	146
Спасаемся от диких зверей.....	146
Медведь.....	147
Кабан.....	148
Волк.....	149
Лось.....	150
Выбираемся из болота.....	151
Болотоступы.....	152



ПРИЛОЖЕНИЯ	157
Готовим походную еду	157
В чём сушить продукты в поход?	157
Домашняя плита	157
Сушка на открытом воздухе	158
Плюсы сушки естественным путём:	158
Минусы сушки естественным путём:	159
Дегидратор (электросушка)	159
Плюсы сушки еды в электросушилке:	159
Минусы сушки еды в электросушилке:	160
Сушим овощи и фрукты плотной средневлажной структуры	160
Сушим овощи и фрукты с большим количеством воды	160
Сушим мясо	161
Выбираем мясо	161
Фарш в духовке	161
Мясные чипсы в электросушилке («джерки»)	162
Варёно-сушёное мясо	163
Типовая таблица питания	164
Нормативные таблицы	166
Суточная потребность в белках, жирах и углеводах (в мг) в соответствии с затрачиваемой энергией	166
Количество продуктов, необходимое туристу в несложном путешествии	166
Примерный режим дня в походах по таежным районам	167
Нормативы походов в зависимости от категорий их сложности	167
Расход энергии при различных видах деятельности	168
Телефоны служб спасения	168
Телефоны горячих линий ФСБ в регионах РФ	169
Сигналы о помощи в экстренных случаях	172
Азбука Морзе	172
Телефонные коды крупных городов России	173
Автомобильные коды субъектов Российской Федерации	175

Разница во времени между городами России и Москвой.....	178
Таблица единиц измерения.....	179
Соотношение скорости в милях в час и км в час.....	180
Таблица соответствия температур по Цельсию (С) и Фаренгейту (F).....	181
Римские цифры и числа.....	182
Примеры записи римских чисел.....	182
Формат листов бумаги.....	183
Размеры одежды.....	184
Размеры одежды для детей.....	184
Размеры женской одежды.....	185
Размеры мужской одежды.....	186
Размеры рубашек.....	187
Размеры обуви.....	188
Женская обувь.....	188
Мужская обувь.....	188
Период полного выведения алкоголя из организма.....	190
Примерный состав походной аптечки.....	192
Признаки погоды и предсказание по приметам.....	196
Признаки погоды малооблачной, без осадков (летом тёплой, зимой морозной):.....	196
Признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождём или снегом и ветром)......	197
Признаки переменной погоды (с кратковременными осадками, летом грозами и с последующим похолоданием).....	198
К хорошей погоде.....	198
К плохой погоде.....	198
Истинный полдень.....	199
Гортекс: изнанка магии.....	201
Навигация по карте.....	204
Виды топографических карт.....	205
Стандартные масштабы топографических карт.....	205
Научная методика сбора грибов.....	206
Словарь туриста.....	210
Благодарности.....	220
Об авторе.....	222
Для заметок.....	223