

# СОВЕТЫ ВЫЖИВАНИЯ

ОТ СЕНЬОРА РОБИНЗОНА

ДАЖЕ ПРИ САМЫХ СТРАШНЫХ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ОСТАЁТСЯ  
ШАНС ВЫЖИТЬ. БЕРНАР ВЕРБЕР

ОСТАТЬСЯ  
В ЖИВЫХ

В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ

УСЛОВИЯХ

ДОБЫВАЕМ ОГОНЬ,  
ВОДУ, ПИЩУ, КРОВ





**Советы выживания от  
сеньора Робинзона. Остаться  
в живых в экстремальных  
условиях. Добываем  
огонь, воду, пищу, кров...**

«Центрполиграф»

2022

УДК 641.5  
ББК 75.81

Советы выживания от сеньора Робинзона. Остаться в живых в экстремальных условиях. Добываем огонь, воду, пищу, кров... / «Центрполиграф», 2022

ISBN 978-5-227-10059-7

Если вы любитель ходить в туристические походы, за грибами, ягодами, приключениями, то обязательно приобретите эту книгу. Она расскажет вам, как остаться в живых и не погибнуть от голода и жажды в, казалось бы, безнадёжных ситуациях. Куда бы ни забросила вас судьба: в лес, в пустыню или на водоём – будьте заранее готовы позаботиться о себе и спутниках. Даже если вы заблудились, остались без крова и огня, знания, полученные из этой небольшой, но очень полезной книги, пригодятся сполна. Вооружённые информацией, вы всегда добудете пищу, воду, природные лекарства, огонь и сможете найти дорогу к дому. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.5  
ББК 75.81

ISBN 978-5-227-10059-7

, 2022

© Центрполиграф, 2022

# Содержание

Предисловие	7
Сборы в туристский поход	8
Виды походов	9
Пешеходные походы	9
Горные походы	9
Водные походы(сплавы по рекам)	10
Лыжные походы	10
Спелеопоходы	10
Подготовка к походу	12
Сроки похода	12
Выбор компании и маршрута	12
Безопасность в походе	12
Список снаряжения для похода	14
Правила подбора одежды	15
Правила подбора обуви	16
Вещи для похода с ночёвкой	17
Рюкзак	17
Палатка	17
Спальный мешок	18
Походные мелочи	18
Техника и предметы для навигации	18
Еда и кухонная утварь	19
Что съесть перед походом	20
Походные заготовки	21
Вяление мяса	21
Бастурма	23
Билтонг	24
Вяленое мясо (рецепт от викингов)	24
Вяленая свинина в домашних условиях	24
Сыровяленая колбаса из свинины	25
Вяленая домашняя колбаса	25
Сушёное мясо	26
Вяление рыбы	26
Рыбец	28
Тарань и вобла	28
Карп	28
Лещ и подлещик	28
Чехонь	28
Скумбрия	28
Вяленая корюшка и другая мелкая рыба	29
Посол рыбы	29
Засолка кильки, сельди, салаки	29
Засолка лососёвых (кеты, горбуши)	29
Засолка воздушного пузыря крупных рыб	29
Рыба, просоленная «под лососину»	29
Малосольная рыба	30

Малосольная икра	30
Малосольная скумбрия или сельдь	30
Свежепосоленная скумбрия	30
Консервы	30
Шпроты из мелочи	30
Консервы из ершей	31
Мелкая рыба в маринаде	31
Аптечка	31
Вещи для длительного похода	32
Снаряжение для разных типов походов	33
Водный поход	33
Горный поход	33
Поход в лес	33
Обустройство лагеря	33
Огонь	35
Добывание огня и разведение костра	36
Разведение костра	36
Добыча огня при помощи трения	37
Добыча огня при помощи линз	39
Добываем огонь при помощи химических средств	40
Получение огня при помощи огнива, кресала или кремня	40
Огонь при помощи фонарика	41
Метод катания	41
Банка кока-колы и плитка шоколада	41
Обычные батарейки	41
Огнестрельное оружие	42
Походная коптильня в земле	42
Вода	43
В пустыне	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Советы выживания от сеньора Робинзона. Остаться в живых в экстремальных условиях. Добываем огонь, воду, пищу, кров...**

© «Центрполиграф», 2022

\* \* \*

*Выживает не самый сильный и не самый умный, а тот, кто лучше  
всех приспосабливается к изменениям.*

***Чарльз Дарвин***

## Предисловие

Туристические походы бывают различными по видам, сложности и продолжительности.

Существует много видов туристических походов (пешеходные, велосипедные, горные, водные и др.), поэтому первым делом изучите все виды туристических походов и выберите тот, который вам интересен.

Самым доступным является пешеходный турпоход. Хотя и здесь вам понадобится туристическое снаряжение (палатка, рюкзак, спальник и др.), но оно будет намного доступнее.

Очень часто в турпоходы ходят с друзьями и знакомыми. Можно ходить в походы и с малознакомыми людьми, но крайне желательно помнить, что попутчики могут как скрасить, так и испортить любой поход.

Перед началом похода у группы обязательно должен быть руководитель.

Зачастую им выбирают наиболее опытного человека. Руководитель курирует все вопросы (начиная с разработки маршрута и заканчивая закупкой продуктов) и несёт ответственность за всех участников группы. Поэтому он всегда должен стараться учесть интерес всех участников, но окончательное решение по организационным вопросам принимает он.

Также в группе может быть завхоз (заведует распределением продуктов), медик (оказывает первую медицинскую помощь), ремонтник (текущий ремонт снаряжения), летописец и др. Все должности не обязательны в походах длительностью до 4 дней, но не являются лишними в более продолжительных походах.

Распределение обязанностей между участниками группы значительно облегчает процесс подготовки и проведения похода (каждый отвечает за свой участок работы).

Всё туристическое снаряжение делится на групповое (общественное) и личное.

К групповому снаряжению относятся: палатка, котлы для приготовления пищи, кухонная утварь, ремонтный набор.

К личному снаряжению относятся: рюкзак, спальник, коврик. Аптечка должна быть общей и личная у каждого.

Самое главное – не оставляйте горячие угли после себя, это может быть причиной лесных пожаров. Не оставляйте мусор в лесу. Его никто не вынесет за вас, а разлагаться он может очень долго (пластиковая бутылка – около 500 лет).

Ну а главное – не потеряйтесь!

Отправляясь в поход, возьмите эту книжку с собой – она поможет вам выжить. Заглядывая в книжку, вы и воду найдёте, и огонь без спичек добудете, и с голоду уж точно не умрёте.

## **Сборы в туристский поход**

Цели у людей, идущих в поход, преследуются разные: кто-то идёт, чтобы осуществить небольшую пешеходную прогулку выходного дня с туристским снаряжением, покушать еду, приготовленную на костре, и попеть песни под гитару, а кто-то идёт, чтобы пройти сложный и многодневный маршрут в горах или по воде, требующий серьёзной подготовки и дорогого снаряжения.

Поход – это передвижение какого-либо организованного отряда людей с определёнными целями, заданием. Передвижение может быть пешим или на каких-либо видах транспорта.

В походы ходят и домохозяйки, и спортсмены, и инженеры, и депутаты... В общем, профессиональная деятельность никак не влияет на желание или нежелание людей ходить в походы.

Так же и с возрастом: иногда группы полностью состоят из молодёжи, а иногда включают участников, которым за 50–60 лет.

Все эти люди, вне зависимости от возраста и профессии, жаждут приключений и новых впечатлений, и поход – отличный способ их получить.



## **Виды походов**

Наиболее массовыми и интересными для рассмотрения с точки зрения популяризации туристических походов являются: пешеходный, лыжный, горный, водный, спелеологический и комбинированный виды туризма.

### **Пешеходные походы**

Пешеходный туризм – это один из видов спортивного туризма, подразумевающий под собой прохождение маршрута по пересечённой местности без использования транспортных средств. Пешеходный туризм также называют на английский манер – траверс. Данный вид туризма подходит почти всем. В пешие походы могут отправляться люди разных социальных слоёв, так как нет потребности в дорогом снаряжении и оборудовании. Самое важное – это наличие палатки, одежды, обуви и спальника, которые должны соответствовать времени года, когда совершается туристический поход.

Пешеходным туризмом могут заниматься не только молодые, хорошо подготовленные физически и профессионально люди, но и дети, а также пожилые люди. Различие будет заключаться в сложности рельефа, протяжённости маршрута и времени пребывания в походе. Для молодых и здоровых людей все перечисленные элементы будут требовать хорошей подготовки, для пожилых людей и детей должен быть составлен более простой маршрут.

При составлении маршрута необходимо грамотно распределить ежедневные затраты сил, а именно не планировать длительные и сложные переходы на первые и последние дни похода. В первые дни происходит приспособление организма к условиям, в которых находится турист, а в последние дни участники похода могут находиться не в лучшем физическом состоянии, может происходить ухудшение координации и выносливости. При проработке маршрута необходимо наметить места привалов, питания и ночлега, а также очень важно, чтобы маршрут проходил по интересным местам. Это могут быть красивые пейзажи, деревни, развалины, исторические места.

### **Горные походы**

Горный туризм заключается в преодолении группой людей маршрута, который проложен в местности с горным рельефом, а также в условиях высокогорья. Данный вид туризма близок к пешеходным походам тем, что группа не использует транспортные и иные средства передвижения, но имеет ряд отличий, которые выделяют горный туризм в отдельную разновидность туристических походов. Во-первых, в горном туризме наиболее значимым является не только расстояние, пройденное туристами, как это происходит в пешеходном туризме, но и число пройденных перевалов и количество восхождений на вершины. Ещё одна отличительная черта – это то, что горные походы совершаются на значительной абсолютной высоте над уровнем моря, а именно свыше 2500 метров.

Горный туризм подразумевает два этапа: это подъем на вершину и спуск, оба эти этапа требуют от туристов умение использовать во время похода разные техники, иметь большой багаж теоретических знаний и навыков их применения на практике. Наиболее интересными горные походы получаются, если использовать траверс. Данное понятие подразумевает в себе подъем по одному маршруту, а спуск – по другому.

Этот вид туризма несёт в себе опасность срывов камней, падений туристов, поэтому необходимо следовать технике безопасности и использовать специальное оборудование. Горный туризм требует от участников походов большой физической силы и выносливости.

## **Водные походы(сплавы по рекам)**

Водный туризм – разновидность туризма, которая подразумевает прохождение маршрута по водным поверхностям с использованием специализированных плавучих средств, которые в большинстве случаев приводятся в движение мускульной силой. Данный вид туризма в основном заключается в проведении сплавов по рекам. Основные средства, которые используются для сплава:

- плот – изначально деревянные конструкции, рамные с надувными элементами, надувные (рафт);
- катамаран – пара продольных надувных элементов на раме;
- парусный катамаран – катамараны для совершения путешествий под парусом, в том числе морского и океанского класса;
- байдарка – оболочка на каркасе, бывает каркаснонадувная или надувная;
- каяк, по сути, одноместная байдарка, в последнее время получают распространение конструкции из полиэтилена;
- резиновая надувная лодка – предназначена для совершения несложных путешествий.

Водный туризм требует от участников похода не только определённой физической подготовки, но и психологической, так как данный вид туризма не исключает возникновения нестандартных ситуаций и некомфортных условий. Туристы должны осознавать, что маршрут проложен по водным пространствам, в условиях повышенной влажности. Помимо плавсредств, необходимо иметь термобелье, непромокаемую одежду и обувь, водонепроницаемые мешки для одежды и продуктов.

## **Лыжные походы**

Лыжный туризм предполагает прохождение туристического маршрута с использованием лыж и специального снаряжения. Данный вид туризма более зависим от климатических особенностей региона и погодных условий, чем пешеходный, ведь неотъемлемым условием лыжного туризма является снег.

Также стоит обратить внимание на то, что лыжный поход доступен меньшему числу людей, чем пешеходный. Надо иметь лыжи, палатку и спальник, рассчитанные на низкие температуры, тёплые вещи. Лыжи должны быть хорошо подготовленными к походу. Сами туристы обычно находятся в менее комфортных условиях, чем при прохождении пешеходных маршрутов (хотя бывают и обратные ситуации). В этом походе могут быть некомфортные температура и влажность воздуха, осадки, меньший, по сравнению с тёплым временем года, световой день, сложности при установке лагеря и приготовлении пищи.

Лыжный туризм также несёт в себе больше рисков и является менее безопасным. Это связано с возможностью обморожений и сходов лавин. Отправляться в лыжные походы необходимо хорошо подготовленным физически и теоретически, в группе туристов должны присутствовать опытные лыжники, знающие все особенности лыжного туризма.

## **Спелеопоходы**

Спелеологический туризм предполагает посещение природных подземных пространств (пещеры) со спортивной или познавательной целью. Само понятие спелеологии определяется как комплексное изучение естественных подземных полостей. Большинство новых маршрутов по подземным пространствам открывают спелеологи, целью которых является посещение пещер для их изучения с точки зрения науки, и наоборот, многие научные открытия в пещерах

делаются именно туристами. Учёные, которые исследуют пещеры, должны обладать туристическими навыками, а туристы должны быть знакомы со спелеологией. Данный вид туристических походов является одним из самых сложных и в то же время интересных. Занятия спелеотуризмом требуют от людей не только хорошей физической, теоретической подготовки, но и психологической устойчивости, так как данные походы проходят в условиях большой влажности, замкнутого пространства и полного отсутствия естественного освещения. Туристы-спелеологи также должны обладать навыками скалолазания, работы со страховочным оборудованием, плавания, так как движение по пещерам зачастую затруднено наличием естественных преград, таких как завалы, щели, колодцы, подземные реки.

Пещеры, в которые открыт свободный доступ широкому кругу людей, в большинстве случаев являются памятником, так как экосистема подземных пещер не способна справиться с большим наплывом посетителей. Люди своим присутствием нарушают хрупкий баланс в пещерах, и вследствие этого замедляется рост кальцитовых образований, заносится нехарактерная для пещер растительность и происходят другие изменения, которые не позволяют пещерам существовать в их первоначальном виде.

Все эти виды туризма объединяет то, что туристы при хорошей организации похода получают незабываемые впечатления, укрепляют физическое состояние, имеют возможность удовлетворить духовные потребности.

## **Подготовка к походу**

Готовясь идти в поход, необходимо определить вид похода (самый приемлемый – пеший), сроки похода (2 дня, 1 неделя), маршрут, который вы согласуете с участниками похода, среди которых должен быть обязательно опытный походник, и с компанией определить список походных принадлежностей.

## **Сроки похода**

По продолжительности прогулки на природу с палатками и рюкзаками бывают очень разные. Некоторые длятся пару-тройку дней (они же «походы выходного дня»), а другие по 2–3 недели. Чтобы комфортно чувствовать себя столь продолжительное время в диких условиях, неплохо иметь хорошую физическую форму. Нужен опыт. Поэтому если вы собираетесь в свой первый поход, то лучше начать с чего-то попроще. Например, с двухдневного похода выходного дня. Такой поход не будет неприятной неожиданностью, но при этом вы почувствуете и что такое с рюкзаком ходить, и что такое в палатке спать, и что такое обходиться без городских удобств в принципе.

Если вам понравится такой поход, в следующий раз вы отправитесь в пешую прогулку на неделю, потом на две недели, а потом всё свободное время будете проводить в походах.

Ну а если не понравится, то терпеть весь эти сложности вам придётся не 2 недели, а всего лишь 2 дня.

## **Выбор компании и маршрута**

Вопрос достаточно важный. Если вы собрались в поход, который подразумевает некий маршрут по достаточно дикой местности, а собственного опыта у вас пока нет, то вам определён нужен опытный наставник, который поможет сделать первые шаги правильно.

Если есть такой среди друзей, то можно попробовать собрать группу из числа друзей. Но друзей часто бывает трудно собрать, в последний момент у всех меняются планы и выезд откладывается на неопределённое время. Выход всегда есть.

Можно записаться в один из плановых походов туристического клуба. С плановыми походами турклуба такого не бывает. Там всё идёт в свои сроки, и наставник всегда есть, и маршрут определён.

У опытного походника всегда есть интересные маршруты.

## **Безопасность в походе**

Опытный походник знает простейшие правила похода, но не помешает узнать их и вам.

1. Никогда не ходите в поход в одиночку. В дикой местности одному лучше не отправляться, как бы романтично это ни казалось. В случае любой травмы хотя бы средней тяжести (например, упали на склоне оврага и сломали ногу) помочь будет некому.

2. Расскажите кому-то о своих планах. Кому-то, кто остаётся в городе (родителям, другу, жене и т. д.). И не просто «я пошёл в поход на выходные», а с точным указанием места («иду в поход по маршруту «Нижний Новгород – деревня Ревикино в Чкаловском районе») и времени возвращения («вернусь в воскресенье вечером»).

3. Позаботьтесь о связи. Мобильный телефон должен быть полностью заряжен. Если ходить в походы вам понравится и в будущем вы будете это делать на регулярной основе, то имеет смысл завести себе «походный» телефон – старый, кнопочный, и с аккумулятором боль-

шой ёмкости. Современные смартфоны разряжаются очень быстро и ещё быстрее замерзают (и отключаются). Телефон хорошо носить выключенным во внутреннем кармане – так аккумулятор будет в тепле и не будет зря расходоваться. Также стоит помнить, что в некоторых местах может не быть сотовой связи.

4. Изучите географию похода. Даже если вы начинающий походник, не умеете читать топографическую карту и идёте в свой первый поход с опытным наставником, то Яндекс- или Гугл-картами вы наверняка когда-нибудь пользовались.

Откройте на Яндекс-картах местность, куда вы отправляетесь в поход. Посмотрите на маршрут и его ключевые точки. Особенно обращайте внимание на линейные ориентиры: реки, просеки ЛЭП, шоссе и железные дороги. С какой стороны крупный город? В какую сторону ближе всего сходить с маршрута (до ближайшего линейного ориентира)? Куда потом двигаться вдоль этого линейного ориентира? Задав себе несколько таких вопросов и найдя на карте ответы, вы обеспечите себе ещё один уровень безопасности в будущем походе. Так делали всегда и делают до сих пор все опытные и здравомыслящие путешественники – перед тем как отправиться в незнакомую местность, внимательно изучают карту этой местности. В идеале надо взять карту с собой! Если это Яндекс-карта – просто распечатать.

## Список снаряжения для похода

Когда уже решено «когда, куда и с кем» вы отправляетесь в поход, то встаёт вопрос необходимого снаряжения и одежды.

Необходимый минимум вещей обычно можно разделить на 3 категории:

**Для передвижения.** Сюда относятся все навигационные предметы (карта, компас), удобная одежда, обувь. Кроме того, для активных действий на природе понадобятся любые вспомогательные предметы (фонарь, свисток, лупа, верёвка) и аптечка.

**Для отдыха.** Для однодневного путешествия достаточно будет пледа или туристического коврика. Если в планах стоит проведение ночи в лесу, то необходимо подумать о палатке и спальных мешках. Необходимы будут средства для разведения костра (спички, зажигалка, бумага или газета).

**Питание.** Минимальный набор для пикника, состоящий из металлической кухонной утвари, ножа и сухпайка. Для длительных походов есть смысл приобрести газовую горелку.

В преддверии активного походного сезона будет особенно полезен тем, кто первый раз собирается в пешее путешествие, стандартный список вещей для похода. При использовании такого списка вероятность забыть что-то важное приближается к нулю.

Список подходит для походов весной, летом и осенью (когда нет снега). Он универсален, его можно скорректировать по своим потребностям и желаниям.

*Основное снаряжение:*

- палатка,
- спальник,
- коврик,
- рюкзак,
- нож с открывалкой для консервных банок,
- горелка,
- топливо для горелки,
- спички в непромокаемой упаковке и зажигалка,
- кухонный набор (котелок, миска, кружка, ложка),
- фонарик со свежими батарейками,
- ёмкость для воды,
- карта,
- компас,
- солнцезащитные очки,
- походная аптечка,
- средства гигиены (щётка, паста, мыло, шампунь, антиперспирант, туалетная бумага, солнцезащитный крем, зеркало),
- средство для защиты от насекомых,
- полотенце,
- фотоаппарат с картой памяти и заряженным аккумулятором,
- мобильный телефон с деньгами на счёте и заряженным аккумулятором (желательно наличие 2 сим-карт разных операторов, чтоб не испытывать проблем со связью).

*Вспомогательное снаряжение:*

- треккинговые палки,
- GPS навигатор со свежими батарейками и запасным комплектом батареек.

*Одежда и обувь:*

- обувь для ходьбы,
- лёгкая обувь для лагеря (тапочки),



- базовый слой одежды – термобелье,
- утепляющий слой (флисовые или шерстяные кофта + штаны),
- ветро- и влагозащитный слой (куртка + штаны),
- футболка,
- шорты,
- нижнее бельё,
- лёгкие носки,
- тёплые носки,
- шапка,
- перчатки,
- бандана или бейсболка для защиты от солнца.

Скорректировать список очень просто. Ненужные вещи брать не стоит. Не берите вещи, которыми не пользуетесь, и ориентируйтесь на погодные условия.

## Правила подбора одежды

Самое главное правило подбора одежды для похода: она должна закрывать и защищать кожу от различных опасностей на природе. Это могут быть насекомые, камни, ветви деревьев и кустарников, ядовитые растения. Материал должен хорошо пропускать воздух, быть лёгким и быстро высыхающим на солнце. Этим требованиям отвечают почти все современные костюмы, предназначенные для активного отдыха.

Носки и нижнее бельё лучше использовать из категории «термо». Существуют специальные спортивные модели. Рекомендуется майки выбирать без швов, чтобы лямки туристического рюкзака не причиняли дискомфорт.

Отправляясь в горы, обратите внимание на то, что верхняя одежда должна обеспечивать полноценную защиту не только от ветра, но и от осадков. Для походов в зимнее время лучше взять горнолыжные костюмы с пометкой «tex». Они имеют более лёгкий вес, сохраняют тепло за счёт специальной мембранной структуры и не затрудняют движения.

В жаркое время года не рекомендуется отправляться в поход в лёгкой и открытой одежде. Солнце, различные кровососущие насекомые, а также повреждения от жалящих растений только испортят ваш отдых. Обязательны брюки, заправленные в носки, а также кофта с длинным рукавом и воротником.

То, что вы наденете во время похода, существенно повлияет на ваши впечатления. Неправильная обувь может привести к боли в ногах и короткому походу. Точно так же тяжёлые брюки могут быть неудобными в жаркий день, но шорты не обеспечивают наилучшей защиты от раздражающих кожу растений и насекомых.

Для похода лучше всего подходят те, которые пропускают воздух и помогают сохранять прохладу или тепло в зависимости от температуры. Прежде всего нужны удобные брюки. По этим причинам в походах лучше избегать джинсовой ткани. Ваша любимая пара джинсов может подойти для короткой повседневной прогулки, но для более длительных походов они могут быть неудобными. Зимой одни джинсы не согреют, а летом они впитают воду и медленно сохнут. Кроме того, в них станет жарко, а тяжёлые швы могут вызвать раздражение кожи.

Зимой хитрость заключается в том, чтобы носить многослойную одежду, чтобы согреться. Вы можете надеть леггинсы или длинное нижнее бельё под пару походных штанов из влагоотводящей ткани, чтобы было сухо и комфортно.

Летом избегайте шорт, если собираетесь гулять по лесу. Вместо этого наденьте пару лёгких штанов, чтобы лучше защитить себя от раздражения кожи или укусов насекомых.

Помимо брюк и походной обуви, вот ещё несколько советов, связанных с одеждой, которые сделают походы комфортными:

- имейте многослойную одежду, шляпу, высокие носки для дополнительной защиты;
- выбирайте светлую одежду, которая поможет вам легче увидеть клещей и других насекомых;
- изделия из хлопка удерживают влагу.

## Правила подбора обуви

Из обуви лучшим вариантом станут трекинговые кроссовки. Они имеют хорошую степень амортизации, что уменьшает нагрузку на позвоночник при длительной ходьбе. Особенно это важно, когда за спиной тяжёлый рюкзак. Кроме того, особый рисунок на подошве обеспечивает прочное сцепление с любой поверхностью.

Обувь должна быть спортивной, подходящей по размеру и с устойчивой подошвой. Туфли на каблучке или любая открытая обувь совершенно не подходят для турпоходов. Такой выбор может быть чреват различными повреждениями, включая травмы и вывихи.

Выбор подходящей пары походной обуви жизненно важен для успешного похода. Вот несколько факторов, которые необходимо учитывать, чтобы облегчить выбор.

**Местность.** Если вы планируете походы по мягкой почве, подойдут лёгкие походные ботинки. Однако если вы собираетесь пересечь сложную гористую или заснеженную местность, можете приобрести более прочные альпинистские ботинки. Если ваш поход находится где-то посередине, обувь на прочной подошве подойдёт для самых разных ландшафтов.

**Материал.** Синтетические материалы, такие как нейлон и полиэстер, пропускают воздух, легче ломаются и легче по весу. Кожаные сапоги, сшитые наполовину из кожи, а наполовину из синтетического материала, дышащие. Сапоги из натуральной кожи тяжелее и менее воздухопроницаемы, но при этом чрезвычайно прочны. Они лучше всего подходят для опытных туристов, планирующих путешествовать по сложной местности.

**Покрой.** Сапоги с низким вырезом похожи на кроссовки – они лёгкие и подходят для начинающих туристов, планирующих походы по ухоженным тропам. Сапоги средней длины обеспечивают большую поддержку щиколотки и защиту от сорняков и других опасностей на дороге. Между тем, ботинки с высоким вырезом обеспечивают максимальный уровень баланса и поддержки и идеально подходят для туристов, планирующих отправиться в более сложную местность.

В общем, новички могут безопасно ходить с более лёгкой и удобной парой походной обуви. Однако как только они накопят навыки и будут готовы к более каменистой местности, возможно, пришло время для более тяжёлых и поддерживающих ботинок.

Не важно, какую обувь вы выберете, помните следующие советы:

- выбирайте плотно прилегающие ботинки на шнурках;
- носите шерстяные или синтетические носки для защиты от волдырей и насекомых;
- всегда надевайте новую обувь и разношивайте её, прежде чем отправиться в поход;
- возьмите блистер на всякий случай;
- важна водонепроницаемость походных кроссовок, если возможно;
- убедитесь, что у вас достаточно места для движений пальцами ног;
- убедитесь, что ваши ботинки плотно прилегают к подушечке стопы и что пятка не смещается;
- примерьте походные туфли с носками, которые вы планируете носить, чтобы получить точную посадку.

## **Вещи для похода с ночёвкой**

Любой, даже однодневный поход нужно полностью спланировать заранее и подготовить всё необходимое. В пешее путешествие следует брать функциональные и прочные вещи, которые точно могут пригодиться.

Если неправильно собрать рюкзак, пойти по небезопасному маршруту, то в походе могут возникнуть проблемы. Чтобы этого не случилось, нужно продумать каждую деталь, заранее обговорить с участниками путешествия особенности пути, распределить, кто какие вещи будет нести, продумать меню на каждый день, закупить необходимые продукты и т. д.

Кроме рюкзака, спальника и палатки, в походе необходимы средства безопасности, аптечка, продукты питания, кухонные и гигиенические принадлежности, документы, карты маршрута и другие вещи, которые могут пригодиться.

С собой нужны наличные деньги, потому что не везде и всегда можно расплатиться картой или перевести средства.

Из документов необходимы паспорт, медицинский полис, водительские права, если едете или будете брать машину напрокат, или для залога, билеты на транспорт (если они не электронные). Хотя и электронные тоже лучше распечатать. Документы упакуйте герметично, есть удобные непромокаемые чехлы для документов.

Из дополнительных вещей понадобятся топорик, верёвки, чтобы развесить вещи.

В летний поход возьмите средства для защиты от солнца: солнцезащитные очки (и ремешки для них, чтобы не потерялись); солнцезащитный крем; бальзам для губ с рейтингом SPF; шляпу или кепку от солнца.

## **Рюкзак**

Походный рюкзак – не нём не стоит экономить. Если его будет неудобно нести или он порвётся, то путешествие не принесёт позитивных эмоций. Для пеших походов с ночёвкой (2–3 дня) подходит тот, что вмещает 40–60 литров, весом не более 2,5 кг. Чем дольше поход, тем вместительней должен быть рюкзак. Нужно, чтобы у него были широкие лямки. Другие крепления помогают равномерно распределить вес ноши по всему телу. При сборе самые тяжёлые вещи лучше положить ближе к спине, далее идут продукты, посуда, разные мелочи, дождевик и все, что может понадобиться во время передвижения (нож, вода, перекус, салфетки и т. д.).

## **Палатка**

Это наиболее оптимальный вариант, если вы решили провести ночь на природе. Однако выбирать её тоже надо по правилам. Она должна быть изготовлена из качественного и непромокаемого материала, швы проклеены.

При выборе палатки лучше не брать крупногабаритные и тяжёлые для транспортировки модели. Для недолгого похода подойдёт трекинговая палатка на алюминиевых дугах. Она легко устанавливается и мало весит. Также следует обратить внимание на материал, из которого она сделана: он должен быть двухслойным, где наружная часть водонепроницаемая, а внутренняя – впитывающая. Благодаря этому внутри не будет скапливаться конденсат.

Обращайте внимание на индекс водонепроницаемости (PU). Для демисезонных походов лучше использовать палатку с индексом выше 3000. Дешёвые модели обычно имеют PU 1500. Они достаточно быстро промокают при длительном и сильном ливне.

## Спальный мешок

Спальные мешки имеют много разновидностей. Для летнего отдыха и для большой компании предпочтительнее мешки-одеяла. Расстегнув молнию, можно получить широкое одеяло, которое укроет несколько человек.

Это позволит взять с собой меньшее количество спальников, что облегчит груз. Кроме того, при необходимости он легко может заменить коврик или покрывало для пикника.

Планируя путешествие в летние знойные дни, можно взять с собой тент-палатку. Он защитит от солнца и ветра и сделает привалы более комфортными.

Спальный мешок подбирается в зависимости от времени года, поэтому важно обращать внимание на температурный диапазон, который указан на этикетке или нашивке. Обозначается он «t, comfort» (для женщин) или «t, limit» (для мужчин). Есть две разновидности спальных мешков. Один имеет форму треугольника и может использоваться как одеяло. Из недостатков: занимает много места и довольно тяжёлый.

Другой спальный мешок имеет форму кокона. Такой вид широк у плеч и сужается к ногам. Он легче, а также лучше сохраняет тепло. Ещё есть спальники, которые можно пристегнуть друг к другу. Хотя они и не такие удобные, но в них значительно теплее. Для комфортного сна следует брать мешок на 10–15 сантиметров длиннее роста человека.

## Походные мелочи

Средства безопасности. Из средств безопасности может пригодиться свисток, шумовые отпугиватели от зверей, газовые баллончики, фальшфейер, а также номера телефонов МЧС и других экстренных служб. Зимой нужно повесить на шею дополнительный нож – он поможет выбраться из-под льда, если человек вдруг провалился.

Вещи, которые также нужны:

- блокнот с ручкой;
- непромокаемые пакеты;
- нитки, иголки, пуговицы;
- верёвка для сушки белья и прищепки;
- ксерокопии документов;
- коврик для сидения;
- надувная подушка.

## Техника и предметы для навигации

Телефон в комплекте с несколькими внешними аккумуляторами. Сейчас большинство моделей оснащены GPS, что позволяет определять местоположение смартфона, строить маршруты и найти нужный объект на карте. Главное, чтобы была связь.

Фонарики – ручной и налобный. Светодиодные хорошо держат заряд батареи.

Карта местности. Она должна быть распечатана для всех участников похода. Нельзя полагаться только на электронику, потому что она может сломаться.

Компас. Поможет лучше ориентироваться на местности.

Запасные батарейки ко всему, что нужно заряжать.

При необходимости рации.

## Еда и кухонная утварь

Приготовление еды – один из наиболее важных вопросов при планировании пешего путешествия. Можно использовать костёр. Для этого необходимо положить в рюкзак спички, упакованные в непромокаемый материал, либо зажигалку. Рекомендуется средства для разжигания огня класть по разным местам.

Для приготовления пищи приемлемый вариант – набор из котелка, мангала и спиртовки. В ёмкость спиртовки можно заливать практически любое горючее: спирт, бензин, керосин, или же загружать сухой спирт. Но самый доступный в лесу способ – костёр, дрова.

Для подготовки безопасного места для костра может понадобиться лопатка. Отличным помощником станет карманная цепная пила для турпоходов либо складной нож. Большая компания туристов может взять с собой топор. Отправляясь по местам, где найти дрова будет проблематично, лучше взять газовую горелку. Не забудьте про газовые баллоны для заправки.

В хозяйственном или строительном магазине можно купить цепь, на которую можно повесить котелок, всякие тросы, цепи, крюки, карабины – обычные костровые наборы.

Набор кухонных принадлежностей для похода:

- походная плитка;
- нож (и топорик);
- топливо (баллоны с газом);
- набор для приготовления пищи (кастрюля, сковорода);
- посуда / одноразовые миски;
- столовые приборы;
- кружка;
- мыло (лучше брать биоразлагаемое);
- маленькое быстросохнущее полотенце;
- ёмкость для воды.

Старайтесь делать меню сытным и разнообразным, рассчитайте примерное количество калорий, чтобы не голодать и не объедаться. Выбирайте компактные продукты. Не берите то, что раскрошится при переноске и перевозке. Всё, что может промокнуть, упакуйте герметично. Не берите то, что портится на жаре. Если вы идёте в горы, воздержитесь от тушёнки в банках, выберите сушёное или сублимированное мясо, его можно купить или сделать самим.

*Список продуктов:*

- крупы (гречневая, рисовая, овсяные хлопья);
- макароны;
- консервы (тушёнка, рыбные, паштеты);
- колбаса (сырокопчёная);
- сало (засоленное);
- картошка (только на суп);
- лук, чеснок;
- соль, специи;
- чай, кофе;
- сладости;
- орехи, семечки, сухофрукты, цукаты, козинаки и т. д.;
- готовые блюда из дома типа котлет, отбивных и т. п. (только на первый день похода).

Если вы забыли взять с собой соль или посуду, вам поможет смекалка.

*Вместо соли*

Если в лесу нужна соль, а её нет, её легко заменит дубовая зола. А если вы находитесь где-то рядом с морским побережьем, то вместо соли хорошо использовать пережжённый плавник,

то есть древесину, которая долго плавала в воде, потом оказалась на берегу и высохла. Кстати, готовить в морской воде ни в коем случае нельзя, потому что это сильнейшее слабительное.

#### *Вместо кастрюли*

Если у вас нет с собой котелка или кастрюли, а вам нужна горячая пища, то можно сделать туесок из коры. На словах это довольно сложно объяснить, но я все же попробую.

Нужно найти белую берёзу, на коре которой как можно меньше черных полос. С этого дерева нужно снять бересту. Не толстую кору, включающую кадмий, и не тонкую, которая используется для разведения костров: береста должна быть толщиной примерно в полтора миллиметра. Снимать нужно аккуратно, чтобы не было трещин.

Затем ножом из бересты вырезается ровный квадрат, углы которого надо заложить внутрь и защипать, чтобы получилась квадратная коробка. Некоторые считают, что углы можно выпустить наружу, но это глубочайшая ошибка, потому что наружные углы на костре сразу вспыхнут и кастрюля развалится. Чтобы кастрюля не развалилась, нужно, чтобы все её углы смачивались супом или отваром.

Для того чтобы защипать углы, нужно отрезать палочки длиной 20 сантиметров, расколоть их до середины, разжать пальцами эту прищепку и сверху надеть на угол. Получается, что из этой коробки вверх торчат четыре палки, которые выполняют функцию ручек кастрюли.

После этого в кастрюлю можно налить воды и поставить на открытый огонь. Такая кастрюля выдержит кипячение на протяжении 45 минут. Она, конечно, потеряет товарный вид, но не протечёт, в ней можно варить и из неё можно есть.

## **Что съесть перед походом**

Когда вы путешествуете пешком или занимаетесь какой-либо физической деятельностью, нужно потреблять больше еды и воды, чем обычно. Ваше тело нуждается в топливе до и во время похода, чтобы восполнить запас энергии, а после похода вам также нужна еда, чтобы помочь мышцам восстановиться.

Перед походом рекомендуется пить достаточное количество воды. В дополнение к большому количеству воды, чтобы помочь избежать обезвоживания, еда перед походом должна включать полезные углеводы, такие как:

- гренки из цельной пшеницы;
- нежирный или обезжиренный йогурт;
- цельнозерновые макаронные изделия;
- крупы цельнозерновые;
- фрукты и овощи;
- коричневый или белый рис.

Перед походом следует избегать насыщенных жиров и белка, так как они дольше перевариваются и человек может чувствовать себя вялым. Вместо этого сосредоточьтесь на употреблении легкоусвояемых сложных углеводов.

Просто помните, это всего лишь общие правила. Самое главное – делать то, что лучше для вас и вашего тела.

Кроме того, в походе обязательно понадобятся салфетки, мешки для мусора, антибактериальные спреи. Большую часть продуктового набора должна составлять питьевая вода, особенно если вы идёте в поход летом.

Если вы берёте скоропортящиеся продукты, то используйте сумку-холодильник, но лучше отказаться от них. Обычный походный набор продуктов включает консервы, крупы, овощи, блюда быстрого приготовления, соль, приправы, чай, зелень.



## Походные заготовки

Готовясь отправиться в поход, некоторые съестные припасы можно заготовить дома заранее. Это могут быть мясные и рыбные продукты в вяленом, солёном или сушёном виде. Из этих продуктов легко приготовить и консервы, которые вы также можете взять с собой в поход, но по весу они будут тяжелее. Выбор за вами.

### Вяление мяса

Вяленое мясо желательно делать в холодное время года, когда на улице и в помещении прохладно. Такое мясо готовится просто, но процесс его приготовления довольно длительный.

Вяленое мясо в домашних условиях готовится без всяких вредных добавок. Единственным консервантом является соль, а она микроорганизмы не убивает, а лишь приостанавливает их развитие. Поэтому мясо для вяления нужно брать свежее и на 100 % от здорового животного, в магазинах, где оно проверяется, а не на стихийных рынках.

Вяление – разновидность холодной сушки продуктов. В процессе вяления происходит обезвоживание высушиваемого материала при температурах до +40 °С.

В вяленых продуктах, в отличие от сушёных методом холодной сушки, жир перераспределён по толще мышечной ткани. В продуктах, изготовленных методом холодной сушки, жиры сконцентрированы в местах их накопления в животном. Вяленый продукт более стоек в хранении, связанные жиры меньше окисляются и прогорают.

Вяленое мясо готовят не только из баранины, молодой телятины, это могут быть мелкие, и не только, дикие животные и птицы. Мясо следует использовать только самого высокого качества, проверенное санитарной экспертизой. Доска для резки мяса, решётка для сушки должны быть очень чистыми, близкими к стерильным.

Для приготовления вяленого мяса в домашних условиях понадобится:

- мясная вырезка или тушка мелкого животного, птицы;
- много красного и чёрного перца;
- соль (на полкило мяса уходит треть стакана);
- сахар – пара столовых ложек;
- чёрный перец горошком и лавровый лист.

Если взята не вырезка, то мясо срезают с костей и, освободив от крупных сухожилий, нарезают полосками толщиной 3–5 см и массой до 1 кг. Затем приступают к посолу перед вялением.

При сухом посоле мясо нужно предварительно заморозить, а затем натереть со всех сторон смесью из соли, сахара, перца и пряностей. За время процесса соления мясо впитывает соль и утрачивает влагу, образуется рассол, который покрывает только нижние слои мяса. Поэтому куски необходимо перекладывать сверху вниз.

При мокром посоле нужно соблюдать пропорции посола.

**Вариант 1.** На рассол нужно взять на 0,5 кг мяса примерно 1 л воды. Поставить воду на огонь, бросить в воду соль, сахар, по 1 столовой ложке красного и чёрного перца, перец горошком и лавровый лист. Дать прокипеть, вынуть лавровый лист, остудить. Вымытую вырезку положить в этот холодный рассол и дать 5 часов постоять при комнатной температуре, затем на 3 суток убрать в холодильник.

Через 3 суток мясо вынуть из рассола, поставить под пресс на наклонную плоскость и дать стекать в течение часа. Смешать красный и чёрный перец, мясо со всех сторон хорошенько натереть приправой и обвалять. Завернуть в чистую сухую марлю. Убрать в закрытую ёмкость в холодильник на неделю.

Через неделю развернуть, ещё раз хорошенько обвалить в приправе, снова завернуть в марлю и подвесить вялиться на неделю в хорошо проветриваемое место.

**Вариант 2.** Приготовить рассол из расчёта 200 г соли на 1 л воды, добавить в него немного пряностей, прокипятить и в кипящий рассол поочередно на 2–3 минуты опускать куски мяса.

Посоленное мясо можно вялить несколькими способами.

Прежде всего, каждую полоску нужно подвесить для стекания рассола в тёмном чистом сухом проветриваемом помещении.

Вяление на воздухе, закрытом от проникновения насекомых марлей или мелкой сеткой. Температура воздуха должна быть достаточно высокой – от 20 до 40 °С. Обычно эти условия соблюдаются на чердаке, под шиферной крышей. Продолжительность процесса составляет от 15 до 30 дней. В этот период необходимо осматривать мясо несколько раз в день.

Для вяления на гриле необходимо нарезать свежее мясо поперёк волокон полосками шириной 2,5 см, затем засолить сухим способом и поместить на решётку так, чтобы нагретый воздух мог циркулировать вокруг мяса со всех сторон. Готовить до тех пор, пока мясо в достаточной степени не подсохнет.

При приготовлении вяленого мяса в духовом шкафу сырьё засаливается сухим способом, а затем расправленные ломтики укладываются на решётку так, чтобы они не касались друг друга. Подготовленное мясо следует поместить в предварительно разогретую до 50 °С духовку и вялить при приоткрытой дверке в течение 12 часов.

Хранить вяленые продукты необходимо в тёмном сухом проветриваемом помещении при температуре не выше +10 °С.

Вялить можно филе любой птицы. Готовят крепкий рассол из каменной соли (ни в коем случае не экстра, результат будет не тот) с добавлением лаврового листа, душистого перца, гвоздики. Для рассола понадобится на 1 л воды 4 или 4,5 столовых ложек с горкой соли. Кипятить его 1–2 минуты, затем отставить и остудить. Рассол должен быть таким, чтобы сырое свежее куриное яйцо плавало (виден был тупой конец диаметром 2,5 см). Когда рассол остынет до комнатной температуры, специи вынуть, а саму жидкость остудить. Для засолки мяса рассол должен быть очень холодным.

Для засолки нужна керамическая или стеклянная посуда или самодельная из бересты, дерева.

Рассола должно быть достаточно. Мясо должно в нем свободно плавать. Закрывать мясо крышкой и поставить в холодное место на 1–3 суток в зависимости от размера кусков мяса. Если куски большие, то и времени на просол нужно больше. Его надо переворачивать в кастрюле по несколько раз в день.

Потом мясо следует достать из рассола, обсушить и на 1 час положить под гнёт на наклонной поверхности, чтобы вытек рассол. Промокнуть полотенцем, чтобы убрать всю жидкость. Если кусок мяса толстый, разрезать его вдоль на две или несколько полосок, так оно быстрее провялится. Затем натереть мясо сухими молотыми специями, обвалить его в специях со всех сторон (перец чёрный, душистый и чили, кориандр, тмин, гвоздика, любые, по желанию). Среди специй обязательно должен быть красный молотый перец, обладающий консервирующими свойствами. Специи лучше брать целыми и молоть их прямо перед употреблением, так они не потеряют свой аромат.

Мясо со специями завернуть в чистую марлю, пергамент или бинт, сложить в посуде, закрыть крышкой и выдерживать в холодном месте 1 неделю. На природе это может быть колодец-ямка, вырытый в песке или земле. Потом мясо достать, развернуть из марли, снова натереть его пряностями, завернуть в другую чистую марлю и обвязать нитками, делая петельки, за которые его подвесить в хорошо проветриваемом месте.

Идеальный вариант – сухое прохладное место со сквозняком. Если проветриваемого прохладного помещения нет, тогда нужно хотя бы несколько дней подержать мясо на сквозняке, а затем держать в холодильнике на нижней полке минимум 1–2 недели, максимум месяц, постоянно его переворачивая.

Вяленая курица и индейка готовы быстрее – через несколько дней вяления, а свинине и говядине потребуется весь указанный срок.

Следует учесть, что мясо за время вяления уменьшится в размере и в весе: из 1,5 кг свежего мяса получится 800–900 г вяленого.

Хранить эту заготовку можно сколько угодно долго в холодильнике.

Вяленое мясо в духовке должно готовиться при температуре не ниже +60 и не выше +70 °С с приоткрытой дверцей около 4 часов. Кусочки надо разложить на решётке, вниз установить поддон, чтобы капающий с мяса сок не запачкал духовку. Если плита газовая, её разогревают, выключают и только потом ставят мясо. По мере остывания мясо достают, духовку опять подогревают, выключают газ и снова ставят продукт. Если нужно не вялить, а сушить мясо, может потребоваться до 24 часов.

Сушилка не самый подходящий прибор для вяления, так как продукт легко пересушить. Поэтому вяленое мясо в сушилке готовят под постоянным наблюдением. Кусочки на поддонах раскладывают так, чтобы между ними был зазор в несколько миллиметров для лучшего отхождения влаги. Если ставятся несколько поддонов друг на друга, куски потолще кладут на нижний уровень.

Разные виды заготовленного мяса имеют свои особенности хранения. Например, сушёное мясо после обработки необходимо выложить на чистую бумагу в один слой и оставить на сутки. Это позволит испариться остаткам влаги. При содержании сушёного мяса в темноте, без доступа влаги, оно может оставаться пригодным для употребления сколько угодно долго при любой температуре, что очень удобно для походных условий.

Как хранить вяленое мясо, зависит, в том числе, от способа приготовления. Например, бастурму, покрытую слоем пряностей, можно просто завернуть в пергамент. Билтонг же в таких условиях будет продолжать высыхать. Поэтому его лучше сложить в стеклянный контейнер и плотно закрыть. Главное, чтобы вяленое мясо содержалось в прохладном месте. Если оно хранится при комнатной температуре, стоит съесть его за 2 недели. А при малейшем подозрении на изменение вкуса или запаха лучше отказаться от употребления или подвергнуть его дополнительной тепловой обработке.

Рецепты приготовления такого мяса своими руками есть практически у всех народов. Сегодня в числе самых популярных бастурма (тюркское происхождение) и билтонг (африканское).

## Бастурма

*Говядина – 1 кг, соль – 3 ст. л., горчица, чеснок, хмели-сунели, смесь перцев – по вкусу.*

Приготовить рассол: в 1 литр воды положить соль. Мясо помыть и выложить в кастрюлю. Залить рассолом и дать постоять 3 часа. Мясо достать из рассола и хорошо просушить бумажными полотенцами. Приготовить смесь специй по желанию и этой смесью натереть мясо. Плотно завернуть мясо в пергамент, потом завернуть ещё и в фольгу. Духовку заранее разогреть на максимальную температуру. В горячую духовку положить завернутое мясо. Оставить на 10 минут, а затем духовку выключить. Духовку не открывать, мясо должно там остаться минимум на 5 часов. Идеально будет приготовить с вечера, а достать утром.

## Билтонг

*Мясо – 1 кг, соль – 2 ст. л., молотый кориандр – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., молотый чёрный перец – 1 ч. л., 6 %-ный уксус – 50 мл.*

Мясо помыть, обсушить, порезать вдоль волокон на полоски толщиной не больше 1 см. Слегка отбить, сбрызнуть 6 %-ным уксусом, обсыпать смесью пряностей со всех сторон, сложить в кастрюлю или миску, установить гнёт и вынести на холод на 12 часов. Развести оставшийся уксус водой в пропорции 1:6. Поместить на 5 минут мясо в раствор, тщательно ополоснуть в нем каждый кусочек и повесить в хорошо проветриваемом месте примерно на сутки. Важно не пересушить. Билтонг – это сыровяленый продукт, и в доведённом до ломкости состоянии уже не будет таким вкусным.

Билтонг – африканский продукт, местные жители готовили так любое мясо, даже слоновье. Так что можно экспериментировать.

## Вяленое мясо (рецепт от викингов)

*Говяжья вырезка – 1 кг, крупная морская соль. Другая не подойдёт.*

Вырезку нарезать на 3 равных продольных куска. Засыпать дно посуды солью и выложить куски мяса. Если посуда небольшая, между кусками насыпать соль. Также засыпать солью мясо сверху (примерно полпачки). Убрать мясо на 2 суток в холодильник. Его не надо переворачивать и не надо сливать выделившийся сок. Достать кастрюлю, обмыть мясо и обсушить его бумажным полотенцем. Завернуть в марлю, обмотать ниткой, повесить на карниз и вялить 7–10 дней.

## Вяленая свинина в домашних условиях

*Свинина – 1 кг, соль – 250 г для сухой засолки и 250 г для рассола, чеснок – 5–6 зубчиков, специи (лавровый лист, перец горошком, кориандр семенами, паприка сладкая, паприка жгучая, перец чёрный молотый, розмарин, шалфей) – 50–60 г.*

С куска мяса обрезать плёнки и жилки. Мясо вымыть и обсушить. На стол или доску насыпать соль и мясо несколько раз обмакнуть в неё, сильно придавливая, чтобы мясо оказалось в плотной оболочке из соли. Положить в кастрюлю и отправить в холодильник на трое суток.

Ежедневно осматривать мясо и сливать из него жидкость. Если вся соль растворилась слишком рано, то её нужно подсыпать.

Через три дня вскипятить 1 л воды, положить соль, несколько листиков лаврушки, 5–6 горошин перца, щепотку семян кориандра. Остудить рассол до +35–30 градусов и опустить туда мясо. Выдержать свинину в рассоле в холодильнике ещё трое суток.

Потом достать мясо из рассола. Положить на одну доску, второй доской накрыть и поставить под груз слегка наклонно, чтобы удалить лишнюю жидкость. Доску с мясом лучше установить в раковине или на поддоне для сбора стекающей жидкости. В таком виде выдержать свинину от 3 до 5 часов.

Подготовить смесь из специй для панировки мяса. В неё могут войти чеснок, чёрный молотый перец, красная паприка жгучая и сладкая, розмарин и (или) шалфей и другие пряные травы по желанию. Смесь растереть ступкой, лавровый лист поломать руками. Запанировать свинину в специях и уложить мясо в плотную ткань. Подойдёт и многослойная марлевая салфетка, но лучше взять льняную ткань или полотенце. Как можно плотнее завернуть мясо в ткань и отправить в холодильник на сутки.

Через сутки мясо осмотреть. Если панировочной смеси мало, то её надо добавить, при необходимости заменить влажную ткань на сухую. Выдержать в холодильнике вяленое мясо ещё 48 часов.

Вяленую свинину хранить в холодильнике в сухой ткани или в пищевой бумаге.

### **Сыровяленая колбаса из свинины**

*Свиная шея – 700 г, свиная лопатка – 350 г, свиное сало – 200 г, коньяк – 2–3 мл; специи на 1 кг фарша: соль – 35 г (1 ст. л. без горки), сахар – 2 г (1/4 ч. л.). В ступке перемолоть 2 г чёрного перца (0,5 ч. л.), 0,5 г душистого перца горошком, 0,5 г молотого мускатного ореха (1/5 ч. л. без горки), 2,5 г тмина.*

Свиную шею порезать на мелкие кусочки (3,5×3,5 см). Свиную лопатку перевернуть на крупную сетку для колбасы, сало нарезать кубиками, как шею. Специи тщательно перемолоть в ступке.

Потом мясо относительно ровным слоем размять по доске и посыпать всеми специями, потом смочить руки коньяком и размять мясо. Фарш нужно мариновать минимум 2-е суток, тогда оно не испортится. Когда мясо промаринуется, надеть на мясорубку насадку для колбасы и начинять кишки мясом не слишком плотно. Колбаски делать длиной 30–35 см, потом из них делать колечки. Колбасу нужно по всей длине проколоть зубочисткой, чтобы вышел воздух. Колбасу вялить в картонной коробке. Сделать ножом в ней дырки для вентиляции. Через сутки достать колбасу и положить под пресс в холодильник на 2-е суток. Через 2-е суток опять повесить колбасу в сушилку, через пару суток доставать колбасу и катать очень аккуратно скалкой, чтобы она становилась более плоской. Так выходит воздух и ей легче вялиться. Так делать на протяжении 2-х недель. Сушилку выставить на балкон, на сквозняк.

### **Вяленая домашняя колбаса**

*Свинина (ошеек) – 3 кг, чеснок – 4 головки, перец красный молотый и чёрный молотый – по вкусу, майоран – 10 г, спирт (96 %) – 3 ст. л., соль – 90 г, тонкая свиная кишка – 150 г.*

Мясо для вяленой колбасы можно нарезать двумя способами. В первом случае свинину перекручивают на мясорубке с крупной сеткой. Во втором мясо рубят ножом на кусочки размером 1×1 сантиметр. В классическом рецепте болгарская вяленая колбаса делается именно из рубленого мяса, а не из фарша.

На мясорубку надеть мелкую сетку и пропустить предварительно очищенный чеснок. Добавить его к порубленному мясу, туда же положить соль из расчёта 28–30 г на килограмм мяса. Следует строго выдерживать эту пропорцию, в противном случае колбаса может испортиться во время сушки. В фарш добавить чёрный и красный перец по вкусу. Перемешать и отставить на 5 часов, накрыв сверху, чтобы мясо не обветрилось и не потемнело. Пока фарш будет стоять, нужно периодически его перемешивать, чтобы соль и специи равномерно впитались. Выдержав мясо, добавить к нему майоран и спирт, опять перемешать и можно формировать колбасу.

Готовые колбаски проколоть иглой в нескольких местах, удаляя воздух. Бинт смочить в солёном растворе (3 чайные ложки соли на стакан воды), обернуть им колбасу и повесить для сушки.

В месте для сушки колбасы не должно быть сквозняков, но важно обеспечить доступ свежего воздуха, то есть помещение должно проветриваться. Температура должна быть от +10 до +15 градусов, желательно светлое помещение. Через 2–3 дня, когда колбаса немного подсохнет, её снять и немного раскатать скалкой, придавая приплюснутый вид. После чего снова развесить вялиться, но уже без бинта. Через 2 недели колбаски снять и положить в холодильник, они уже готовы к употреблению. Можно одну колбаску разрезать и посмотреть срез. Если

она не полностью проявилась в середине, её довяливают в холодильнике в отделении для свежего мяса при температуре +2 градуса ещё примерно неделю.

Очень вкусная вяленая колбаса получается с добавлением сала. Для этого берут сало только межрёберное в соотношении 1:4 к мясу. Спирт в рецептуре можно успешно заменить коньяком, что придаст колбасе красивый цвет и особенный запах.

## **Сушёное мясо**

Первый рецепт предполагает высушивание его пластинами. Надо нарезать свежее мясо поперёк волокон на очень тонкие ломтики. Если сушёная говядина или баранина нужны для хранения и последующей готовки, то ломтики могут быть любого размера.

Если предполагается есть такое мясо, не готовя его, кусочки лучше делать поменьше, чтобы удобно было их жевать целиком. Перед тем как засушить нарезанные ломтики, их можно сутки подержать в рассоле, сделанном на свой вкус.

Второй рецепт больше подходит для заготовки продукта длительного хранения. Свежее мясо прокрутить на мясорубке, разложить тонким слоем на противне в духовке или на поддоне сушилки и готовить до состояния сухариков. При желании фарш можно посолить и поперчить. Во время сушки его стоит время от времени рыхлить для более равномерного испарения влаги.

## **Вяление рыбы**

Вяление и сушка рыбы являются одним из способов заготовки её впрок. Процесс вяления похож на сушку. Это разные названия одного и того же. Сущность заключается в том, что предварительно посоленная рыба провяливается (высушивается) в сухом, хорошо проветриваемом месте.

В процессе хранения, как и во время вяления, рыба теряет влагу и жир, становится более сухой, поэтому её и называют сушёной.

Вяленую рыбу рекомендуют готовить весной или осенью из жирной или среднежирной рыбы. Мелкую рыбу не разделывают. Наилучшим вкусом в вяленом виде отличаются тарань, плотва, густера, подлещик, лещ, рыбец, чехонь, уклея, язь, щука, карп, мойва.

Вяление рыбы состоит из трёх этапов: засолка, отмачивание, сушка.

Засолка рыбы под вяление может быть двух видов: мокрый и сухой посол. Мокрым посолом солят не очень крупную рыбу (весом до 200–500 г). В прохладное время года рыбу можно не потрошить, в тёплое обязательно потрошат. Рыбу не моют, а только протирают сухим полотенцем.

Подготовленную рыбу укладывают в эмалированное ведро, таз или кастрюлю, предварительно насыпав на дно соли. Рыбу укладывают плотными рядами: головой к хвосту, спиной к животу. Каждый ряд обильно солят. На верхний ряд насыпают столько соли, чтобы она покрыла всю рыбу. Для придания особого вкуса можно в соль добавить немного сахара.

Сверху кладут дощечку и на неё гнёт. Через 5 часов после засолки рыба сама пускает рассол. Рыба солится в течение 3 суток (в зависимости от величины рыбы). На весь период засолки рыбу необходимо поместить в как можно более холодное место.

Сухим способом засаливают более крупную рыбу. Каждую рыбу разрезают вдоль спины и распяливают. Удаляют внутренности, затем протирают сухой тряпкой. Изнутри рыбу обильно посыпают солью. Тушки рыб укладывают рядами в деревянный ящик так, чтобы брюшки были направлены вверх, и сверху на чешую тоже подсыпают соли. Ящик ставят в яму, выкопанную в прохладном месте, сверху накрывают полиэтиленовой плёнкой.



В зависимости от величины рыбы посол длится от 3 до 7 суток. В процессе засолки рыба также выделяет свой сок, но он тут же из ящика вытекает сквозь щели. В этом и заключается смысл сухой засолки рыбы.

Сухим способом можно солить и мелкую непотрошеную рыбу. На широкой доске расстилают чистую тряпку, рыбу укладывают рядами головой к хвосту, друг на друга, посыпают солью и заворачивают в эту же тряпку. Сверху «пакет» накрывают другой доской и на неё ставят гнёт. Сок, вытекающий из рыбы, будет просачиваться сквозь ткань и вытекать наружу.

**Вымачивание.** Для снижения содержания соли в рыбе и во избежание образования кристаллов соли на её поверхности применяют вымачивание. Просоленную рыбу промывают холодной проточной водой. Особенно тщательно промывают жабры и брюшко выпотрошенной рыбы. Мелкая рыба вымачивается в пресной воде в течение получаса, более крупная должна вымачиваться несколько часов (например, рыба находилась в засолке 5 дней, это значит, что процесс вымачивания в пресной воде должен продолжаться 5 часов, причём воду необходимо дважды сливать и наполнять ёмкость свежей пресной водой).

В процессе вымачивания, после того как первая вода была слита, рыбу полезно оставить на 2 часа без воды для того, чтобы в мясе рыбы произошло перераспределение соли, а также чтобы уменьшить солёность внутренних слоёв рыбы. Если при вымачивании рыба начинает всплывать, то это говорит о том, что посол становится нежным. В этом случае, если смотреть рыбу «на свет», то её спинка будет янтарно-прозрачной. После сушки мясо приобретает слегка красноватый цвет.

**Сушка.** Перед тем как рыбу вывешивать для вяления, надо её разложить на бумаге, чтобы она немного обсохла, или протереть её чистой тряпкой насухо. Можно вывешивать рыбу на специально изготовленных крючках из нержавеющей проволоки, предварительно прокалывая шилом отверстие под крючок. Обычно таких рыб, как синец, густера, плотва, белоглазка, вывешивают головой вниз. Рыбу крупную, потрошённую – леща, язя – головой вверх. Всегда, если рыба вялится потрошённой, то тушка вывешивается головой вверх, чтобы рыбий жир не вытекал вниз, а оставался в мясе рыбы.

В брюшко выпотрошенной рыбы при вялении обязательно вставляется деревянная поперечная распорка. Делается это для лучшего высыхания рыбы. Время вяления может быть разным, оно зависит от температуры воздуха и размера рыбы. Процесс сушки длится, как правило, от 1 до 4 недель. Если рыбу нанизывают через глазницы (при помощи иглы и прочного шнура), то необходимо, чтобы рыба была расположена спинками в одну сторону; а чтобы она не сползала друг к дружке, захлест на голове делается дважды. Ну и, естественно, необходим тщательный контроль за вывешенной для сушки рыбой.

Рыба должна быть надёжно защищена сеткой или марлей от мух и ос. В ночное время мухи отсутствуют, и в это время рыбу можно не защищать сеткой или марлей для того, чтобы она подсохла до образования сухой корочки. Мухи откладывают яйца только на влажную поверхность рыбы. Ранним утром, после ночного просушивания, рыбу можно слегка опрыскать раствором столового уксуса: его резкий запах отпугивает мух. Но лучше сразу вывешивать рыбу в специально оборудованном и защищённом от мух месте. Для этого широко используется марлевый полог, концы которого нужно слегка завернуть и скрепить.

**Хранение.** Хранить готовую, хорошо высушенную (но не пересушенную) рыбу лучше всего в банках, закупорив банки крышками. Крупную рыбу можно хранить, завернув в пергамент, но только не в целлофановых пакетах, потому что в этом случае к рыбе не будет доступа воздуха. В таком виде синца, чехонь, густеру можно сохранить довольно долго – до 4 месяцев. Вяленая рыба хорошо хранится и в матерчатом ситцевом мешке в сухом прохладном месте. Если же рыба пересохла – ей можно вернуть упругость свежевяленой. Для этого рыбу нужно намочить в воде и завернуть во влажную бумагу (поддерживать бумагу влажной в течение двух суток, смачивая её водой по мере высыхания).

## **Рыбец**

Предварительно рыбу нужно засолить в рассоле – тузлуке. Соль в воду класть до тех пор, пока она не перестанет растворяться.

Рыбу уложить спинками вверх, залить тузлуком, прижать небольшим гнетом. Соление продолжается в течение пяти дней, а в прохладную погоду – и до десяти. Вытащив рыбу из тузлука, следует подсушить её в тени в течение двух дней и только затем вымачивать. После этого нужно вывесить рыбу на ветерок, но в тени – головой вниз.

## **Тарань и вобла**

Для вяления тарани и воблы наиболее благоприятны прохладные сухие безветренные дни ранней весны. В этот период рыба ещё не нерестилась, благодаря чему содержит наибольшее количество жира и имеет наивысший вес. Атмосферные и температурные условия в это время года также наиболее подходят для успешного вяления. В зависимости от размеров рыбы тарань и воблу вялят на протяжении от 13 до 30 суток.

## **Карп**

Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, головы и хвосты отрезать. Подготовленную рыбу засолить сухим или мокрым посолом и выдержать на протяжении десяти дней, затем промыть, отцедить и слегка посолить смесью соли с 2 % селитры. Подвесить в вентилируемом месте и сушить 3 недели. Готовую рыбу упаковать в ящики, имеющие с двух сторон отверстия для проветривания. Для этой же цели между отдельными рыбами поместить щепки. В сухом вентилируемом месте такая рыба может сохраняться до одного года.

## **Лещ и подлещик**

Рыбу заложить в деревянный бочонок или эмалированное ведро в раствор соли из расчёта 1 стакан соли на 1 л воды. Поверх рыбы положить кружок, а на него – гнёт и держать в таком положении 3 суток. Затем рыбу промыть в холодной воде и развесить в тени на ветерке. Рыбу вялят 10–15 суток.

## **Чехонь**

Рыбу выпотрошить, тщательно удалить кровь около позвоночника, вынуть жабры, изнутри сделать надрез вдоль хребта, не повреждая кожу. Чешую не снимать. Разделанную рыбу поместить в раствор соли (125 г соли на 1 кг рыбы) и придавить сверху дощечкой с небольшим грузом. Мелкую рыбу просаливают за 10 часов, крупную – до 20 часов. Держат рыбу в рассоле в прохладном месте.

## **Скумбрия**

Вяленую скумбрию готовят из рыбы весеннего улова, после нереста. Рыбу выпотрошить, вытаскивая внутренности через жаберные крышки, не разрезая брюшка. Затем её промыть, подвесить попарно, пропуская тонкий шпагат или толстую нитку через хвост, и погрузить на 8 часов в рассол (на 1 л воды 25 г соли). После этого промыть холодной водой и подвесить для сушки на прутья. Сушка длится около двух недель.

## **Вяленая корюшка и другая мелкая рыба**

Рыбу выпотрошить и протереть полотняной тканью. Затем в эмалированной посуде посолить вместе с пряностями (соли кладут много). Выдержать 2 суток, затем рассол слить, рыбу обсушить, нанизать на верёвочку или проволоку, продетую через глазные впадины, и высушивать под крышей на солнечной стороне в хорошо проветриваемом месте или в негорячей печи на соломе.

## **Посол рыбы**

### **Засолка кильки, сельди, салаки**

*На 1 кг рыбы берут 100 г засолочной смеси. Засолочная смесь состоит из 80 г соли, 2 г черного перца, 6 г душистого перца, 1 г белого перца, 0,3 г гвоздики, 0,5 г кориандра, 0,1 г корицы, 0,3 г имбиря, по 0,2 г мускатного ореха и мускатного цвета, 0,1 г кардамона, 0,2 г сандалового дерева, 0,1 г розмарина, 1 г сахара.*

Нужно тщательно перемешать все компоненты засолочной смеси. Уложить в эмалированную посуду (или деревянную бочку) слой засолочной смеси, слой рыбы. Сверху уложить груз, хранить в прохладном месте.

### **Засолка лососёвых (кеты, горбуши)**

*На 1 кг рыбы берут 200 г соли и 0,5 чайной ложки сахара.*

Рыбу выпотрошить, удалить жабры, хвост, голову. Брюшную полость и рыбу в целом обтереть мокрой тряпкой и удалить спинной хребет. Филе лосося протереть смесью соли и сахара, уложить кусками в посуду кожей вниз, а следующие слои укладывать поочерёдно кожей вверх и наоборот. Последний слой уложить кожей сверху и покрыть более толстым слоем соли. Положить груз, накрыть посуду крышкой или салфеткой, поставить в прохладное место.

### **Засолка воздушного пузыря крупных рыб**

*При посоле на 1 кг пузыря положить 85 г соли. Для сохранения цвета добавляют 1 г калийной селитры, но лучше обойтись без этого компонента.*

У большинства рыб плавательный пузырь развивается как вырост передней части кишечника. Он наполнен газом, который проникает в плавательный пузырь через капиллярные кровеносные сосуды, густое скопление которых находится на внутренней стенке пузыря.

Пузыри плотно уложить в банки и хранить в холодном помещении. Еда будет готова через неделю.

### **Рыба, просоленная «под лососину»**

*На 1 кг рыбы (щуки, жереха, голавля, язя) – 200 г засолочной смеси. Засолочная смесь состоит из 2 частей соли, 1 части сахарного песка, толчёного душистого перца или кориандра.*

Рыбу острым ножом вскрыть по всей длине со стороны спинки. Голову, узкую часть хвоста, икру или молоки, пузырь, печень и все плавники отрезать. Внутри рыбу ни в коем случае нельзя промывать водой, а следует начисто протереть чистой тряпкой. Желательно вырезать позвоночник и, сделав лёгкие надрезы, выдернуть ребра. Рыбу внутри умеренно посыпать тщательно перемешанной засолочной смесью, после чего сложить в ёмкость под умеренный

гнёт. Ёмкость держать на холоде. Через два дня рыба готова к употреблению. Цветом и вкусом она приближается к малосольной лососине, мелкие косточки растворяются. После засолки по желанию её можно закоптить.

### **Малосольная рыба**

*На 1 кг рыбы берут 200 г соли, 10–40 г сахара.*

Малосольными можно приготовить лососёвые, форель, сельдь, салаку, камбалу, скумбрию и другую рыбу.

Разделанную на филе с кожей и чешуёй рыбу посыпать солью и сахаром. На пергаментную бумагу уложить слой филе (кожей вниз), сверху слой нарезанной зелени укропа и второй слой филе (мясом вниз). Рыбу завернуть в пергамент и поместить под гнетом в холодильник. Мелкая рыба готова через несколько часов, а крупная – на следующий день.

### **Малосольная икра**

*Приготовить рассол из расчёта 70 г соли на 1 л воды, довести его до кипения и остудить до +70 °С.*

Икру сазана, щуки, судака, сома освободить от плёнок, пропустив её через мясорубку или наматывая плёнки на вилку. Икру залить рассолом на 30 минут, затем отцедить через сито или марлю. Перед употреблением заправить икру по вкусу растительным маслом и рубленым зелёным луком.

### **Малосольная скумбрия или сельдь**

*На 2 кг свежей скумбрии или сельди нужно 1 л воды, 5 столовых ложек соли, 6 лавровых листов, 3 столовые ложки сахарного песка, 1 чайная ложка сухой горчицы, перец горошком, гвоздика.*

Рыбу очистить, промыть. Воду прокипятить со всеми ингредиентами, охладить. Залить очищенную рыбу. Выдержать в прохладном месте 5 дней.

### **Свежепосоленная скумбрия**

*На 2 скумбрии нужно 3 столовые ложки соли.*

Рыбу очистить, вымыть в большом количестве воды, положить в подходящую продолговатую посуду и посолить равномерно со всех сторон и внутри брюшка. Посуду накрыть бумагой и поставить в прохладное место, но не в холодильник. Через 2 дня воду вылить, посолить ещё 2 чайными ложками соли. Через 5–6 дней рыба готова к употреблению.

## **Консервы**

### **Шпроты из мелочи**

*Мелкая рыба, лук репчатый, столовый уксус, подсолнечное масло.*

Удалив внутренности и плавники, не снимая чешуи, мелкую рыбу промыть, а затем уложить рядами в эмалированную кастрюлю. Между рядами поместить тонкие ломтики лука и лавровые листики. Затем каждый ряд нужно немного посолить и долить двумя ложками столового уксуса и ложкой подсолнечного масла.

Заполнив кастрюлю доверху, подлить ещё немного уксуса и подсолнечного масла, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь. Часов через пять рыба будет готова.

Чешуя и кости растворятся в горячем масле и уксусе. После этого рыбу надо разложить в стерилизованные стеклянные банки и плотно закрыть крышками – шпроты готовы.

Так можно приготовить любую мелкую рыбёшку – плотву, окуней, ершей, пескарей, но лучше всего использовать уклею.

### **Консервы из ершей**

*Произвольно по количеству взять ершей, репчатый лук, чёрный молотый перец, лавровый лист, соль, подсолнечное масло, томатную пасту.*

Ершей выпотрошить, отрезать головы и плавники. Чешую не снимать. Мелочь тщательно вымыть и уложить в миску, не потрошить, присолить и посыпать чёрным молотым перцем. Через 20 минут переложить в эмалированную кастрюлю вперемешку с луком, нарезанным кольцами, и лавровым листом. Полить уксусом (чайная ложка на слой рыбы). Закрытую кастрюлю поставить на слабый огонь на 4 часа. Когда кости рыбы размягчатся, в кастрюлю добавить подсолнечное масло и томатную пасту по вкусу и вновь поставить на слабый огонь на 40 минут.

Для длительного хранения стеклянные банки с рыбой нужно пропастеризовать в кипящей воде в течение 1 часа и закрыть крышкой с резиновыми прокладками.

### **Мелкая рыба в маринаде**

*На 10 пол-литровых банок: рыба неочищенная – 6 кг (или филе рыбное – 3,5 кг), перец чёрный горошком – 30 шт., перец душистый горошком – 30 шт., лавровый лист – 10 шт., соль – 85 г, масло подсолнечное – 720 мл, уксус 6 %-ный – 320 мл.*

Острым ножом отрезать голову рыбы и удалить внутренности. Тщательно промыть рыбу, меняя воду 4 раза (пока вода не станет абсолютно чистой и прозрачной).

На дно ошпаренной кипятком банки положить 1 лавровый лист, по 3 горошины чёрного и душистого перца и 8 г соли. Сверху уложить рядами 350 г рыбы (как в шпротных консервах). Рыбу надо укладывать довольно плотно. Влить в каждую пол-литровую банку по 70 мл подсолнечного масла и по 30 мл уксуса. Банки стерилизовать при температуре +105 °С в течение 2-х часов. Закатать.

По этому рецепту мариновать можно хамсу, анчоус, кильку.

Если вы заготовите рыбу и мясо каким-либо из предлагаемых способов и возьмёте с собой в поход, то вам не придётся искать или придумывать приспособления для рыбалки или охоты и, тем более, тратить на это время, отведённое для досуга.

### **Аптечка**

Собрать полноценную аптечку крайне важно даже для однодневного похода. Она должна быть герметичной и содержать, прежде всего, антисептические препараты и перевязочные материалы.

На природе, находясь вдали от населённых пунктов, следует быть готовым к любым неприятностям. Аптечка туриста является обязательным компонентом. Её состав будет зависеть от времени нахождения в путешествии, наличия тех или иных проблем со здоровьем у участников группы.

*При сборе аптечки учитывайте следующие правила:*

1. Травмы, растяжения, порезы и вывихи случаются достаточно часто. Дезинфицирующие и перевязочные материалы необходимо брать в расчёте на 2–3 травмы. Бинты, перекись, жгут, йод, зелёнку.

2. Сорбенты необходимо брать в большем количестве, чем другие медикаменты. Примерно 1 упаковка на человека.

3. Обезболивающие, антигистаминные препараты с указанным сроком годности.

4. Средства, помогающие от укусов насекомых.

5. Индивидуальные лекарства, которые необходимо принимать по предписанию врача кому-либо из туристов.

6. Солнцезащитные средства и мази от ожогов.

Необходимо взять лекарства, которые могут понадобиться лично вам, противовирусные, противопростудные, обезболивающие мази и таблетки. Также следует взять средства от боли в горле, от кашля, расстройств ЖКТ, аллергии (даже если у вас её нет в обычных условиях). Обязательно нужен пластырь с запасом, потому что мозоли – враг туриста.

Для походной аптечки лучше выбрать контейнер с различными отсеками. Упаковать в водонепроницаемый материал.

#### *Средства гигиены*

Чтобы поддерживать личную гигиену, следует запастись следующим необходимым минимумом: шампунь, мыло, зубная щётка и паста, небольшое зеркало, туалетная бумага, носовые платки, влажные салфетки, антисептик, дезодорант, маленькие ножницы, гигиеническая помада, расчёска, полотенце, бритва.

## **Вещи для длительного похода**

Неважно, на сколько дней идёте в поход, вещей придётся взять примерно одинаково. Основное отличие будет только в количестве еды, которую вы с собой возьмёте. Всё остальное вам понадобится вне зависимости от длительности похода.

#### *1–2 дня*

В поход на 1–2 дня нужно собрать рюкзак, в который входят: посуда для приготовления пищи, еда, палатка, спальник, коврик, деньги, документы, фонарик, пила/ топор, запасная одежда, аптечка, навигатор, средства безопасности, телефон, зарядный аккумулятор.

#### *3–4 дня*

На такой срок нужны все те же вещи, что и на 1–2 дня, правда, к ним придётся добавить больше еды и сменную одежду. Можно взять две футболки и кофту с длинным рукавом, тёплый свитер на случай холода. Для коротких походов достаточно стандартного рюкзака на 40–60 литров, чтобы донести вещи до лагеря и обратно.

#### *Неделя*

Полный список вещей на неделю:

- 2–3 футболки (для сна – хлопок, для похода – из синтетических материалов);
- штаны спортивные;
- лёгкая ветрозащитная куртка;
- тёплая одежда (при необходимости);
- спортивная обувь с хорошим протектором;
- сменная обувь (резиновые сланцы, вторая пара кроссовок);
- одежда для сна (флисовые костюмы или просто тёплые штаны, кофта и носки);
- 2–3 комплекта носков (хлопок – для сна, треккинговые синтетические для похода);
- головной убор для защиты от солнца (кепка, бандана, панама, платок);
- солнцезащитные очки;
- перчатки рабочие (подойдут для лазания по скоплению камней);
- дождевик;
- средство для защиты от насекомых (актуально летом);
- солнцезащитный крем;

- шорты;
- купальник;
- спальник;
- коврик туристический;
- рюкзак (от 60 л). Для длинных походов (от 5 дней) рюкзак нужен максимально удобный даже при полной нагрузке;
- влагозащитный чехол для рюкзака;
- налобный фонарик;
- посуда для еды (лёгкие тарелка, ложка и кружка);
- личная аптечка;
- паспорт и медицинский полис (обязательно);
- средства личной гигиены (зубная щётка, немного пасты, мыло и пр.);
- пластиковая бутылка под воду (0,5-1,5 л).

## **Снаряжение для разных типов походов**

В зависимости от типа похода немного изменяется снаряжение, которое следует брать с собой.

### **Водный поход**

Для водного похода необходимы непромокаемые вещи, причём в большом количестве. Например:

- быстросохнущая одежда, которая пригодится для сплавов;
- термрюкзак, гермомешки, гермосумки;
- инструменты для ремонта байдарки или лодки;
- защитная каска или шлем;
- спасательный жилет;
- головной убор для защиты от солнечных лучей;
- полиэтиленовая плёнка, чтобы защитить ноги от брызг воды в холодное время года.

### **Горный поход**

Для гор нужно более тщательно выбирать обувь. В горах готовка происходит, как правило, только на газу, так как бывает сложно найти дрова. Может понадобиться специальное альпинистское снаряжение или, как минимум, треккинговые палки (их обычно берут все для походов по местности со сложным рельефом). Из-за того, что тяжелее идти, к подбору вещей нужно относиться более тщательно. В таких районах также могут быть резкие перепады погоды от высоты, и это тоже надо учитывать при сборах.

### **Поход в лес**

Для похода в лес не обязательно брать с собой газ, потому что можно развести костёр, но зато понадобится пила. Также в лесу больше насекомых, поэтому нужны будут средства защиты, в том числе от клещей.

## **Обустройство лагеря**

- Сначала нужно выбрать подходящее место для палаточного лагеря. Летом следует ориентироваться на наличие поблизости воды, а зимой – дров. Нельзя ставить палатку на звери-

ных тропах, в глубокой чаще, под ненадёжными деревьями, у обрывов. Лучше всего расположиться на поляне, опушке леса, пологих, широких берегах рек.

- Место для палатки должно быть ровным и сухим. Для установки потребуются топорик, верёвки, лопатка, чтобы вырыть вокруг дренажную канаву на случай дождя. Хорошо, если утром палатка будет освещена солнцем, так быстрее высохнет конденсат. Для дополнительного тепла можно взять самонадувающийся коврик и положить его на пол палатки.

- Если погода влажная, то следует остановиться в месте, максимально защищённом от осадков, – под большой кроной дерева или под навесом скалы.

- Если нет газовой горелки, то следует запастись сухими дровами. В дождь их можно найти у ели, у которой нижние ветки обычно не намокают. Дополнительно используется мох. Костёр лучше разводить подальше от палаток и любых быстро воспламеняющихся объектов. Рядом с ним размещается обеденная зона.

Если одежда промокла, то её нужно отжать и повесить прямо в палатке. С собой предварительно необходимо взять верёвки для этих целей. Современные вещи для спортивного туризма изготавливают из быстросохнущих тканей. Не следует сушить их у костра, а вот трекинговую обувь, хоть и не рекомендуется, но многие высушивают прямо над походной горелкой.



## Огонь

Первоначально человек огонь не добывал, а обнаруживал благодаря горевшим или тлевшим деревьям, которые образовались из-за удара молнии или извержения вулкана.

Вся история и эволюция человека началась с огня. Благодаря огню жизнь первобытных людей очень сильно изменилась в лучшую сторону. Огонь согревал зимними холодными ночами, отпугивал хищников, помогал в пути, давал возможность готовить более вкусную пищу, огонь использовали при изготовлении орудий труда, он создавал у людей ощущение общности, давал тепло и свет.

Появились первые блюда, которые стали вкуснее и разнообразнее, чем раньше. Женщин оставляли готовить еду, пока мужчины занимались охотой.

Огонь сыграл ключевую роль в объединении людей, которые садились возле горящего костра и вели общение между собой. Это помогло развитию не только умственных способностей первобытных людей, но и интеллектуальных.

Но прошла не одна тысяча лет, прежде чем человек смог понять, как самостоятельно добывать огонь подручными средствами.

Попадая в экстремальные ситуации, в условия автономного существования, вне цивилизации, человек может выжить только при наличии огня, воды и потом питания.

И тут невольно вспомнится герой романа Даниеля Дефо «Робинзон Крузо», который был впервые опубликован в апреле 1719 года. Сюжет «Приключений Робинзона Крузо» основан на реальной истории боцмана Александра Селькирка, который четыре года прожил на необитаемом острове у берегов Южной Америки.

Но Робинзону немного повезло. Он оказался в теплом климате с богатым растительным и животным миром. А человек в силу обстоятельств может оказаться и в пустынных степях, и в лесу заблудиться, и в туристическом походе сбиться с пути.

Вот тут ему и помогут смекалка, находчивость и... память. И начнёт он вспоминать, как же первые люди учились высекать огонь.

## Добывание огня и разведение костра

Каждый любитель маленьких и больших путешествий, будь то рыбак, или охотник, или любитель по грибы в лес ходить, должен знать, как добыть огонь без спичек. Это основа выживания в любой непредвиденной ситуации. Огонь это жизнь, и обойтись без него в суровых походных условиях крайне сложно.

Бывалый путешественник спички хранит в водонепроницаемом пакете, каждую спичку предварительно обмакнув в расплавленный воск или парафин. Но если спички элементарно отсырели, на помощь придут традиционные и не совсем традиционные методы и способы добычи огня.

Разжигание костра без спичек дело кропотливое и трудоёмкое. Оказаться в дикой местности можно абсолютно при любых условиях, и спасти человека может только костёр.

Вот тут мы и начнём вспоминать старые, знакомые человеку ещё с древних времён, и новые методы добычи огня.

Рассмотрим ситуации, когда требуется разжечь огонь, а спичек или зажигалки под рукой нет, автомобиля тоже нет поблизости, а соответственно и прикуриватель, которым можно было бы воспользоваться, бензин и аккумулятор также отсутствуют.

Для начала, чтобы развести огонь без спичек, нужно собрать сухие материалы, которые хорошо горят и быстро воспламеняются. У этой смеси есть название – трут. Особенность трута в том, что для его загорания нужно всего-то несколько искр. Трут легко сделать из вещей, которые буквально валяются под ногами, а также на него можно пожертвовать не такую уж и нужную одежду, и аксессуары, и мелкие бумажные купюры, чеки из магазинов, гигиенические одноразовые салфеточки, бумажные и матерчатые носовые платки.

## Разведение костра

Разжигание костра начинается с заготовки растопки, которую делают из бересты, сухих хвойных веточек, мха, стружек, ваты из одежды и т. д. Из природных материалов можно использовать прутики, сухой мох и листья, птичьи перья, мелко нарезанную кору дерева. Если вы в сыром лесу, то выберите ветку с большим диаметром и начните снимать с неё стружку. Первая стружка будет сырой, но ближе к центру она уже будет суше. Это будет хороший растопок. Сердцевина таких веток-поленьев будет годна для костра, так как до неё влага не дошла. Сложите их шалашиком или домиком, а под них положите растопок (самый мелкий материал – ближе к растопке).

Такой костёр долго горит и хорошо сохраняет тепло.

Если есть возможность, то тряпочки или бумажки нужно смочить в алкоголе или парфюме. Если же под рукой нет спиртосодержащих жидкостей, то смачивать трут ничем не нужно, а тем более водой, от воды трут гореть совершенно не будет и станет бесполезным.

Костёр разводить лучше не на ровном месте, а выкопать ямку, сложить растопок и поджигать. Углубление в земле предохранит костёр от ветра. А если выкопаете ямку в виде желобка, то под костром появится тяга, которая поможет разгореться огню. Но ямка под самим костром должна быть круглой.

Можно выкопать канавку размером приблизительно 50×100 см и глубиной около 40 см, что очень хорошо защитит костёр от ветра. На дно укладывают слой камней, а сверху разводят костёр. Когда костёр погаснет, тепло камней ещё долго будет греть вас, высушит одежду и приготовит незатейливую еду (запечь рыбу и т. д.).

Необходимо запомнить очень важную вещь. Зимой разводить костёр нужно на предварительно расчищенном от снега клочке земли.

## **Добыча огня при помощи трения**

Это, пожалуй, самый знаменитый и доступный способ получения огня. Он долгий и кропотливый, поэтому надо подготовиться к тому, что времени на получение первой искры уйдёт очень много.

Известно, что самые первые способы самостоятельной добычи огня основывались на долгом и усердном трении двух сухих веток.

Спустя время этот способ усовершенствовался и люди поняли, что если в лунку сухого дерева положить сухую траву, а затем вставить палочку и начать быстро её вращать вокруг оси, то интенсивное трение может воспламенить сухую траву, которая находилась в лунке. Человек этому способу научился давно, но даже и сейчас не каждый человек способен разжечь огонь таким методом. Многие жители Африки и Австралии используют такой способ добычи огня. Им не нужны спички, зажигалки и другие приспособления. Достаточно иметь крепкие руки и две сухие палочки.

В успехе такого метода лежит правильно выбранная древесина в качестве стержня и дощечки. Дерево должно быть суховатым, не отсыревшим. Стержнем называют деревянную палку, которую придётся крутить на дощечке вокруг своей оси, чтобы добыть огонь, создав эффект сильного трения.

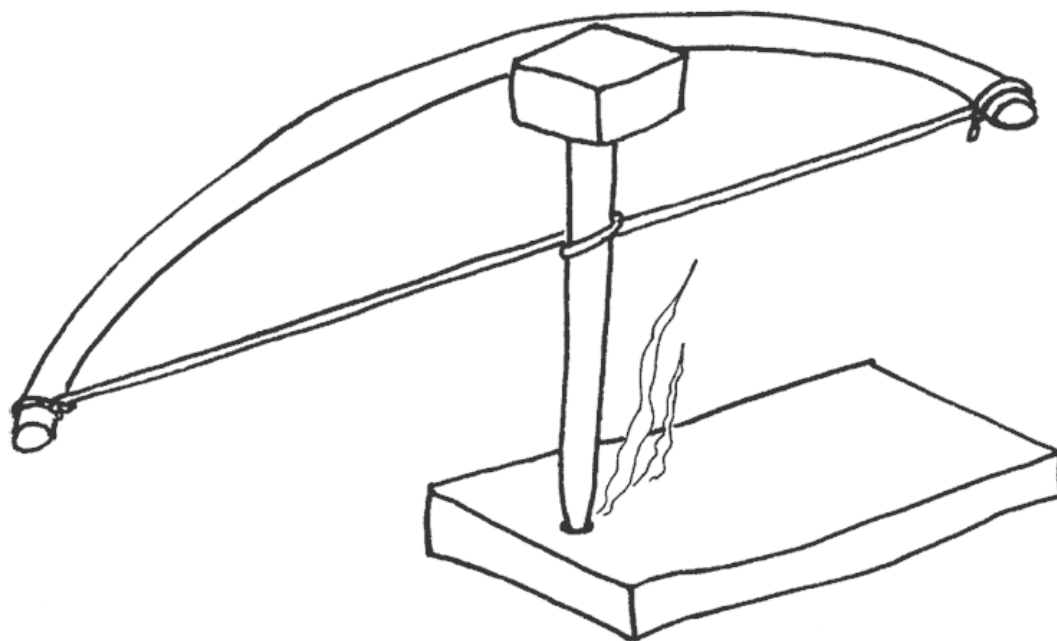
Лучшие сорта дерева, подходящие для добычи огня трением, это грецкий орех, кипарис, кедр, ива, осина, сосна.

Есть ещё один способ, в основе которого лежит сила трения. Нужна металлическая проволока и деревянный брусок. Проволоку нужно обернуть два раза вокруг бруска и по очереди с товарищем тянуть проволоку каждый на себя. От трения проволока раскалится, и тогда её нужно поднести к труту.

Огонь можно разводить и другим способом. Делается это быстрым трением палочки в заранее подготовленном желобке деревяшки. Трение нагревает деревяшку, и она начинает дымиться, что приводит к возгоранию.

Необходимо собрать трут в компактную кучу. Не надо класть слишком много трута на подложку из дерева. Сам трут делается из сухих листьев или травы, это лёгкий материал, который должен разгореться от искры. В деревянной подложке вырезается V-образное отверстие и в углубление отверстия помещается немного трута. После этого деревянный стержень помещается в углубление и начинается вращение стержня. Чтобы вращать стержень руками было более удобно, надо взять деревянную палку для создания стрежня длиной не менее шестидесяти сантиметров. Надавливать стержнем на деревянную подложку надо очень аккуратно, при этом быстро вращая его между ладонями.

После того как получена искра, следует подложить на дощечку сухой мох, можжевельник, кору осины.



### *Лучковое веретено*

Ещё один интересный способ добычи огня без спичек. Когда люди создали лук для охоты, то обнаружили, что орудие отлично подходит для разжигания огня. Это делалось следующим образом: вокруг палочки оборачивалась тетива или верёвка, палочка устанавливалась в небольшую дощечку, после чего лук интенсивно двигали. Эти движения необходимо было делать, пока не появится небольшой огонёк, который нужно быстро перенести к сухому труту и раздуть.

Дрель из лука является ещё одним универсальным способом добычи огня без использования спичек. В отличие от ручного трения получение искры из лука происходит более быстро, так как лук поддерживает идеальное давление и максимальную скорость вращения деревянного стрежня. В итоге возникает сильное трение, помогающее добыть огонь за короткие сроки. Что понадобится для данного способа? Это, прежде всего, деревянный стержень, деревянная подложка, лук и утяжелитель.

При трении утяжелитель надавливает на конец стержня, и стержень вращается при помощи лука. Чтобы не сломать стержень, надо брать менее плотный и твёрдый утяжелитель.

В качестве смазки можно использовать воду или масло, так процесс пойдёт быстрее. Поговорим о самом луке. Его можно сделать самостоятельно. Длина лука должна соответствовать длине руки обычного человека. Лучше выбрать гибкую и податливую лозу, тетива делается из верёвки, шнура из-под ботинок. Тетива может быть сделана абсолютно из чего угодно, но она должна быть прочной и не порваться в ходе добывания огня. Она просто натягивается на концы ветви лозы, и лук готов к использованию. В деревянной подложке вырезается отверстие, стержень из дерева помещается в петлю тетивы. Один конец стержня должен помещаться в отверстие подложки, а второй в тетиве лука. Лук двигается поступательными движениями, и за счёт этого процесса можно быстро добыть огонь. В тлеющие угли добавляется трут, и огонь медленно, но верно разгорается.

## Добыча огня при помощи линз

Всем известен стандартный курс физики в школе, из которого мы помним о том, что проходящий через стекло пучок солнечной энергии концентрируется в одной точке. Температура настолько высока в данной точке, что достаточно просто поднести к ней бумажную салфетку, и она загорится. Всем хорош этот способ добычи огня, но есть и существенный минус. Получить огонь при помощи линзы можно лишь в сухую и солнечную погоду. Что потребуется?

– Линза любого типа.

– Трут, собранный из сухих листьев или травы.

Если нет линзы, то подойдут обычные очки, кусок стекла, дно алюминиевой банки и даже лёд. Кстати, можно ведь добыть огонь при помощи льда. Казалось бы, это два взаимоисключающих понятия: лёд и пламя. Но благодаря льду можно разжечь костёр, особенно это пригодится в зимний период, когда сложно найти сухие листья или траву.

Принцип действия такого интересного способа описывал Жюль Верн. Надо сделать линзу из обычного льда, но лёд должен быть максимально чистым и прозрачным.

Благодаря координации солнечных лучей можно поджечь даже бумагу. Не всегда в природе можно найти чистый лёд, но можно заморозить простую питьевую воду. Полученный кусок льда тщательно обрабатывают и полируют подручными средствами. Лёд можно заморозить и в сферической посуде, например в неглубоком блюде. Но надо извлечь лёд максимально аккуратно, чтобы не повредить его. Лёд быстро тает, и такую линзу надо использовать максимально оперативно.

Что же касается простых линз, то достаточно взять просто немного сухих веточек, листьев, травы и соорудить нечто похожее на гнездо. После того как линза направлена на трут, надо внимательно следить за появлением тления и дыма, стараться раздуть огонь.

Линзой могут стать обычные и необычные предметы.

Линзой могут служить:

- Стекла от фотоаппарата, часов или брелоков, стандартные увеличительные стекла.
- Практически любая прозрачная тара с выпуклой гранью – бутылка, лампочка. Наполните её водой, и готово.
- Презерватив, наполненный водой, – это просто идеальный вариант, чтобы развести костёр без спичек. Свет от солнца, проходящий через презерватив, фокусируется на предварительно приготовленном труте на деревянной подложке. В итоге трут начинает медленно тлеть, остаётся только раздуть пламя огня. Такой вот интересный и креативный способ.
- Пищевая плёнка – налейте в неё немного воды, закрутите концы так, чтобы получился шарик размером с кулак, и начинайте разжигание костра без спичек. А есть ещё более простой способ, как зажечь огонь без спичек с помощью плёнки. Представьте себе фоторамку, мысленно натяните на неё пищевую плёнку и залейте водой. Под собственной тяжестью вода оттянет плёнку вниз и получится... Идеальной формы линза! На природе вам останется только сконструировать из веточек подобную рамочку.

После того как вы определились с тем, как разжечь костёр без спичек и какую линзу вы сделаете, просто действуйте по известной схеме: словите линзой солнце и направьте лучик на трут. Разжигание костра без спичек по этому методу очень эффективно, да и к тому же занимает очень мало времени.

## **Добываем огонь при помощи химических средств**

Простые знания элементарной химии помогут вам добыть огонь. Некоторые химические составы воспламеняются при растирании или смешивании. Но при использовании такого способа надо соблюдать осторожность, чтобы не причинить себе вред.

Этот способ основан на химической реакции порошка марганцовки с глицерином. Однако не у всех с собой могут оказаться эти элементы. Способ этот хорошо известен, он не требует много времени и сил. Он самый простой в отличие от остальных способов разведения огня без спичек.

Нужно насыпать маленькую горсточку порошка марганца, капнуть на него 2–3 капли глицерина и моментально убрать руки. И пожалуйста, огонь горит, теперь нужно сразу же поджечь трут.

Химическая реакция подарила вам тепло, свет и возможность приготовить пищу.

Важно не допустить физического контакта химического вещества с поверхностью металла.

Воспламенению способствуют следующие составы:

- марганцовка (перманганат калия) и обычный сахар в пропорции девять (сахар) к одному (марганцовка);
- хлорат калия и сахар (пропорции три к одному);
- перманганат калия и глицерин;
- марганцовка и любой антифриз.

Теперь вопрос: а где же добыть эти химические элементы? Хлористый калий входит в состав некоторых препаратов против болезней горла (фурацилин). А марганцовка и глицерин могут найтись в аптечке. Самый элементарный пример: берём небольшой кусочек ваты, насыпаем марганцовки, потом сахар и начинаем тереть такой своеобразный трут палкой.

Через пару минут вата воспламенится. Типичная ошибка неопытных людей заключается в том, что они не соблюдают правильную дозировку ингредиентов.

## **Получение огня при помощи огнива, кресала или кремня**

Ещё один способ, уходящий корнями в многовековую историю: добывание огня при помощи огнива. Особенно популярным огниво было в XVIII веке, до начала изобретения обычных спичек. Чтобы высечь искру и развести костёр, нужно иметь камень из кремня. Достаточно пары ударов, и можно подносить трут из листьев или сухой травы. Огниво часто использовалось в походных условиях или на войне. Кресало должно быть обязательно металлическим.

Древние люди не остановились в развитии и открыли ещё один способ добычи огня. Он заключался в высечении искр, которые образовывались при ударе кремня о пирит. Высеченные искры падали на какой-нибудь сухой трут, который начинал дымиться. Чтобы огонь разгорелся, на него следовало осторожно подуть.

Кремень, состоящий из твёрдых пород минералов, можно без труда найти среди камней. Кстати, кремневое огниво использовалось в старинном огнестрельном оружии.

Найти кремень в горах легче, чем кажется, – этот минерал один из самых распространённых в нашей полосе. Искать его лучше на берегах водоёмов. Если водоёмов рядом нет, тогда смотрите на железнодорожных путях. Если и этого нет, смотрите под ноги.

Запомните – кремень очень хитёр. Его расцветка может колебаться от тёмно-синей до почти прозрачной. Он может быть красных, бурых, зелёных, фиолетовых оттенков. А ещё кремень может прятаться внутри известняков.

Внешне кремнь похож на кусок мыла или пластилин, только он, разумеется, твёрдый. Обращайте больше внимания на мелкие и обязательно твёрдые камни.

Из окатанного камешка добыть искры не получится. Сначала его придётся расколоть. Камень даёт длинные искры при ударе по нему стальной пластинкой. Возьмите кремнь в руки и вскользь ударьте его ножом поперёк острия скола.

## **Огонь при помощи фонарика**

Добыть огонь можно с помощью обычного фонарика, если вам, конечно, не жаль его. Фонарик придётся разбить. Аккуратно разбивается электрическая часть лампочки на фонаре (нам надо оголить саму электрическую дугу).

Оперативно размещаем немного трута, подносим оголённую дугу и поджигаем трут.

## **Метод катания**

Для этого способа вам потребуется обычная вата. Это старинное ноу-хау заключается в том, что из простого кусочка ваты формируется некое подобие валика.

Валик начинает раскатываться по поверхности из дерева. Через некоторое время ватка начинает тлеть, вата увеличивается в размерах, насыщаясь кислородом. Кислород сам по себе является катализатором реакции горения.

## **Банка кока-колы и плитка шоколада**

Составляющие успеха: солнечный день, шоколад и банка из-под газировки (жестяная). Открываем шоколад и начинаем натирать им дно жестяной банки. Шоколад, конечно, жалко, но чем только не приходится жертвовать ради добычи огня!

Такая хитрая полировка сделает жестяное дно блестящим и сияющим. После полировки банка из-под кока-колы превратилась в некое подобие параболического зеркала. Поворачиваем отполированное дно к солнцу и пробуем поджечь заранее приготовленный трут.

## **Обычные батарейки**

Шерсть и обычные батарейки тоже могут пригодиться при выполнении нелёгкой задачи по добыче огня без спичек.

Просто растягиваем шерстяную ткань (желательно, чтобы шерсть была натуральной) и начинаем быстро натирать кусок шерсти батарейкой. Оптимальная подходящая для таких действий мощность батарейки примерно 9 Вт. Шерсть после долгих усилий потихоньку начинает воспламеняться, остаётся слегка подуть на неё и подложить трут для того, чтобы костёр быстрее занялся.

Ещё один способ добычи огня при помощи батарейки. Если у вас имеется любая батарейка и кусочек фольги (обёртка от жевательной резинки или конфетки), то развести огонь ничего не стоит. Из фольги следует вырезать полоску и надрезать её с обоих боков навстречу друг другу, но не до конца, оставить 2 мм, не более. Полоску перекрутить и эти 2 мм наложить на трут (это может быть ватка, мох и т. д.). Один конец фольги присоединяем к батарейке со знаком +, другой конец присоединяем к батарейке со знаком – и трут воспламенится.

## **Огнестрельное оружие**

Если вы охотник, а спички остались дома, поможет огнестрельное оружие. Просто из самого патрона изымается дробь, гильзу можно запыжить трутом в виде сухого мха, листьев, свёрнутой сухой корой и провести холостой выстрел в то место, где планируется провести костёр. Остальное лишь дело техники, надо раздуть огонь и подкинуть в него сухих веток.

Довольно экзотичный на первый взгляд способ, но все-таки очень действенный в экстренных ситуациях.

Как видите, есть масса способов, как развести огонь, если нет спичек. Важно знать некоторые элементарные правила, народные хитрости и советы, которые смогут согреть вас в лесу или даже спасти жизнь, если вы неожиданно заблудились. Опыт, накопленный веками, позволяет добыть спасительный огонь практически из любых подручных материалов. Для этого не нужно особое умение, важно применить максимальное количество усилий для добычи огня. Огонь – это жизнь. И весёлый, потрескивающий костёр согреет вас в любой ситуации и в любую погоду.

## **Походная коптильня в земле**

Её делают на склонах крутых холмов, обрывах и подобных местах с наветренной стороны. Выкапывают по склону холма траншею длиной 2–3 метра, перекрывают её сверху палками, ветками и закрывают снятым дёрном. На другом конце дымохода устраивают коптильную камеру. Её можно сделать из толстой полиэтиленовой плёнки, поскольку температура дыма будет невысокая. По низу плёнка прижимается к земле камнями или присыпается землёй/песком так, чтобы не оставалось щелей. В верхней части получившейся будки нужно сделать вытяжную щель. С одной стороны траншеи разводят костёр и нажигают много углей. Поверх углей, можно не сбивая пламени, накладывают много веток. Все плотно укрывают куском брезента или чем-либо подобным, внизу оставляют щель, чтобы образовалась тяга. Тяга должна быть такая, чтобы угли не угасали, но не настолько сильной, чтобы образовывалось пламя.



## **Вода**

Очень важная вещь для жизни. Без еды человек может прожить несколько дней, а то и недель, а вот без воды не больше 3–4 дней.

## **В пустыне**

Если когда-нибудь окажетесь в пустыне и без воды, то не будет лишним знать, как добыть её.

Первый способ добычи воды заключается в поисках её в кактусах или других растениях, если там есть хоть какая-то растительность.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.