

ГЛАВА 38. ВИЖИВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ПОШУКОВО-РЯТУВАЛЬНИХ РОБІТ

- 38.1. Сигналізація при проведенні ПРР
- 38.2. Ознаки погоди
- 38.3. Багаття
- 38.4. Організація тимчасового житла
- 38.5. Режим споживання питної води
- 38.6. Орієнтування на місцевості
- 38.7. Гігієна в польових умовах
- 38.8. Гігієна одягу та взуття
- 38.9. Гігієна харчування

38.1. Сигналізація при проведенні ПРР

При проведенні ПРР в умовах природного середовища рятувальникам найчастіше приходиться виконувати завдання на віддаленні від населених пунктів, проводити кілька днів у «польових умовах», зіштовхуватися з різноманітними екстремальними ситуаціями, що висуває додаткові вимоги до їхньої здатності працювати в цих умовах.

Знання з різних галузей науки, уміння ними користуватися в будь-яких умовах є основою виживання. Відправляючись на ПРР, рятувальники повинні, поряд зі знаряддями праці і засобами захисту, мати наступний набір необхідних предметів, що можуть знадобитися в будь-якій клімато-географічній зоні: сигнальне дзеркало, за допомогою якого можна подати сигнал про те, що трапилось лихо, на відстань до 30-40 км; мисливські сірники, свічу або таблетки сухого горючого для розведення багаття або обігріву притулку, свисток для сигналізації; великий ніж (мачете) у ножнах, що може використовуватись як ніж; сокира; лопата; острога; компас; шматок щільної фольги і поліетилену; рибальське приладдя; сигнальні патрони; аварійний набір медикаментів; запас води і продуктів.

Для позначення власного місцезнаходження рятувальники можуть використовувати дим багаття вдень і яскраве світло вночі. Якщо в багаття кинути гуму, шматки ізоляції, масляні ганчірки, то буде виділятися чорний дим, що добре видний у похмуру погоду. Для одержання білого диму, що добре видний у ясну погоду, у багаття варто кидати зелене листя, свіжу траву, сирий мох.

Для подачі сигналу з землі повітряному транспортному засобу (літаку) можна застосовувати спеціальне сигнальне дзеркало. Необхідно тримати його на відстані 25-30 см від обличчя і дивитися через візирний отвір на літак; повертаючи дзеркало, з'єднати світлову пляму з візирним отвором. У випадку відсутності сигнального дзеркала можна використовувати предмети з блискучими поверхнями. Для візування потрібно проробити в центрі предмета отвір. Світловий промінь необхідно посилати уздовж усієї лінії обрїю навіть у тих випадках, коли не чути шуму мотора літака.

Уночі для сигналізації можуть бути використані світло ручного електричного ліхтарика, смолоскип, багаття.

Багаття, розведене на плоті, є одним із сигналів безпеки.

Ефективними засобами сигналізації – предмети яскравого кольору і спеціальний барвний порошок (флюоресцин, уранія що розкидаються на снігу, землі, воді, на льоду при наближенні літака (вертольота).

В окремих випадках можуть використовуватися звукові сигнали (крик, постріл, стукіт), сигнальні ракети, димові шашки.

Одним з останніх досягнень у розробці «цілевказівки» є невелика гумова повітряна куля з нейловою оболонкою, покрита чотирма фарбами, що світяться уночі, під яким спалахує лампочка; світло від неї добре видно на відстані 4-5 км. Перед запуском куля наповнюється гелієм з невеликої капсули й утримується на висоті 90 м нейлоновим тросом. Маса комплекту складає 1,5 кг.

З метою полегшення пошуку доцільно застосовувати Міжнародну кодову таблицю (таблиця 38.1) повітряних сигналів "Земля - Повітря". Її знаки можуть бути викладені за допомогою підручних засобів (спорядження, одяг, камені, дерева), безпосередньо людьми, що повинні лягти на землю, сніг, лід, витопанні на снігу.


Таблиця 38.1 – Міжнародна кодова таблиця повітряних сигналів "Земля - Повітря"

I	II	X	F
"Потрібний лікар"	"Потрібні медикаменти"	"Нездатні рухатися"	"Потрібні їжа і вода"

			
"Потрібні зброя і боєприпаси"	"Потрібні карта і компас"	"Потрібні сигнальна лампа з батареєю і радіостанцією"	"Укажіть напрямок проходження"
			
"Я рухаюся в цьому напрямку"	"Спробуємо злетіти"	"Судно серйозно ушкоджене"	"Тут можна безпечно здійснити посадку"

Продовження таблиці 38.1

			
"Потрібне паливо й мастило"	"Усе в порядку"	"Ні або негативно"	"Так або позитивно"
			
"Не зрозумів"	"Потрібен механік"	"Операції закінчені"	"Нічого не виявлено, продовжуємо пошуки"
			
"Отримані зведення, що повітряне судно знаходиться в цьому напрямку"	"Ми знайшли всіх людей"	"Ми знайшли тільки кілька людей"	"Ми не в змозі продовжувати, повертаємося на базу"

			
"Розділилися на дві групи, кожна рухається в зазначеному напрямку"			

Поряд з умінням подавати сигнали рятувальники повинні вміти працювати і жити в польових умовах, з огляду на метеорологічні (погодні) фактори. Контроль за станом і прогнозування погоди здійснюють спеціальні метеослужби. Інформація про погоду передається засобами зв'язку, у спеціальних зведеннях, наноситься на карти за допомогою умовних знаків.

При відсутності зведень про погоду рятувальники повинні вміти її визначати і пророкувати за місцевими ознаками. Для одержання достовірної інформації доцільно робити прогноз погоди одночасно за декількома з них.

38.2. Ознаки погоди

Ознаки стійкої гарної погоди. Уночі тихо, удень вітер підсилюється, а до вечора затихає. Напрямок вітру над землею збігається з напрямком руху хмар. При заході сонця зоря має жовтий, золотавий або рожевий колір, з зеленуватим відливом на віддаленому просторі. Вночі в низинах накопичується туман. Після заходу сонця на траві з'являється роса, зі сходом вона зникає. У горах димка покриває вершини. Уночі безхмарно, ранком з'являються хмари, збільшуються до полудня і зникають до вечора. Мурахи не закривають ходи в мурашнику. Удень спекотно, увечері прохолодно.

Ознаки наближення негоди. Вітер підсилюється, стає більш рівним, з однаковою силою дме як удень, так і вночі, різко змінює напрямок. Хмарність підсилюється. Купчасті хмари до вечора не зникають, а додаються. Вечірня і ранкова зорі червоні. Увечері здається тепліше, ніж удень. У горах ранком знижується температура. Уночі немає роси або вона дуже слабка. Над землею туман з'являється після заходу сонця, до сходу - розсіюється. Удень небо каламутніше, стає білуватим. Вінці навколо місяця зменшуються. Сильно мерехтять

зірки. Кури і горобці купаються в пилу. Дим починає стелитися по землі.

Ознаки стійкої негоди. Дрібний безперервний дощ. На землі туман, роса. І вночі, і вдень помірно тепло. У повітрі вогкість вдень і вночі, навіть при відсутності дощу. Малі вінця впритул прилягають до місяця. Зірки при мерехтінні відливають червоним або синюватим світлом. Мурахи закривають ходи. Бджоли не залишають вулика. Ворони нестямно кричать. Дрібні птахи забиваються в середину крони дерев.

Ознаки зміни погоди до кращої. Дощ припиняється або йде з перервами, до вечора з'являється туман, стелиться по землі, випадає роса. Різниця між денною і нічною температурами збільшується. Різко холодніше. Повітря стає сухіше. Небо в просвітах ясне. Вінці навколо місяця збільшуються. Мерехтіння зірок зменшується. Вечірня зоря жовта. Дим із труб і від багаття піднімається вертикально. Бджоли у вуликах шумлять. Стрижі і ластівки піднімаються вище. Комарі товчуться роєм. Вугілля в багатті швидко покриваються золою.

Ознаки стійкої малохмарної погоди. Переважно північний або північно-східний вітри. Швидкість вітру невелика. Уночі туман стелиться по землі. Рясний іній на траві або гілках дерев. Райдужні стовпи з боків Сонця або червонуватий стовп через сонячний диск. Захід з жовтуватим відливом.

Ознаки зміни на похмуру, сніжну погоду. Зміна напрямку вітру на південний схід, потім на південний захід. Зміна вітру з півдня на північ і його посилення - до завірюхи. Збільшення хмарності. Починається слабкий сніг. Мороз слабшає. З'являються сині плями над лісом. Темні ліси відбиваються у низьких щільних хмарах.

Ознаки стійкої похмурої, сніжної погоди без великих морозів. Слабкий мороз або, при південно-західному вітрі, відлига. До відлиги сині плями над лісом підсилюються. Стійкий південно-східний або північно-східний вітер. Напрямок руху хмар не збігається з напрямком вітру на землі. Слабкий безперервний сніг.

Ознаки зміни на морозну погоду без опадів. Вітер з південно-західного переходить на західний або північно-західний, мороз підсилюється. Зменшується хмарність. На траві і деревах з'являється іній. Сині плями над лісом слабшають і незабаром зовсім зникають.

38.3. Багаття

Для готування їжі, обігріву, сушіння одягу, сигналізації рятувальники використовують багаття наступних типів: "курінь", "колодязь" ("зруб"), "тайговий", "нодья", "камін", "полінезійський", "зоряний", "піраміда".



Рисунок 38.1 – Типи багаття

"Курінь" зручний для швидкого готування чаю і освітлення табору. Це багаття дуже "ненажерливе", горить пекуче. "Колодязь" ("зруб") розпалюють, якщо потрібно приготувати їжу у великому посуді, просушити мокрий одяг. У "колодязі" паливо згоряє повільніше, ніж у "курені"; утворюється багато вугілля, що і створює високу температуру. На "тайговому" можна приготувати їжу одночасно в декількох казанках. На одне товсте поліно (товщиною приблизно 20 см) кладуть трохи більше тонких сухих полін, що зближують кінцями під кутом 30°, обов'язково з підвітреної сторони. Паливо горить довго. Біля такого багаття можна розташуватися на нічліг. "Нодья" призначена для готування їжі, обігріву під час ночлігу, сушіння одягу і взуття. Близько одну до другої кладуть дві сухих колоди довжиною до 3 м, у зазорі між ними запалюють легкозаймисте паливо (тонкі сухі гілочки, бересту), після чого кладуть зверху третю суху колоду такої ж довжини і товщиною 20-25 см. Щоб колоди не розкочувалися, із двох сторін від них вбивають у землю рогульки. Вони одночасно будуть служити

підставками для палки, на яку підвішують казанки. Розпалюється "нодья" повільно, зате горить рівним полум'ям кілька годин.

Будь-яке багаття необхідно розводити тільки після ретельної підготовки майданчика: збору сухої трави і труску, улаштування поглиблення в землі, огороження каменями місця, де воно буде розведене. Паливом для багаття служить сухий деревостій, трава, очерет, чагарник. Помічено, що багато іскор дають палаюча ялина, сосна, кедр, каштан, модрина. Спокійно горять дуб, клен, в'яз, бук. Для швидкого розведення багаття необхідно розпалювати бересту, дрібні сухі гілки і дрова, шматок гуми, папір, сухе паливо. Все це щільно укладається "курнем" або "колодязем". Щоб розпалка краще загорілась, у неї ставлять шматочок свічі або кладуть сухий спирт. Навколо розпалки укладають більш товсті сухі гілки, потім товсті дрова. У сиру погоду або під час дощу багаття необхідно прикривати брезентом, рюкзаком, щільною тканиною.

Розпалити багаття можна за допомогою сірників, запальнички, сонячного світла і збільшувального скла, тертям, кременем, пострілом. В останньому випадку необхідно:

- розкрити патрон і залишити в ньому тільки порох;
- зверху пороху укласти суху вату;
- вистрілити в землю, дотримуючись при цьому заходів безпеки;
- тліюча вата забезпечить розпалення багаття.

Для розведення багаття в зимовий час необхідно розчистити сніг до землі або спорудити на снігу настил з товстих колод, бо проталий сніг погасить вогонь. Щоб багаття не стало причиною пожежі, його не можна розводити під низько розташованими гілками дерев, поблизу легкозаймистих предметів, з підвітреної, щодо бівуаку, сторони, на торфовищах поблизу очерету, сухої трави, моху, у ялиновому і сосновому дрібноліссі. У цих місцях вогонь поширюється з великою швидкістю і важко піддається гасінню. З метою запобігання поширення вогню, багаття потрібно оточити канавою або каменями. Безпечна відстань від багаття до намету – 10 м. Для просушування біля багаття одягу, взуття, спорядження їх необхідно розвішувати на жердинах або мотузках, розташованих з підвітреної сторони на достатньому віддаленні від вогню.

Обов'язковим правилом є гасіння багаття (водою, землею, снігом) при залишенні бівуаку.

38.4. Організація тимчасового житла

Погода встановлює певні вимоги до організації бівуаку, тимчасового житла, побуту і відпочинку при багатоденних ПРР. З урахуванням цього рятувальники організують бівуак. Він повинен знаходитися на лавинобезпечних і каменепадобезпечних ділянках, поблизу від джерела питної води, мати запас труску або дров.

Не можна влаштовувати бівуак у висохлих руслах гірських рік, в обмілинах, у густому чагарнику, хвойних заростях, поблизу сухих, дупластих, гнилих дерев. Після видалення з майданчика каменів, гілок, сміття і його вирівнювання рятувальники можуть приступити до установки намету. Намети відрізняються конструктивними особливостями, місткістю, матеріалом. Незважаючи на це, усі вони призначені для захисту людини від холоду, дощу, вітру, вогкості, комах.

Порядок установки намету наступний:

- розгорнути намет;
- розтягти і закріпити дно;
- установити стійки і натягнути відтяжки;
- застебнути вихід і натягнути відтяжки даху;
- видалити складки на даху шляхом натягу (ослаблення)

відтяжок;

– вирити канаву навколо намету шириною і глибиною 8-10 см для відводу води у випадку дощу.

Під днище намету можна покласти сухе листя, траву, папороть, очерет, мох. При установці намету на снігу (льоду) на підлозі варто покласти порожні рюкзаки, мотузки, штормівки, ковдри, поролон. Кілочки забиваються під кутом 45° до землі на глибину 20-25 см. Для закріплення намету можуть бути використані дерева, камені, уступи. Задню стінку намету необхідно розташувати вбік переважних вітрів. При відсутності намету можна переночувати під шматком брезенту, поліетилену або обладнати курінь з підручних матеріалів (гілок, колод, лапнику, листя, очерету). Він установлюється на рівному і сухому місці, на галявині або узліссі. Узимку майданчик для нічлігу повинен бути очищений від снігу і льоду.

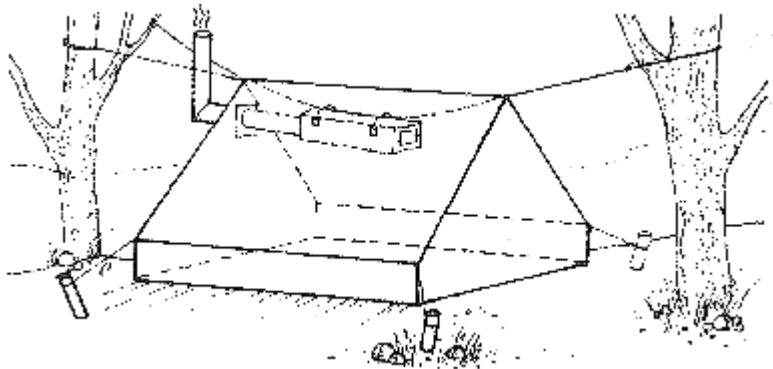


Рисунок 38.2 – Установка туристського намету

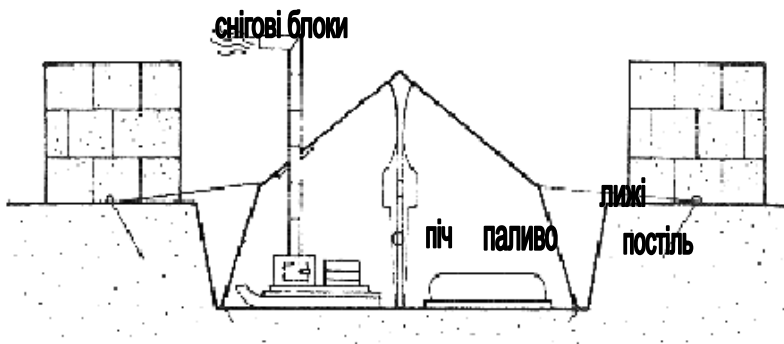


Рисунок 38.3 – Установка шатрового намету на снігу

В умовах багатосніжної зими рятувальники повинні уміти влаштовувати укриття в снігу. Найпростіше з них - яма, вирита навколо дерева, розміри якої залежать від кількості людей. Зверху яму необхідно закрити гілками, щільною тканиною, засипати снігом для кращої теплоізоляції.

Можна побудувати снігову печеру, снігову землянку, снігову траншею. При вході в сніговий притулок необхідно очистити одяг від снігу і бруду, узяти із собою лопату або ніж, що можуть бути використані для того, щоб зробити вентиляційні отвори і прохід у випадку обвалення снігу.

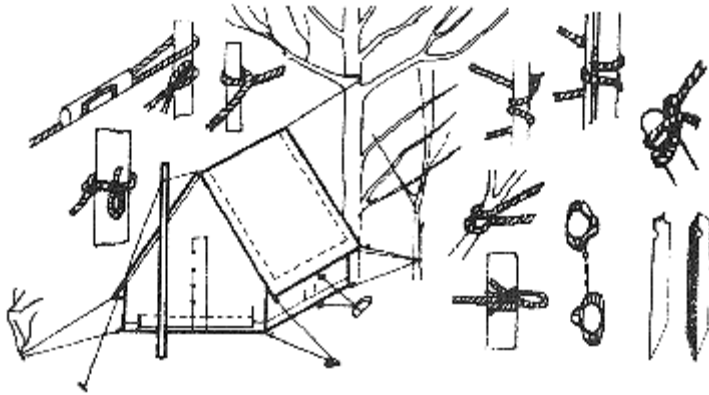


Рисунок 38.4 – Способи закріплення намету

38.5. Режим споживання питної води

Для підтримки високого рівня працездатності рятувальнику необхідно дотримуватись оптимального режиму споживання питної води.

Вода, витрачена організмом, повинна бути відшкодована, інакше починається процес зневоднювання. Втрата води в кількості 1-2% від маси тіла викликає в людини сильну спрагу; при 3-5% виникають нудота, лихоманка, апатія, утом; при 10% з'являються зворотні зміни в організмі; при 20% людина вмирає.

Потреба у воді залежить від інтенсивності виконання робіт, температури і вологості повітря, маси тіла людини. При відносно обмеженій фізичній рухливості потреба у воді коливається від 1,5-2,0 л на добу в районах з помірною температурою, до 4-6 л і більш за добу в зоні пустель і тропіках.

При високих фізичних і нервових навантаженнях потреба у воді збільшується ще в 2-3 рази.

У природних і штучних водоймах вода часто не відповідає вимогам безпечного використання. Тому її перед вживанням бажано кип'ятити. Забруднену або болотну воду перед кип'ятінням потрібно обробити марганцевокислим калієм або спеціальними препаратами. Воду також можна відфільтрувати, використовуючи поглиблення в сирій землі, щільну тканину, спеціальні фільтри. Якщо вода перенасичена сіллю (море, соляні озера), то її необхідно опріснити

шляхом випару і конденсації. Воду з невеликим солі (водойми високогір'я, гірські ріки) можна підсолити.

38.6. Орієнтування на місцевості

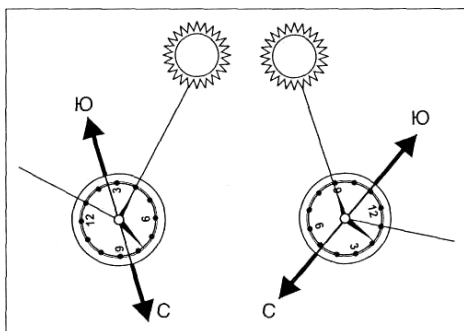


Рисунок 38.5 – Визначення сторін обрію по сонцю і годиннику

Важливим професійним умінням рятувальників є орієнтування на місцевості. Орієнтуванням називається уміння визначати своє місцезнаходження щодо сторін світу: Північ (N), Південь (S), Схід (O), Захід (W). Орієнтування можна здійснювати по компасу, небесних світилах, зірках,

оточуючих предметах, за місцевими ознакам, топографічними картами.

Визначення сторін світу по компасу. Наявність справного компасу знімає практично всі проблеми визначення сторін світу. Метод його застосування загальновідомий. Справність компаса перевіряється шляхом піднесення до стрілки металевого предмета і виведення стрілки зі стійкої рівноваги. Після видалення металевого предмета стрілка повинна стати у вихідне положення.

Якщо стрілка не встановлюється у вихідне положення або довго не заспокоюється, то такий компас використовувати не можна. У похідному положенні стрілка компасу повинна бути загальмована.

Визначення сторін світу по небесних світилах. У ясну сонячну погоду визначити сторони світу можна по сонцю. Близько 7 годин ранку сонце буває на сході, у 13 годині - на півдні, близько 19-ої години – на заході.

При наявності годинника сторони обрію визначаються наступним чином. Годинникову стрілку необхідно направити на сонце, при цьому положенні годинника пряма, що поділяє кут між годинниковою стрілкою і цифрою «1» на циферблаті, покаже напрямком на південь. Годинник повинен показувати місцевий час.

У нічний час доби при відсутності хмар і туману сторони світу можна визначити по положенню Полярної зірки. Полярна зірка завжди знаходиться на півночі і виділяється серед зірок своєю яскравістю. Щоб відшукати на небі Полярну зірку, необхідно знайти сузір'я Великої Ведмедиці, що являє собою «ківш» з 7 яскравих зірок. Якщо думкою провести пряму лінію через крайні зірки (а, б) і відзначити на ній п'ятикратну відстань між зірками, наприкінці п'ятого відрізка буде знаходитися Полярна зірка.

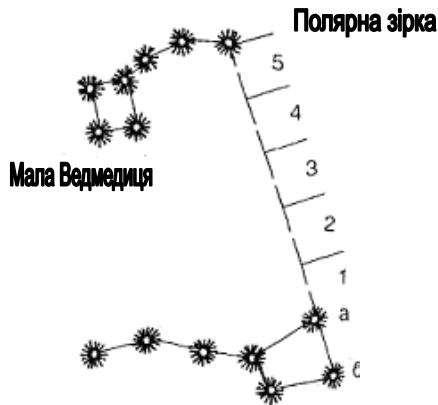


Рисунок 38.6 – Визначення сторін світу по Полярній зірці

У лісі визначити сторони світу можна по лісовпорядних ознаках (просіках, кварталних стовпах). Просіки прорубуються в напрямку з півночі на південь і з заходу на схід. У місцях перетинання просік установлюються кварталні стовпи, на які наносяться цифри з указівкою номера кварталу. Грань між двома найменшими цифрами завжди орієнтована на північ.

Надійним орієнтиром у лісі є карби на стовбурах дерев. Вони наносяться на висоті грудей людини, з правого боку від стежки (дороги). Найявність на дереві декількох карбів є свідченням близькості дороги або стоянки.

Напрямок сторін обрію можна визначити по розташуванню церковного вівтаря. У православних церквах він завжди знаходиться на східній стороні, а в католицьких костьолах - на західній стороні. Хрести на дахах орієнтовані в напрямку «північ - південь». Піднятий кінець нижньої поперечини хреста орієнтований на північ. Могили орієнтовані з

заходу на схід, при цьому хрест установлюється зі східної сторони й орієнтований з півночі на південь.

38.7. Гігієна в польових умовах

Зазвичай при ПРР і в тимчасовому таборі відсутні можливості для миття гарячою водою з милом, прання білизни, стрижки волосся і гоління. Тим більше, що дотримання деяких правил гігієни є строго обов'язковим.

По-перше, йдучи на ПРР, необхідно коротко підстригтися, збрити вуса (якщо вони були), обрізати якомога коротше нігті на пальцях рук і ніг. Треба весь час дбати про те, щоб нижня білизна і шкарпетки (онучі) залишалися чистими і сухими. Як мінімум, необхідно щодня під час привалів (ночівлі) витрушувати одяг, взуття та білизну, провітрювати їх і сушити. Руки мити хоча б холодною водою або протирати їх дезінфікуючими речовинами (спирт, бензин, марганцівка, крем після гоління і т.д.). Якщо дозволяють погода і зовнішні умови, обов'язково купатися в природних водоймах з чистою водою або організувати обмивання кінцівок гарячою водою, а також прання білизни.

По-друге, слід всіляко уникати потертостей ніг. Потертості ніг зазвичай виникають від неправильно підігнутого взуття, від тривалого ходіння в мокрому взутті, від невміння накручувати онучу, від того, що нігті на ногах занадто великі і брудні.

Необхідно, щоб взуття завжди було сухим, розношеним, без складок і нерівностей всередині.

Щоденний догляд за шкірою і пальцями ніг є строго обов'язковим. З хворими ногами рятувальник уже не рятувальник, а тягар для інших членів групи. Один із засобів профілактики грибкових захворювань – щоденне протирання складок шкіри між пальцями ніг дезінфікуючим розчином: 0,5% марганцевокислого калію (марганцівки), 2-3% формаліну; мильною пастою, борною кислотою. Можна також пересипати складки шкіри розтертим в пил сухим грибом-трутовиком, пухом іван-чаю, мохом сфагнумом.

Мох сфагнум широко поширений на болотах, він має червоний або жовтий відтінок. Його рвуть, очищають від грубих нижніх частин стебла, віджимають руками і сушать на повітрі. Потім розтирають, щоб зробити якомога м'якшим і ніжнішим. Цей мох добре вбирає вологу і містить речовини, що вбивають мікрофлору гнойових ран, подряпин, порізів.

Якщо ноги все ж виявилися натертими, треба проткнути шкірні бульбашки з рідиною продезінфікованою голкою, видавити чистими руками рідину і, не зриваючи шкіру, змастити уражені місця маззю Вишневського або синтоміциновою маззю. Потім накласти зверху м'яку прокладку-тампон і забинтувати (або заклеїти лейкопластирем). Потертості, які кровоточать, обробляють марганцівкою або борною кислотою, в іншому разі – потрійним одеколоном (трохи розбавленим кип'яченою водою) і присипають стрептоцидом. Бажано мати в своїй індивідуальній аптечці кілька жіночих гігієнічних пакетів, наявних сьогодні в продажі всюди. Багато зразків таких пакетів дуже зручні для використання в польових умовах як перев'язувальні засоби і тампони. Особливо при потертостях ніг, плечей або в районі промежини.

По-третє, не забувайте про плечі. Рятівнику доводиться нести на собі десятки кілограмів вантажу. Тому треба якомога ретельніше підганяти до тіла ремені, пряжки, рюкзак і все інше. Доцільно «підсилювати» обмундирування ділянки плечей і шиї спеціальними накладками зверху і підкладками зсередини (можна підшивати згадані вище жіночі прокладки). На кожному великому привалі перевіряйте стан своїх плечей. Заходи профілактики щодо них ті ж, що і для ніг.

38.8. Гігієна одягу та взуття

За взуттям завжди потрібно ретельно стежити, особливо при діях у сирих кліматичних умовах і взимку. Взуття потрібно частіше сушити, дотримуючись обережності, так як при швидкій сушці (на вогні багаття, біля гарячої печі) воно може зіпсуватися, так само як і при залишенні мокрого взуття на морозі. Хорошим способом сушіння є заповнення взуття нагрітою (так, щоб не обпікало) галькою, піском, дрібними камінчиками. Взуття можна набити папером, сухим сіном або мохом – це сприяє сушінню і перешкоджає деформації. Допустимо в крайньому разі надягання сирих чобіт (черевики) на сухі шкарпетки і онучі, але не навпаки.

Регулярно змашуйте взуття тонким шаром крему для черевик. Або цей крем можна замінити несолоним салом, дьогтем, жиром водоплавних птахів (риби), сирим милом, рослинним маслом. Для отримання дьогтю потрібно нагрівати бересту в банці на вогні до тих пір, поки вона не віджене темну рідину.

При перенесенні вантажів необхідно правильно заповнювати рюкзак (ранець): дрібні предмети потрібно укласти до спини, тверді і важкі – у нижній половині ранця. Лямки рюкзака підганяються по зрісту так, щоб його нижній край (прикріплений вантаж) прилягав до крижів. Підігнаний таким чином рюкзак не б'є по спині і не надто відтягує плечі. При важкому вантажі (більше 20 кг) необхідно подбати про м'які прокладки під наплічні ремені (з поролону, повсті, моху і т.д.).

Взимку потрібно особливо ретельно стежити за справністю одягу, утримувати його сухим і оберегати від марнотратства. Найбільш частою причиною зволоження одягу є сильне потовиділення. При його появі зніміть зайвий одяг (обов'язково зберігши верхній вітрозахисний шар), зменшіть фізичне навантаження, якщо є можливість. Обмундирування при тривалих діях, особливо в холодних кліматичних умовах, слід просушувати, вивішуючи у верхній частині притулку, попередньо витрусивши. При неможливості випрати необхідно білизну і одяг витрусити, а потім повісити на 1,5-2 години на відкритому повітрі. Щоб у заметіль (пургу) до обмундирування не прилипав сніг і він не намокав, рекомендується поверх одягати халати, накидки, виготовлені з парашутної тканини.

Пам'ятайте, що:

- щільно прилеглий одяг зменшує зону нерухомого повітря навколо тіла і перешкоджає вільному кровообігу;

- потіння небезпечне, оскільки воно знижує ізоляційну здатність одягу, насичуючи повітря вологою. Коли волога випаровується, тіло охолоджується. Попереджайте перегрівання, знімаючи частину одягу та розстібаючи її біля шиї, зап'ясть і на грудях;

- руки і ноги охолоджуються швидше, ніж інші частини тіла, і на них слід звертати більшу увагу. Закривайте руки, наскільки це можливо. Руки можна зігріти під пахвами, на внутрішній частині стегна або на грудях. Так як ноги швидко пітніють, зігрівати їх важко. Краще носити взуття більшого розміру, щоб можна було вдягнути не менше двох онуч (шкарпетки). Теплі подвійні шкарпетки можна зробити, якщо покласти між парою шкарпеток суху траву, мох або пташине пір'я;

– найбільші тепловтрати відбуваються навколо голови. Ніколи не забувайте про хороший головний убір.

– у субтропіках, а також у середній смузі на болотах і в лісі, жарким літом рятівник піддається нападу полчищ комах (комарів, оводів, гедзів, мух, ос, шершнів, мошкари і т.д.). Тому він повинен мати:

– одяг такої міцності, щоб він не рвався під час руху крізь густі зарості чагарнику і підліску;

– сітку і рукавички для захисту від комах;

– рукава і штанини, досить вільні для заправки їх в рукавички і в шкарпетки.

Сітка-накомарник повинна бути світлою, тому що комарі і багато інших комах бояться світлого кольору.

У пустельних і степових районах закривайте тіло і голову вдень. Носіть довгі штани і сорочку з довгими рукавами. Шматком матерії закривайте шию від сонця. Якщо необхідно викинути щось з одягу, врахуйте, що в пустелі ночі холодні. Одяг повинен бути вільним. Знімайте його тільки в тіні, так як навіть відбите сонячне світло може викликати опік.

Витрушуйте пісок і комах із взуття та шкарпеток, навіть якщо для цього доводиться робити часті зупинки.

Якщо у вас немає чобіт, зробіть обмотки поверх черевиків з будь-якого підручного матеріалу. Для цього відріжте дві смуги шириною 7-10 см і довжиною 120 см. Оберніть ними ноги у вигляді спіралі поверх наявного взуття. Це захистить від попадання в нього піску.

Не намагайтеся йти босоніж. Пісок може натерти ноги. Крім того, пересування босоніж по солончаках або бруду може викликати лужні опіки.

Для захисту очей від сонячної радіації слід носити окуляри темного кольору. В разі їх відсутності (втрати) можна зробити стрічку з прорізами для очей з будь-якої щільної матерії (наприклад, з брезенту). Краї прорізів можна зачорнити сажею від багаття, а стрічку зав'язують на потилиці вузлом, або закріплюють тасьмами.

38.9. Гігієна харчування

Остерігайтеся шлунково-кишкових захворювань і розладів. Не гризть нігті, не приймайте їжу брудними руками (як мінімум, ретельно обтирайте руки перед їжею чистою сухою травою чи

листям). Не пийте брудну воду (її треба прокип'ятити або обробити спеціальними таблетками, а потім профільтрувати). Захищайте їжу і воду від мух та інших комах, своєчасно видаляйте харчові залишки та відходи. Уникайте вживати в їжу необроблені і недоброякісні продукти (недостатньо проварені, прожарені, не промиті гарячою водою, підгнилі, покриті цвіллю, протухлі і т.д.). Харчове отруєння, дизентерія у польових умовах означають зрив завдання і, цілком ймовірно, загибель рятівника або постраждалих.

Зуби треба чистити зубочисткою і полоскати водою після кожного прийому їжі. А ввечері, готуючись до сну, зуби слід чистити зубною пастою або порошком. При відсутності пасти (порошку) зуби можна чистити товченим деревним вугіллям, до нього домісити висушене і подрібнене листя м'яти. Краще вугілля для чищення зубів отримують з липи. Зубну щітку легко зробити з гілочок ялини, сосни або зі свіжої гілочки липи чи осики. Паличку з одного боку розщепити на дрібні частини і погнути для збільшення м'якості.

Контрольні запитання:

1. Які існують засоби для сигналізації при проведенні ПРР?
2. Які ознаки вказують на наближення негоди?
3. Як вибирається місце розбивки табору?
4. Як визначити з допомогою годинника сторони світу?
5. Як визначити по зірках сторони світу?