

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник кафедри
загальновійськових дисциплін
полковник Станіслав КОРОЛЬОВ
__ . __ . 20__

ПЛАН

проведення лекції з навчальної дисципліни
“Бойова система виживання воїнів (у тому числі військово-медична підготовка)”

Блок змістових модулів. Основи виживання людини в автономних умовах.
Змістовий модуль. Забезпечення життєдіяльності людини у автономних умовах.

Тема заняття: Організація відпочинку на території, яка контролюється противником.

Дата: 12.02.2020 Навчальна група 3 курс. Час: 90 хв. Місце: Д4 - 105

Навчальна та виховна мета:

1. Навчити слухачів вибору місця для відпочинку, облаштуванню укриття, організації відпочинку та приготуванню їжі в польових умовах.

2. Виховувати у слухачів високих бойових та морально-психологічних якостей.

Навчальні питання та розподіл часу:

Вступ, вхідний контроль	5 хв.
1. Вибір місця для відпочинку і облаштування укриття.	25 хв.
2. Організація відпочинку.	25 хв.
3. Приготування їжі в польових умовах.	25 хв.
Підведення підсумків занять	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення:

1. Методична розробка для проведення заняття.

2. ПК, презентація.

Навчальна література:

1. Аварійне виживання військовослужбовців в зоні проведення антитерористичної операції-навч.-метод. посібник/ В.А.Бородавка- Х.:ХУПС, 2015. –16с.

2. Учебник рейнджера. Пехотная школа Армии США. Форт Беннинг. 2000г.

3. Тарас. А.Е., Заруцкий Ф.Д. Подготовка разведчика: система подготовки спецназа ГРУ.-Мн.: Харвест, 2004.-608с.- «Коммандос».

4. Выживание по методам САС: Практическое руководство / Д.Миллер; Под общ. ред. А.Е.Тараса. – Мн.: Харвест, 2003. – 448 с. – «Коммандос».

5. Особливості організації переміщень військових частин (підрозділів) по території, яка контролюється сепаратистськими організаціями. – Київ, 2014. – Вх. № 4474 від 06.08.14.

6. Методичні рекомендації щодо застосування підрозділів Збройних Сил України в антитерористичній операції -Х.:ХУПС, 2015. –98с.

Старший викладач кафедри підполковник

Олег ПЕТРУК

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник кафедри
загальновійськових дисциплін
полковник Станіслав КОРОЛЬОВ
__ . __ . 20 __

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
проведення лекції з навчальної дисципліни
“Бойова система виживання воїнів (у тому числі військово-медична підготовка)”

Блок змістових модулів: Основи виживання людини в автономних умовах.
Змістовий модуль: Забезпечення життєдіяльності людини в автономних умовах.

Тема заняття. Організація відпочинку на території, яка контролюється противником.

Навчальна потік: для всіх потоків. Час: 90 хв. Місце: згідно розкладу.

Навчальна та виховна мета:

1. Навчити слухачів вибору місця для відпочинку, облаштуванню укриття, організації відпочинку та приготуванню їжі в польових умовах.
2. Виховувати у слухачів високих бойових та морально-психологічних якостей.

Навчальні питання та розподіл часу:

Вступ, вхідний контроль	5 хв.
1. Вибір місця для відпочинку і облаштування укриття.	25 хв.
2. Організація відпочинку.	25 хв.
3. Приготування їжі в польових умовах.	25 хв.
Підведення підсумків занять	10 хв.

Навчально-матеріальне забезпечення:

1. Методична розробка для проведення заняття.
2. ПК, презентація.

Навчальна література:

1. Аварійне виживання військовослужбовців в зоні проведення антитерористичної операції-навч.-метод. посібник/ В.А.Бородавка- Х.:ХУПС, 2015. –16с.
2. Учебник рейнджера. Пехотная школа Армии США. Форт Беннинг. 2000г.
3. Тарас. А.Е., Заруцкий Ф.Д. Подготовка разведчика: система подготовки спецназа ГРУ.-Мн.: Харвест, 2004.-608с.- «Коммандос».
4. Выживание по методам САС: Практическое руководство / Д.Миллер; Подобр. ред. А.Е.Тараса. – Мн.: Харвест, 2003. – 448 с. – «Коммандос».
5. Особливості організації переміщень військових частин (підрозділів) по території, яка контролюється сепаратистськими організаціями. – Київ, 2014. – Вх. № 4474 від 06.08.14.
6. Методичні рекомендації щодо застосування підрозділів Збройних Сил України в антитерористичній операції - Х.:ХУПС, 2015. –98с.
7. Службове виживання військовослужбовців в зоні проведення антитерористичної операції : навч.-метод. посібник/В.А.Бородавка, В.В.Матьорка, Є.М.Зарічняк, О.В.Статінов; за заг. ред. М.І. Литвиненка.–Х.: ХУПС, 2016. –120 с.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ.

Вступ.

Викладач приймає доповідь чергового навчальної групи. Проводить безпосередню організацію заняття. Оголошує тему та мету заняття.

Питання 1. Вибір місця для відпочинку і облаштування укриття.

1.1. Вибір місця для відпочинку.

У величезній мірі безпека стоянки залежить від місця, де вона розташовується. Навіть самий надійний притулок не врятує військовослужбовців, якщо вона поставлена на випадковому майданчику, створюючи потенційну загрозу. Як не парадоксально звучить, але вибір місця під будівництво притулку часто важливіше споруди самого притулку!

Курінь, поставлений на низькому березі річки, буде змитий, якщо річка розлілється в результаті зливових дощів, що пройшли у верхів'ях. В горах такий табір миттєво розчавить селевий потік.

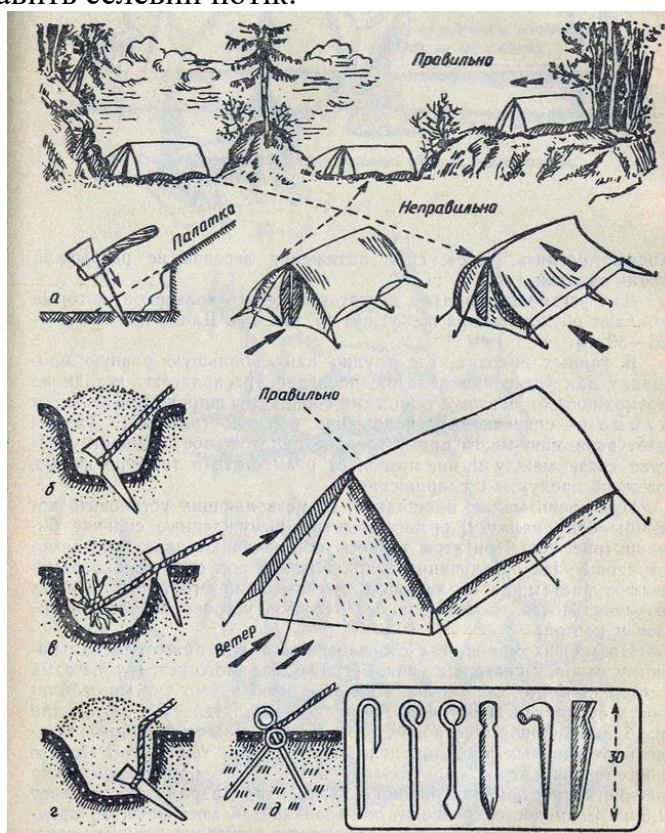


Рис. 1.1. Вибір місця для стоянки

Рити снігову печеру біля основи крутого снігового схилу - значить, ризикувати тим, що випадкове сходження лавини назавжди поховає під багатометровим шаром снігу і саму печеру, і її мешканців.

По можливості слід уникати піднесених, оголених просторів, сідловин хребтів, вузьких трубкоподібних ущелин та інших місць, де вітер особливо сильний.

У лісі не рекомендується розташовувати бівак в пожежонебезпечних місцях, на заболочених, перезволожених ґрунтах, біля гнилих, підпиляних, підрубаних дерев. Незручний табір, поставлений в густоліссі, оскільки там більше комарів, гнусу, після дощів довго капає з гілок дерев, неможливо організувати ефективне спостереження за навколишньою місцевістю.

У всіх місцевостях, але особливо в горах, в степовій зоні навесні небезпечно ставити табір в руслах пересохлих річок і на низьких берегах. Щоб убезпечити себе від можливого раптового повеня, слід уважно оглянути берега. На можливу вищу точку підйому води можуть вказати засохла водна рослинність на гілках кущів і дерев, відсутність трав'янистої рослинності на берегах і смуги різного плавучого сміття, принесеного водою, відсутність нір гризунів (тварини влаштовують нори практично завжди вище рівня можливого затоплення) та ін.

У весняно-літній період необхідно уникати місць підвищеної грозовий небезпеки. У прибережній зоні морів бівак повинен розташовуватися вище точки максимального припливу з урахуванням можливого додаткового прибійного нагону води. Особливо небезпечно ховатися в нішах-печерах, що утворилися на стрімких берегах. Приливна хвиля може швидко затопити подібний притулок, причому залишити його по воді буває вкрай важко через те, що збільшилася глибина і прибійна хвиля, а піднятися вгору по кручі неможливо через її крутизну.

У сирій болотистій місцевості тимчасове укриття для відпочинку влаштовується таким чином, щоб його підлога (місце для відпочинку) знаходилася вище рівня болота на 40-60 см.

У південних зонах небажано розбивати табір в місцях можливого скупчення отруйних комах і змій.

Вид укриття залежить від наявних засобів і наявності часу. Однак у кожному разі воно повинно вирішувати основну задачу - вкривати людей від несприятливих погодних умов і зберігати тепло багаття і тіла людини. У зв'язку з цим укриття повинно бути невеликим, забезпечувати водонепроникність і непродувність вітром. Необхідно також забезпечити в укритті відповідну вентиляцію, щоб не задихнутися від скупчення вуглекислого або чадного газу. Про наявність чадного газу в укритті говорить синюватий колір полум'я на вугіллі багаття, про скупчення вуглекислого газу - жовтуватий колір полум'я.

При підборі місця укриття враховуються такі чинники, як захист від вітру і холоду, близькість палива і води, відсутність комах, недоступність для хижих тварин і отруйних змій. У той же час воно має дозволяти вести спостереження за підходами і повітряним простором. Місце для табірної стоянки вибирається завчасно - за 1,5-2 години до настання темряви.

Для організації біваку вибирають порівняно закриту лісом майданчик, вкриту від вітру. У лісі вітер значно слабкіше, ніж на відкритій місцевості, до того ж взимку температура повітря в лісі на кілька градусів вище. Однак не слід влаштовувати стоянки в заростях і густих чагарниках: тут велика небезпека виникнення лісової пожежі. На схилах необхідно дотримуватися майданчиків на гребенях, але при цьому треба пам'ятати, що під час грози таких ділянок слід уникати. Якщо є необхідність ночівлі на хребті, то найбезпечніше буде розбивка біваку на перегині зльоту і ступені.

У місцях, багатих комарами, бівак влаштовують на береговому схилі або на високому відкритому місці, де менше комарів і мошки, оскільки вони бояться вітру. Якщо військовослужбовець опинився без намету, йому необхідно побудувати укриття з підручних засобів. Вибір типу укриття залежить від пори року, вміння, фізичного стану людини.



Рис. 1.2. Підбор місць укриття

1.2. Варіанти літніх тимчасових укриттів

Тимчасовими укриттями можуть служити: навіс, імпровізований намет, чум, курінь і т. д. При побудові укриття не варто дотримуватися правила «в тісноті, та не в образі».

Навіс - це укриття яке природно утворилася дахом (каміння, дерева і т.д.). Вхід в такі порожнини завішують шматком матерії (частиною намету, ковдри та ін.) або поліетилену (рис. 1.3).

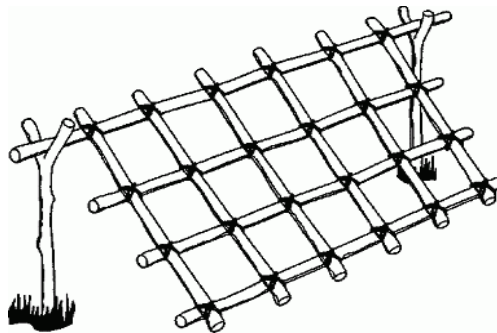


Рис. 1.3. Навів

Заслін - ще одне найпростіше укриття, для спорудження якого потрібні два 1,5-метрових кола, що мають розвилки на кінцях. Їх вбивають у землю на відстані 2-2,5 м один від одного. На розвилки укладають несучу жердину, до якої під кутом прикріплюють мотузкою або лозою 5-7 жердин (рис. 1.4.). Поверх жердин натягують брезент, зверху нього укладають лапник. Можна лапник укласти відразу на несучу жердину. Для створення заслону підійдуть також два дерева, віддалених один від одного на відстані 2,5 м, на яких слід закріпити жердину (мотузку) на висоті 1,5 м від землі.

Курінь. Курені бувають декількох видів, що відрізняються по конструкції, яка залежить від місця зведення і часу використання. Ми зупинимося на найбільш простих і поширених конструкцій наземних куренів.

Курінь односхилий - має один скат, що покривається, та виконує роль козирка і стіни одночасно. Подібна конструкція захищає від сонячних променів, вітру та дрібного дощу, і не підходить для ночівлі, її в основному використовують для укриття імпровізований польової кухні, сама ж конструкція транспортабельна за необхідності пересування полегшує облаштування нової стоянки.

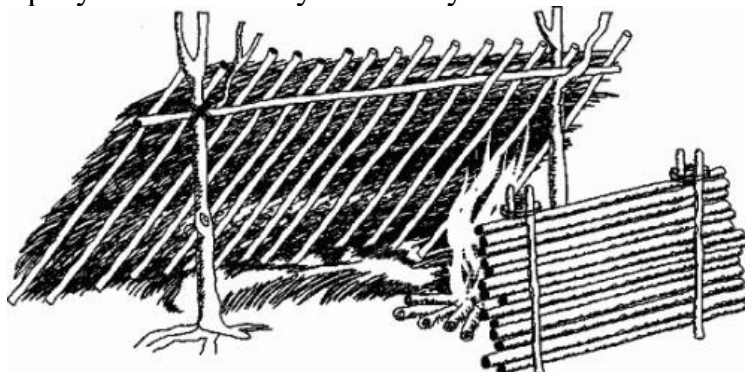
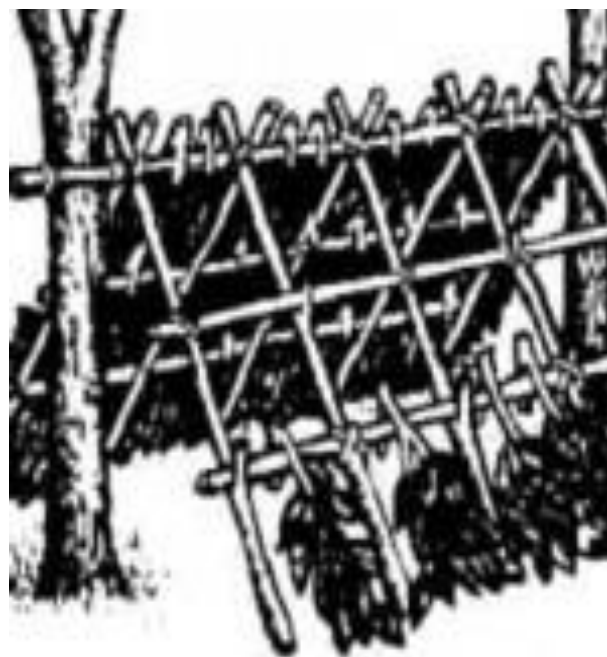


Рис. 1.4. Курінь односхилий

На рисунку добре простежується логіка зведення односхилого куреня, ялиновий лапник або невеликі снопи сіна укладаються від землі до своду, зачіпаючи за поперечини і трохи настиляючи попередній рівень лапника. Для повної ізоляції необхідно 2-3 шари настилу.

Курінь двосхилий - це вже захищене укриття придатне для ночівлі в літній та осінній період, так само основний каркас не складно транспортувати з місця на місце при пересуванні, що дозволяє полегшити облаштування нової стоянки. Зводиться однією людиною приблизно протягом 40



хвилин за принципом односхилого куреня, додатково зверху уздовж зводу укладається венцовий шар лапника для запобігання попадання всередину куреня крапель від дощу.

Імпровізований намет будується за принципом заслону. Шматок поліетиленової плівки або тканини перекидають через закріплену жердина або прив'язану між двома деревами мотузку так, щоб утворилася двоскатний дах. З торців плівку (тканину) загортають полотнищами внахлест, а краї щільно притискають до землі камінням, гілками та іншим підручним матеріалом.

Рис. 1.5. Курінь двосхилий

Конусний курінь (чум)

Для його побудови необхідно приготувати 6-8 жердин довжиною 2-2,5 м. Кінці одного боку жердин пов'язують разом, а кінці іншої - розводять в сторони. Одержаний каркас закривають брезентом або гілками дерев (рис. 8.6). Вгорі куреня залишають отвір діаметром 0,4-0,6 м для виходу диму від багаття. У зимовий час в центрі конусного куреня викопують приямок для багаття глибиною 15 см з валиком навколо для захисту ніг від вогню.

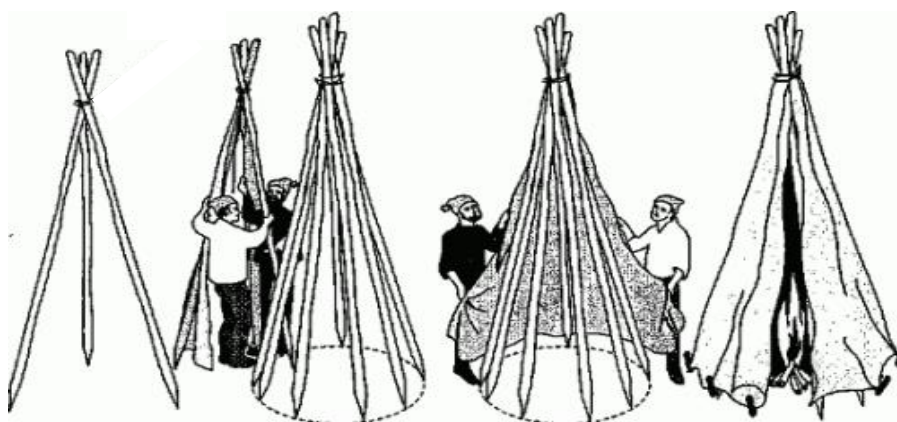


Рис. 1.6. Етапи побудови чума

Для кращого горіння до нього підводять зовнішнє повітря, для чого влаштовують канал перетином 20x20 см, перекритий хмизом і засипаний зверху землею. Для більш надійного утеплення курінь встановлюють над виритим в землі гніздом. Низ куреня для захисту від вітру обсипають снігом на висоту 1-1,2 м. Покриття ущільнюють, накидаючи на нього землю шаром до 5 см. Всередині куреня влаштовують лежанки з хвойних гілок шаром 15-25 см. Взимку їх рекомендується робити товщі і покривати матами з соломи.

1.3. Варіанти зимових тимчасових укриттів

Чим суворіше погодні умови, тим надійніше і тепліше має бути притулок. Взимку влаштовують нічліг на місці зрушеного багаття на прогрійтій землі, попередньо підстеливши хвою, сухі гілки, листя. Від холоду можна убезпечитися, спорудивши снігову траншею, печеру, сніговий курінь або іглу.

Снігова траншея

Найпростіше укриття взимку у вигляді критої щілевидної ями глибиною до 2 м. Дах її споруджується з стовбурів дерев, лиж (їх накривають тканиною, поліетиленом і притискають по периметру сніговими блоками, колодами). Вільно звисаючий край тканини, поліетилену може служити дверима. Снігова траншея

добре захищає від вітру, опадів, але майже не рятує від холоду.

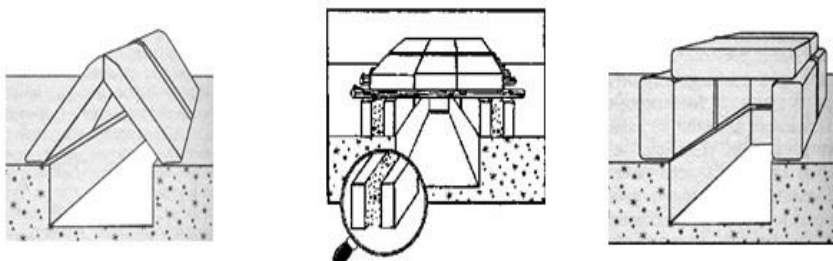


Рис. 1.7. Етапи побудови траншеї

Снігова хатина

Будується за відсутності глибокого снігу. Для цього необхідно в снігу викопати яму до самої землі. Зі снігових цегли обкладають притулок по периметру на таку висоту, щоб сидячи всередині, не торкатися стелі головою. Зверху укриття закривають, тентом, матерією, поліетиленом і прибивають тими ж сніговими цеглинами, камінням, колодами.

Якщо сніг липкий, то можна скатати за розміром кулі і укласти їх по периметру замість снігових цеглин, заліпивши діри снігом. Також можна побудувати круглу або трикутну хатину. Такі форми укриття краще обдуваються вітром і можуть вистояти навіть в ураган

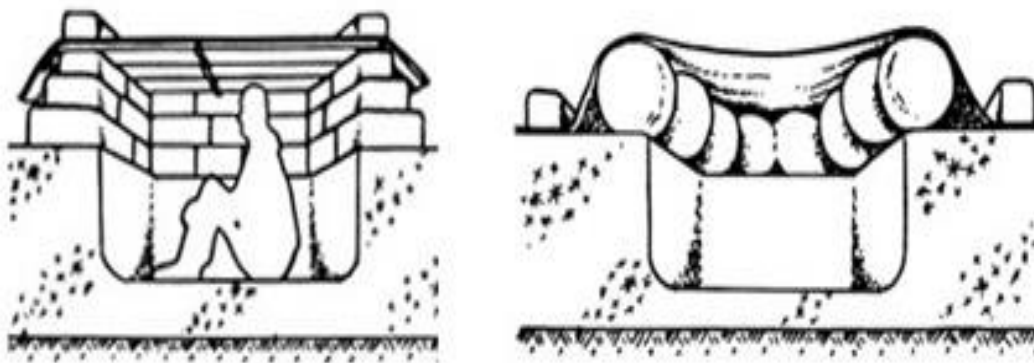


Рис.1.8. Снігова хатина

Сніговий чум



Рис. 1.9. Сніговий чум

Будується, коли товщина снігового шару не більше 2-3 см. Спочатку будують каркас із жердин або лиж, міцно пов'язуючи їх вгорі. Після цього каркас обкладають тонкими сніговими плитами як на малюнку, замазуючи щілини снігом. Такий сніговий чум може прихистити не більше 2-3 осіб.

Сніговий вулик

Має сферичну форму і споруджується вельми дотепним способом: на землі з жердин, гілок і тому подібного підручного матеріалу споруджується каркас, який зверху закривається шматком тканини, поліетиленом, в крайньому випадку верхнім одягом. На тканину накидається згребений з усіх боків сніг. Коли товщина його

перевищить 30 см, в отриманому заметі проривається невеликий лаз, через який акуратно, по одній паличці, витягується каркас, а потім тканина.

У створеному вулику можна переночувати одному - двом військовослужбовцям. Вхід в сніговий вулик слід заткнути, немов пробкою, рюкзаком.

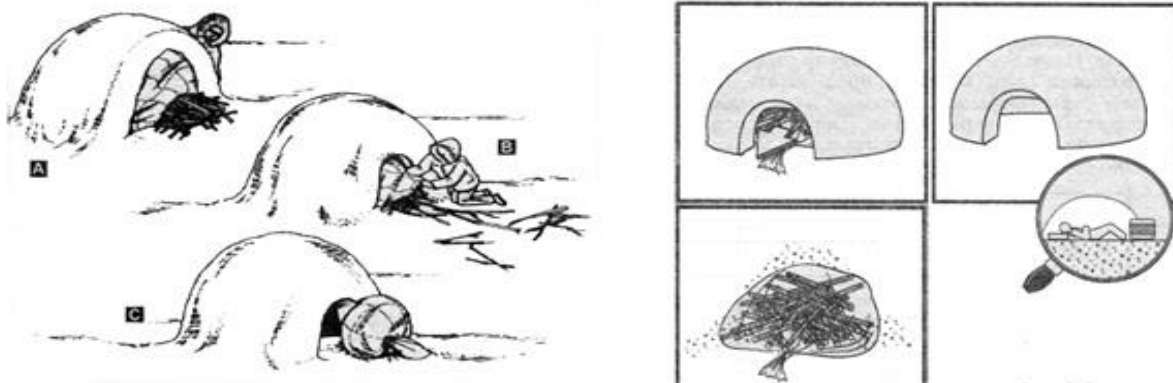


Рис. 1.10. Сніговий вулик

Снігова нора

Снігова нора будується у виняткових випадках, коли інші типи укриттів збудувати не можливо по тих, чи інших причинах у норі не так тепло і зручно, як в печері, але тепліше, ніж в укриттях відкритого типу, тому, що не продувається вітром.

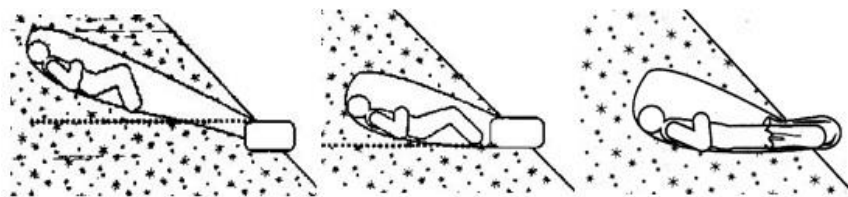


Рис.1.11. Снігова нора

Діаметр нори, розрахований на одну людину, повинен бути не менше 50 см. Нора риється під ухилом вгору, щоб по можливості ноги знаходилися вище входу. Це дозволить людині повністю перебувати ніби в повітряній подушці.

Дно вистилається лапником, гілками. Під час заметілі необхідно звернути увагу на те, що якщо нора прорита вглиб замету, а не паралельно, то вхід може сильно замести і вийти звідтіля буде дуже складно.

Ночівля мисливським способом

Для цього потрібно розгребти сніг, розвести багаття і добре прогріти землю. Після цього зрушити багаття в сторону, на прогріту землю укласти гілки хвойних дерев, мох, м'яке спорядження і накрити зверху плащ-палаткою.

Укладатися слід одягненими, щільною групою, накритися брезентом або плащ-наметами.

Імпровізований курінь

Так само в якості тимчасового або на тривалий термін можна використовувати



природні укриття, освічені, низько розташованими гілками дерев хвойних порід, додатково їх притискаючи до землі і утеплюючи підніжним і підручним матеріалом, земляні поглиблення (свого роду землянки) або облаштувати куполоподібний курінь шляхом пригинання близько стоять молодих стовбурів дерев, утеплюючи стіни живого каркаса гілками або сухостоєм та мохом.

Для того щоб зробити курінь, необхідно зрубати одне або два поруч стоять дерева, краще хвойної породи. Спочатку дерево надрубують на висоті грудей, потім його валять вершиною в навітряну сторону. Гілки поваленого дерева (дерев) в нижній частині обрубують і використовують для підстилки та ущільнення зводу і стін куреня. Зверху і з боків крону дерева засипати шаром снігу товщиною 30-40 см. Вхід у курінь закрити шматком тканини.

Заслін з багаттям «Нодья»

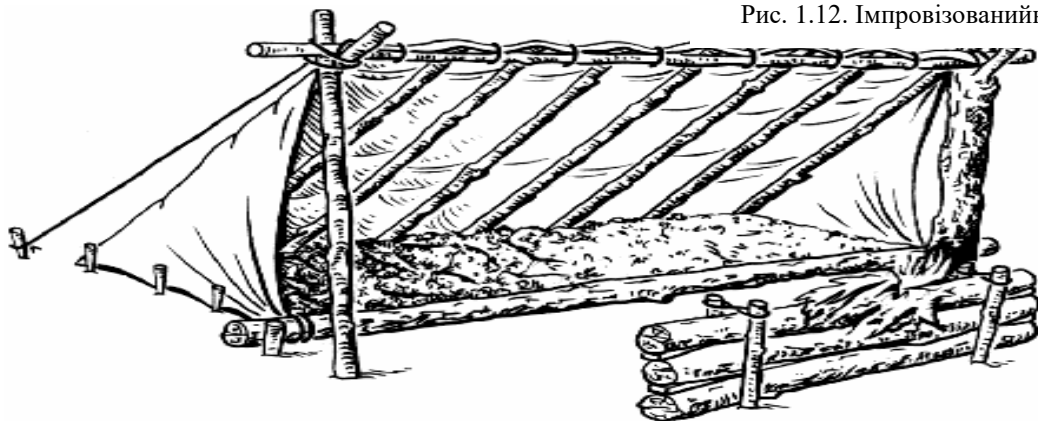


Рис. 1.12. Імпровізований курінь

Рис. 1.13. Ночівля під заслоном з багаттям «Нодья»

Для організації такого притулку необхідно заглибитися в ліс, краще з густим хвойним підліском. В такому лісі зазвичай не буває сильного низового вітру. Сніг на майданчику для заслону утоптує або згрібається з невеликим ухилом у бік вогнища. Будівництво заслону вже розглядалося вище. Організовуючи нічліг в такому укритті, обов'язково в ногах покладіть нетовсту колоду (це запобіжить сповзання сплячих людей до багаття і убезпечить речі від іскор). Для підстилки можна використовувати лапник.

Тимчасові укриття з плащ-палатки

Намет на одного військовослужбовця влаштовується з одного комплекту плащ-палатки. Полотнище підпирають з одного боку стійкою і відтягненням і прикріплюють у всіх кутах пріколишамі. Похідний намет на шість військовослужбовців виритим котлованом обладнується з п'яти комплектів плащ-наметів в наступному порядку:

- відривають котлован прямокутної форми розміром по низу 2,5 x 3,3 м, глибиною 0,6 м з відсипанням вийнятої землі по краях висотою 0,3 м; з короткої сторони відривають лаз шириною 1,3 м;

- трьома мотузками зшивають п'ять полотнищ таким чином, щоб з одного боку було два полотнища, а з іншого - три; одне крайнє полотнище служить для закриття лазу;

- зшитий намет встановлюють над котлованом на стійки, укріплюють відтягненнями; края намету кріплять по кутах і в середині кінцями шнуровочних мотузок до кілочків.

Похідний намет на шість військовослужбовців установкою на поверхні землі влаштовується з шести комплектів плащ-наметів в наступному порядку:

- двома мотузками зшивають чотири полотнища двосхилої частині намету, а також прив'язують до неї складені трикутниками інші два полотнища, що утворює торці намету; полотнище з боку вхідного торця роблять відкидним, прив'язують тільки одну його кромку;

- піднімають зшитий намет на три зібрані стійки і крайні з них зміцнюють відтягненнями;

- розтягують намет і прив'язують його кінці мотузками і приколишами.

У жаркий час з плащ-палатки можна спорудити найпростіші навіси, які захистять від палючих променів сонця і в той же час будуть мати добру провітрюваність. Не рекомендується розміщуватися на відпочинок в глибоких ямах, западинах, де немає вільної вентиляції повітря. Не слід розміщуватися в руїнах, в печерах - в таких місцях зазвичай є багато кліщів, укуси яких може викликати зараження. За допомогою плащ-палатки можна спорудити своєрідний спальний мішок. Для цього треба викопати невелике заглиблення в землі, на дно укласти шар лапника, а зверху вкрити його полотнищем. Лягти в утворене ліжко, вкритися другою половиною плащ-палатки і закопати себе землею. Навіть у холодну погоду це укриття дозволяє повноцінно відпочити, так як непогано зберігає тепло людського тіла. Розглянуті види укриттів по силам обладнати тільки групі військовослужбовців, на їх спорудження необхідно затратити значний час. Для військовослужбовця, що залишився на самоті, потрібні більш прості у спорудженні укриття.

Питання 2. Організація відпочинку.

Організація днювання

Днювання влаштовується невеликим військовим підрозділом для відновлення сил особовим складом і відпочинку, а також укриття його від несприятливих природних умов (сильного дощу, снігу, урагану, годин активного сонця тощо), вичікування будь-яких змін в тактичні обстановці, а також в інших випадках перебування військовослужбовців підрозділу на одному місці протягом певного проміжку часу. Підрозділ може розміщуватися на днювання в будь-який час доби. Звичайна тривалість дньовки становить світлий або темний час доби (день чи ніч), але в окремих випадках військовослужбовці може перебувати на днюванні і більш тривалий час.

При її організації, основна увага приділяється безпеці підрозділу і, по можливості, більш повноцінному відпочинку особового складу. Для пристрою дньовки вибираються приховані від спостереження і проникнення сторонніх осіб ділянки місцевості, що забезпечують оптимальні умови для спостереження за навколишньою місцевістю, відбиття нападу противника і скритного відходу підрозділу, а також організації приготування гарячої їжі та відпочинку особового складу. Особовий склад розміщується на днюванні у складі підгруп, пар або розрахунків-трійок на видаленні візуального (зорового) зв'язку та взаємної вогневої підтримки. Залежно від характеру місцевості, підрозділ у складі 12 осіб розміщується на площі до 250 квадратних метрів (20-40 м x 40-60 м) "трилисником" або "кільцем".

Основними елементами дньовки є окремі спостерігачі та спостережні пости, місце відпочинку особового складу та прийому їжі, мінно-вибухові загородження і рубежі (ділянки) установки розвідувально-сигналізаційної апаратури. На днюванні, як і на привалах обов'язково виставляються спостерігачі або спостережний пост для "контролю сліду". На підступах до днюванні встановлюються дистанційно

керовані або некеровані протипіхотні осколкові міни МОН-50 і ОЗМ-72, розгортається комплекс малогабаритної РСА (розвідувально-сигналізаційної апаратури) типу 1К124 "Табун", 1К119 "Реалія-1/10" або більш сучасні аналоги. Застосовувати встановлені на розтяжку (обривний датчик) протипіхотні осколкові міни для охорони днювання не рекомендується, так як вони будуть демаскувати її при спрацьовуванні від диких тварин і птахів, а також значно обмежувати маневреність військовослужбовців під час нападу противника.

При обладнанні місць відпочинку та спостережних постів не рекомендується порушувати природний стан місцевості установкою куренів, обладнанням землянок, окопів та інших укриттів, які після залишення підрозділу дньовки будуть демаскуючими ознаками і можуть навести противника на слід. При обладнанні спостережних постів, місць відпочинку і приготування їжі використовуйте тільки табельне майно (малогабаритні намети, спальні мішки, індивідуальні маскувальні комплекти, термокилимки, примуси і так далі).

Командир підрозділу особисто організовує охорону і оборону днювання, доводить бойовий розрахунок, призначає пункт збору при вимушеному відході з місця проведення днювання, визначає порядок відпочинку особового складу. Час для відпочинку в першу чергу надається командирі і радистові (за наявності) підрозділу, а також пораненим (або хворим) військовослужбовцям.

Увага! Під час відпочинку і сну заборонено знімати з себе взуття і спорядження!

Усе своє майно, крім того, яке використовується для відпочинку (спальні мішки, термоізоляційні килимки) укладається в рюкзак і кишені розвантаження (спорядження). Зброя і рюкзак розміщується поруч із собою. Зміна бойової охорони проводиться під особистим контролем командира або його заступника. При приготуванні гарячої їжі слід утриматися від розведення багать, особливо в нічний час. Для приготування і розігрівання їжі використовуються таблетки сухого пального або примус. У всіх випадках використання вогню, суворо дотримуються правила світломаскування.

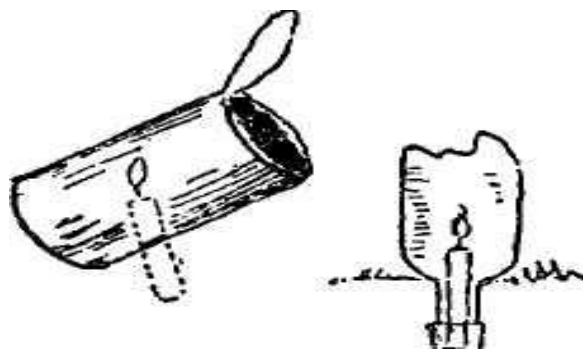
Тимчасова база - це пристосована або спеціально обладнана ділянка місцевості, будівля або укриття, призначене для тимчасового розміщення військовослужбовців з метою підготовки до проведення бойових завдань і відпочинку після їх виконання.

Загальні вимоги до тимчасової бази такі ж, як і для днювання, за винятком:

- передбачається більш надійне укриття особового складу від випадкового виявлення противником і сторонніми особами;
- передбачається ведення оборонного бою при відбитті нападу противника;
- влаштовуються тайники з боєприпасами, запасами продовольства та іншим майном;
- обладнуються охороняемі маршрути виходу з бази і повернення військовослужбовців.

Імпровізований ліхтар

Використовуючи в таборі залишені порожні банки з-під консервів, розбиті пляшки і т. п., можливо влаштування імпровізованого ліхтаря що дає можливість перешкодити задування вітром і надмірного опливання свічки.



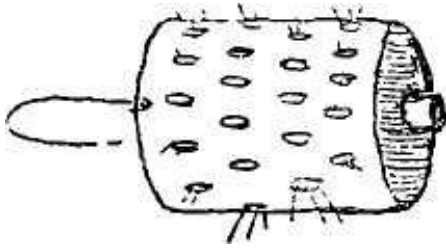


Рис. 1.14. Ліхтар з бляшанки

Рис. 1.15. Ліхтар з консервної банки і з битою пляшки.

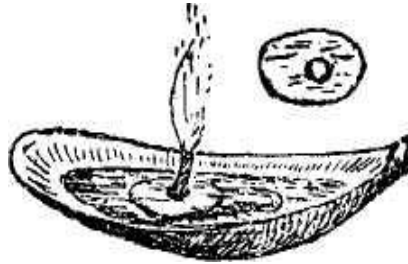


Рис. 1.16. Лампа з раковини.

Один з малюнків показує ступку раковини з жиром або рослинним маслом і світильником з шматочка ганчірочки, мотузки і т. п. Щоб світильня не падала, можна пропустити її через просвердлений шматочок іншої раковини.

ЗАХИСТ ВІД КОМАХ

Саморобні репеленти

До засобів, що відлякують комах, відносяться запах валеріани і тютюновий дим. Сто грамів камфори, випарувані над вогнем, позбавлять від мух і комарів навіть дуже великі приміщення.

За старих часів для відлякування комарів і інших комах-кровососів застосовували відвар коріння пирію - одного з найпоширеніших бур'янів. Можна використовувати дрібно нарізане свіже листя і квітки черемхи або базиліка.

Відлякує комарів запах гвоздики, базиліка, анісу й евкалипта. Будь-яке з масел цих рослин можна використовувати для захисту, досить змастити відкриті ділянки шкіри чи крапнути масло в одеколон (5-10 крапель), а також на джерело вогню - в камін, багаття, на свічку або розігріту сковороду. Змочить олією цих рослин ватку і покладіть всередині приміщення.

Масло чайного дерева також може використовуватися як репелент, допомагає воно й від укусів. Запах кедрової олії відлякує не тільки комарів, а й мух і тарганів.

Жодна комаха не доторкнеться до обличчя, якщо вмиватися відваром із коріння полину. Приготувати відвар просто: жменю рубаного коріння заливають 1,5 літрами води, доводять до кипіння і настоюють.

Комарі не люблять запаху кориці. Пакет кориці залийте склянкою холодної води і прокип'ятіть у цьому розчині клапоть марлі. Висушену марлю можна накинути поверх головного убору, повісити біля входу в намет. В лісі можна приготувати мазь від комарів: в соснову смолу додають стільки ж вазеліну і ретельно перемішують. Або в чистій хустині (марлі) подрібнити молоді голки сосни(ялинки) отриманим сік нанести на відкриті ділянки тіла. Така мазь відлякує комарів своїм запахом.

В наметі можна розмістити гілки квітучої черемхи, кілька гілок полину гіркою чи стебла пижми звичайної, гілки дикої горобини. Дим ромашки аптечної також відлякує комах. Біологи встановили, що з усіх кольорів комарі віддають перевагу блакитному.

Потрібно пам'ятати, що на вологу, снітнілу шкіру комарі сідають в 2-3 рази частіше, ніж на суху!

При укусі комара

Розчиніть в 1 склянці води 1/2 чайної ложки питної соди — і ви отримаєте хороший засіб, який допоможе швидко зняти свербіж.

Червоність, припухлість, свербіння від укусів комарів, бджіл, ос зменшується, якщо змастити шкіру свіжим соком чи аптечним настоєм календули, а також соком цибулі, подорожника, листям петрушки, нашатирним спиртом. Укуси комах можна лікувати подорожником. Для цього потрібно кілька листочків розім'яти і цією сирою масою змастити місця укусів. Добре допомагає білий сік кульбаб.

Кліщі

Щоб захиститися від кліщів, потрібно закривати голову, накинувши на неї зверху хустку, що звисає на комір, надіти капюшон. Верхній одяг потрібно заправити у штани і щільно підперезатися, штани заправити у взуття. Шкіру потрібно змастити гвоздиковим маслом або диметилфталатом.

Рекомендується через кожні 2-3 години руху по небезпечних місцях оглядати відкриті частини тіла, а при зупинці на великий привал оглядати одяг і тіло. Особливо ретельно необхідно перевіряти всі складки в одязі, бо шляхом струшування кліщів не видалити.

У разі виявлення кліща, що вп'явся в тіло, потрібно змастити це місце вазеліном, олією, і він вилізе сам. Потім кліща потрібно обережно зняти з шкіри, намагаючись не розчавити його і не залишивши в ранці голівку. Після цього уражену ділянку шкіри необхідно дезінфікувати.

Якщо через кілька днів потерпілий відчує себе погано, то йому потрібно забезпечити повний спокій і вжити заходів для госпіталізації.

Бджоли й оси

Укуси збудженого рою бджіл, ос або шершнів можуть бути небезпечні і навіть смертельні. Уникайте їхніх гнізд, але якщо ви були атаковані ними, сховайтесь у густому чагарнику або підліску.

До укусів бджіл і ос слід ставитися серйозно, оскільки у деяких людей ці укуси можуть викликати важку загальну реакцію з підвищенням температури. Припухлість, печіння, почервоніння, набряк шкіри виникають відразу після укусу і остаточно зникають через добу або дві. Жало бджоли видаляють пінцетом або голкою і накладають марлю, змочену нашатирним спиртом, розведеним водою (1:5), а зверху - холодну примочку. Не варто присипати ранку землею, попільом, глиною, тому що можна занести інфекцію. При значному набряку і сильному печінні використовують супрастин, димедрол, піпольфен (1-2 пігулки протягом дня). До місця бджолиного укусу можна прикласти пігулку валідолу біль зникне. Місце укусу рекомендується змастити в'єтнамським бальзамом «Золота зірка» — і біль зникне.

Мухи і мурашки

Щоб у таборі не було мух, стежте за чистотою посуду, ховайте після приготування їжі продукти, залишки їжі і все сміття закопуйте за межами табору. На блок-постах нерідко докучають мурахи. Щоб зберегти від них цукор та іншу їжу, потрібно навколо рюкзаків з продуктами насипати тонкий валик із деревної золи від багаття. Жодна мураха не наважиться подолати цю перешкоду.

Засоби, які використовуються для захисту від комарів, можна застосувати і для захисту від мух.

Воші

Якщо вас вкусила воша, намагайтеся не чухати це місце, оскільки лише прискорите проникнення інфекції. Саме у такий спосіб можна заразитися епідемічним тифом та рецидивною лихоманкою.

Якщо у вас немає порошку проти вошей, позбутися їх можна, прокип'ятивши одяг. Якщо і це неможливо, тоді виставляйте своє тіло і одяг, особливо його шви, під сонячні промені на кілька годин для очищення від вошей. Після цього вмивайтеся, бажано з милом. Якщо немає мила, використовуйте пісок або інші природні осадки річкового дна, які з успіхом його замінять. Частіше досліджуйте волосисті частини тіла, щоб своєчасно виявити паразитів.

Питання 3. Приготування їжі в польових умовах.

3.1. Приготування рослинної їжі.

Для поліпшення смаку рослинної їжі її вимочують, варять або розм'якшують окропом. Вибір способу залежить від обставин і характеру продуктів харчування. Так, наприклад, жолуді роздрібнюють, кладуть на сито і ошпарюють окропом. Жолудь стає смачним, якщо його протримати в концентрованому розчині солі.

Зелень. Варіть листя, стебла до тих пір, поки вони не стануть м'якими. Якщо їжа гірка, змініть кілька разів воду.

Коріння і бульби. Їх можна варити, але легше запікати на вогні або тушкувати. Деякі коріння треба обов'язково варити, щоб видалити шкідливі речовини.

Горіхи. Більшість горіхів можна їсти сирими, але деякі краще подрібнити, а потім ошпарити. Каштани смачно їсти смаженими і печеними.

Зерна і насіння. Зерна і насіння стають більш смачними, якщо їх злегка підсмажити, проте їх можна їсти сирими. Із зерен і насіння можна приготувати борошно.

Сік. З будь-якого соку, що містить цукор, можна приготувати сироп, якщо випарувати воду.

Фрукти. Жорсткі фрукти з товстою шкіркою можна їсти печеними або смаженими. Однак більшість фруктів краще їсти сирими.

Приправа. Сіль можна отримати, прокип'ятивши морську воду. Зола спалених гілок ліщини, а також інших рослин містить сіль, яку можна розвести у воді. Після випаровування води вона залишається в посудині, маючи чорний відтінок.

Рецепт вживання борошна з їстівних коренів: нарізати, висушити, змолоти, зробити тісто, спекти. Можна додавати борошно з коренів в зернову муку. Можна заквасити борошно: додати звичайного хліба або сухарів, розмочити і поставити в тепле місце до появи пухирців і кислого запаху. Борошно з латаття треба кілька годин вимочувати, міняючи воду. З розмеленого кореневища очерету озерного вариться добра каша.

3.2. Приготування їжі тваринного походження

Їжа тваринного походження більш поживна в порівнянні з рослинною, але її важче добути. Якщо ви знаєте, які тварини їстівні, де вони мешкають і як їх зловити, то шанси на виживання підвищуються.

Яйця. Відносяться до найбільш безпечних продуктів харчування, вони їстівні на всіх стадіях розвитку ембріона. Зварені круто яйця можна зберігати протягом декількох днів як запас продовольства.

Комахи. Найбільш вживані комахи: коники, гладкі гусениці, личинки і лялечки жуків-короїдів, павуки і мурашки, равлики. Всі ці комахи, гусениці і личинки не тільки їстівні, але і досить калорійні, оскільки містять поживні речовини та вітаміни. Може настати такий час, коли не буде вибору, і доведеться їсти подібних комах. У цьому випадку врахуйте, що вони будуть набагато смачніше, якщо їх підсушити над вогнем або приготувати в смаженому, печеному і тушкованому вигляді. Їдять в основному черевце і груди, видаливши крила, ніжки, голову. Не рекомендується використовувати в їжу волохатих гусениць, дорослих метеликів, жуків, а також земних молюсків, позбавлених раковин. Личинки жуків, коники, мурахи і більшість інших комах навіть смачні, якщо їх правильно приготувати. Їх можна заготовити для приготування супу або в якості білкової добавки до інших видів їжі. Коників слід варити, щоб знищити паразитів, які знаходяться на них.

Риба та ракоподібні. Рибу можна підсмажити на імпровізованому шампурі або спекти в листках або глині. Її можна також приготувати безпосередньо на вогнищі, користуючись спеціальним спорудою у вигляді палиці на рогульці. Всі види прісноводної риби та інших прісноводних тварин необхідно обробляти дуже ретельно, оскільки в них можуть міститися хвороботворні організми. Прісноводні озера, ставки, річки і річки є багатим джерелом їжі. У них на меншій ділянці площею буває більше живих організмів, ніж на березі, і їх легше зловити. У прибережних водах або навколо таких водойм можна зловити рибу і таких тварин, як жаби, змії, раки. Річкових раків, креветок та інших ракоподібних необхідно варити, щоб знищити хвороботворні організми. Однак вони швидко псуються і їх слід варити відразу ж після вилову. Варити ракоподібних треба живими, кидаючи в киплячу воду.

Молюски. До них відносяться безхребетні, що мешкають в прісній і солоній воді: равлики, мідії, хітони. Більшість представників групи молюсків їстівні, проте завжди стежте за тим, щоб молюски були свіжими. Їх треба відварювати або запікати в раковині. Якщо їх з'їсти в сирому вигляді, можна занести в організм паразитів. У прісній воді шукайте молюсків в дрібних місцях, особливо з піщаним або мулистим дном. Перебуваючи біля моря, чекайте відливу і збирайте молюсків в калюжах, утворених відливом, або в піску. Жаб, невеликих змії і ящірок можна смажити на палиці. Великих змії і вугрів краще спочатку зварити. Черепах треба варити до тих пір, поки не зійде панцир. Наріжте м'ясо і змішайте його з бульбами рослин і зеленню і зваріть суп. Саламандри, підсмажені на палиці, їстівні. Перш ніж приготувати їжу із змії і жаб, зніміть з них шкіру. Шкіра змії неотруйна, однак після її видалення поліпшується смак їжі.

3.3. Підготовка плазунів, птахів і дрібних ссавців до вживання

Птах. Вашим першим кроком після здобування птиці перед її вживанням або збереженням є видалення оперення. Якщо видалити його не можна, ви можете видалити з птиці шкірний покрив. Однак майте на увазі, що птах, приготований з шкірою, має більш живильне значення. Оперення з водоплавної птиці легше видалити, коли вона суха, оперення з іншої птиці легше видалити після її обварювання. Після того, як ви видалите оперення:

- переріжте їй шию ближче до тулуба;
- зробіть надріз у черевній западині і вийміть всі нутрощі. Збережіть шию, печінку і серце для тушкування. Ретельно очистіть і просушіть нутрощі для подальшого використання як ниток, шнурів тощо;
- промийте черевце чистою прісною водою.

Ви можете відварити птицю або приготувати її на рожні над вогнем. Якщо ви готуєте птицю - падальника наприклад стерв'ятника або канюка, ви повинні варити її не менше 20 хвилин, щоб вбити всіх паразитів. Використовуйте пір'я від птиці для утеплення вашого одягу, взуття чи місць відпочинку. Ви можете також використовувати пір'я для приманювання риби.

Ссавці середнього розміру. Дичина, яку ви заманили або зловили в пастку, буде ще живою, коли ви її знайдете і тому небезпечною. Будьте обережні, коли ви наближаєтеся до впійманої тварині. Використовуйте спис або кийок, щоб вбити її з безпечної відстані. Після того, як ви вб'єте тварину, негайно випустіть з неї кров, перерізвавши горло. Якщо вам необхідно протягнути тушу на якусь відстань, зробіть це до її білування, щоб туша була захищена від бруду і сміття, які можуть забруднити її. Потрошити тварину за можливістю, потрібно біля струмка, щоб ви могли промити і охолодити тушу і їстівні частини. Блохи та інші паразити не виносять холоду, тому якщо обстановка дозволяє, перед очищенням і білуванням почекайте, поки тварина охолоне. Потім зніміть шкуру і обробіть тварину (рис. 3.1, 3.2).

Покладіть тушу на схилі животом до верху, якщо є можливість. Для її підтримки ви можете використовувати скелі або кущі. Видаліть геніталії або вим'я. Видаліть мускусні залози, щоб не зіпсувати м'ясо. Розкрийте черевну порожнину від хвоста до горла. Розріз робіть неглибоким, щоб не пошкодити шлунок. Вставте акуратно свій ніж під шкуру, щоб не пошкодити внутрішні органи. Підрізавши шкуру з двох сторін вглиб на кілька сантиметрів, відтягніть її в сторони, щоб волосяний покрив не потрапив на м'ясо.

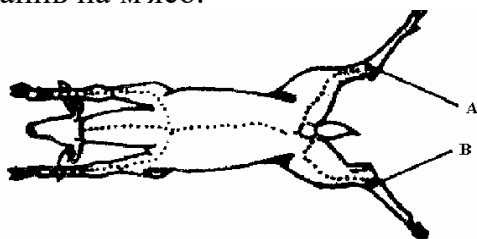
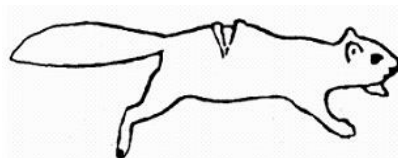
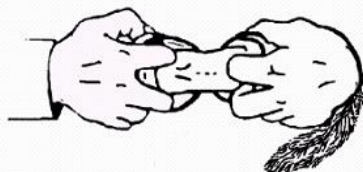


Рис.3.1. Зняття шкури та обробка тварини

Зняття шкури з невеликої тварини



1. Зробіть круговий надріз на тілі тварини



2. Візьміть за розріз двома пальцями, потягніть в сторони і зніміть шкуру

Рис. 3.2. Зняття шкури та обробка тварини

Розкрийте грудну порожнину, розрізавши або розколів грудну клітку. Ви можете зробити це з одного боку грудини там, де до неї приєднуються ребра. В середині грудної порожнини виріжте дихальні шляхи і стравохід якомога ближче до основи черепа.

Відрізавши передній кінець кишкового тракту, вийміть внутрішні органи і кишечник. Виріжте їх тільки в тих місцях, де необхідно їх звільнити. Акуратно виріжте сечовий міхур так, щоб його не пробити (сеча може зіпсувати м'ясо). Щільно затисніть сечівник і відріжте його за тим місцем, де ви тримаєте. Видаліть сечовий міхур. Зовні туші надріжте по колу анальний отвір. Смикніть пряму кишку всередину туші і потім видаліть її. Підніміть тушу, щоб пішла вся кров.

Примітка: Спробуйте зберегти якомога більше крові, оскільки вона є важливим джерелом їжі і солі. Прокип'ятіть її.

Видаліть шкіру. Для цього зробіть надрізи уздовж внутрішньої сторони ніг до копит або стопи. Потім здирайте шкіру, використовуючи свій ніж для обрізання мембрани між шкірою і м'ясом. Продовжуйте процес до повного видалення шкіри.

Велика частина внутрішніх органів придатна до вживання. Серце, печінка і нирки їстівні. Розріжте серце і видаліть з нього кров. Наріжте нирки шматочками і, якщо є достатньо води, замочіть їх або промийте. У всіх тварин жовчний міхур (невеликий гладкий мішечок темного кольору) приєднаний до печінки. Іноді такий міхур виглядає як опуклість на печінці. Щоб його видалити, візьміть міхур за верхню частину і виріжте шматок печінки разом з ним. Якщо ви розчавили жовчний міхур, і жовч потрапила на м'ясо, негайно його промийте, щоб м'ясо не зіпсувалося. Жовч приберіть. Чиста кров, що потрапила на м'ясо, загусне і допоможе ненадовго зберегти м'ясо. Однак, якщо з тварини належним чином не видалити кров, вона, стікаючи в нижню частину туші, через короткий час зіпсує м'ясо. Такі забруднені ділянки необхідно видаляти.

Коли температура повітря нижче 5° С, ви можете залишити м'ясо протягом декількох днів без побоювання, що воно зіпсується. Якщо в м'ясі заводяться личинки, видаліть їх і виріжте пошкоджені ділянки (вони мають інший колір). М'ясо, яке залишилося є їстівним. Личинки, які є личинками комах, також є їстівними.

Кров, яка містить солі і поживні речовини, є хорошою основою для супів. Ретельно очистіть кишки і використовуйте їх для зберігання або копчення м'яса або ж залиште для загального використання. Переконайтеся в тому, що вони є повністю сухими, щоб запобігти гниттю.

Голова більшості тварин містить багато м'яса, яке досить легко добути. Зніміть з голови шкіру, збережіть її для вичинки шкіри. Ретельно вичистіть ротову порожнину і виріжте язик. Після варіння язика зніміть з нього зовнішню шкірку. Виріжте або зскребіть м'ясо з голови. Ви можете посмажити голову над відкритим вогнем, перш ніж зрізати з неї м'ясо, якщо ви так вважаєте за краще. Очі є їстівними. Відваріть їх, але видаліть сітківку (вона стає схожою на пластмасу). Мізки також є їстівними; деякі люди вважають їх делікатесом.

Використовуйте сухожилля і зв'язки великих тварин для виготовлення мотузок. Кістковий мозок в кістках є багатим джерелом поживних речовин. Розколійте кістки і дістаньте кістковий мозок, а кістки використовуйте для виготовлення зброї.

Змії. Щоб підготувати змію до вживання в їжу, дійте в наступній послідовності (рис. 3.3):

- візьміть міцно змію позаду голови і відокремте ножем голову від тулуба;
- розріжте живіт і витягніть нутрощі (ви можете використовувати нутрощі в якості приманки в пастках і капканах);
- зніміть з неї шкіру (ви можете використовувати шкіру змії для виготовлення імпровізованого пояса, ремня, або чогось подібного).

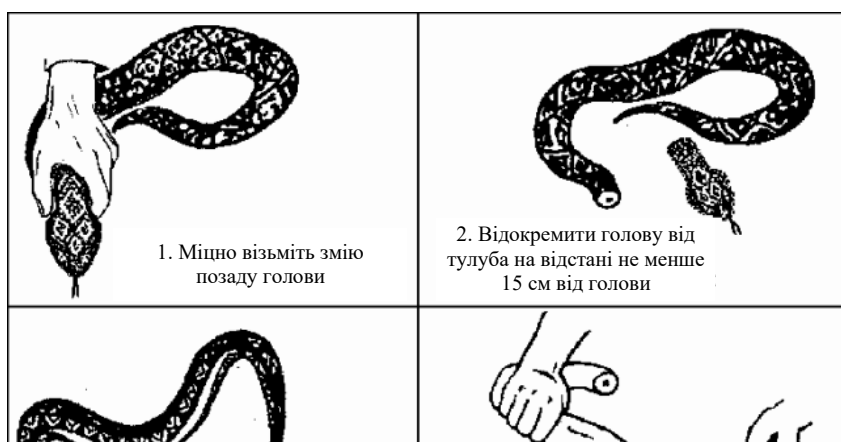


Рис.3.3. Білування змії

3.4. Режим харчування на марші

При виживанні група військовослужбовців малого складу повинна діяти приховано. Тому всяке полювання, збір підніжного корму, ловля риби і т. д. виключається. Протягом невизначеного часу вам доведеться харчуватися заздалегідь заготовленим набором продуктів, який ви взяли з собою з місця постійної дислокації.

Фізичні навантаження при пошуково - бойових заходах у лісо- степовій місцевості дуже великі. При цьому калорійність добового споживання їжі з поправкою на холодні погодні умови становить від 4500 до 5500 кілокалорій на добу.

Накопичений досвід військовослужбовців в зоні проведення АТО показує, що в таких обставинах необхідно харчуватися фізіологічно збалансованим набором високоякісних продуктів. Продукти ці повинні бути висококалорійними і відповідати обміну речовин людського організму при специфіці життєдіяльності в режимі надзвичайних обставин.

Зрозуміло, такі продукти мають бути придатними до тривалого зберігання, якомога повніше засвоюватися, мати меншу вагу і об'єм у порівнянні з продовольчим пайком звичайного типу. При всьому цьому такі продукти повинні бути легко доступні.

Таким продуктом є звичайний цукор (ще краще - медична глюкоза в таблетках). Цукор і глюкоза - це швидко засвоювані вуглеводи. Вуглеводи - основний енергетичний матеріал для так званого «постійного горіння». Вуглеводи необхідні при «ходовий» роботі м'язів, і вони «згоряють» в організмі весь час. Цукор засвоюється організмом дуже швидко і майже повністю - на 99%, надходить у кров вже через 10-15 хвилин після його прийому і також легко «згоряє». Ще швидше в кров надходить глюкоза. Швидко засвоювані вуглеводи мають дуже велике значення на марші - їх «згорання» постійно підтримує організм у робочому стані при підвищених, але рівномірних навантаженнях в «нефорсованому» режимі.

Тому шматочок цукру або таблетку глюкози дуже доцільно вживати через кожні 40-50 хвилин (класти під язик), як «маршове пальне». Це нейтралізує відчуття голоду і відсуває наближення фізичного і нервового стомлення.

Пам'ятайте! При напруженому руху, підйомі вгору з вантажем за плечима рекомендується покласти під язик кисло-солодкий льодяник або маленький шматочок цукру. Нехай він там розсмоктується, потроху поглинається організмом і також потроху згорає, забезпечуючи м'язам миттєвий постійний приплив енергії. Крім того, постійний приплив глюкози в організмі запобігає стресу.

Якщо є в наявності, на ходу під час маршу можна використовувати замість цукру і глюкози суміш родзинок і кураги. Така суміш діє краще, з'їдається із задоволенням. У ній є глюкоза і калій, який підтримують серце при підвищених навантаженнях.

Є ще один аспект періодичного споживання легкозасвоюваних вуглеводів на марші. Цукор і глюкоза - пальне не тільки для серця і скелетної мускулатури, але і для мозку. При постійному припливі до мозку вищеназваних харчових препаратів військовослужбовець краще бачить і краще чує. При цьому підтримується високий рівень оперативної спостережливості по всіх сторонах горизонту і підвищується рівень оперативного «звіринового чуття». Тому перебуваючи на марші або сидячи в засідці необхідно посмоктувати шматочок цукру. Це робиться для поліпшення діяльності органів сприйняття. При виживанні потрібно передбачити так зване «кишенькове харчування». Воно включає в себе вуглеводні продукти, які швидко засвоюються - все ті ж цукор, глюкоза в таблетках, кисло-солодкі льодяники або карамель, і всі ті ж курага, родзинки і чорнослив. Все це упакувати в поліетиленові пакетики, постійно носити в кишені або в підсумці і маленькими дозами вживати на марші через все ті ж 40-50 хв. При різкому занепаді сил рекомендується прийняти 2-3 таблетки глюкози (або той же цукор, льодяники і т. д.).

Увага! Треба знати, що на рівнині добова норма цукру для військовослужбовця не більше 40 гр. Треба також знати, що весь час таку кількість цукру вживати не можна!

Підвищений прийом цукру необхідний у дні найбільших навантажень, що сприяє більш ясному мисленню, запобігає фізичному стомленню і в кінцевому підсумку покращує умови виконання бойового завдання. Вуглеводи значно посилюють стійкість організму до гіпоксії (кисневого голодування). Відмінним вуглеводним пальним є чорний шоколад. Його завжди залишають «на потім» і з'їдають в критичні моменти. В зимовий період, найціннішим продуктом є халва будь-яких сортів. Калорійність халви майже така ж, як у шоколаду, але в ній більше жиру і білків. Халва не приїдається, не викликає такої спраги, як цукор і здатна за більш короткий проміжок часу відновити сили. Там, де температура нижча, ніж + 5° С, халва зберігається дуже довго.

Слід пам'ятати про те, що всі вище перераховані вуглеводні продукти у великій кількості застосування надають підвищене навантаження на підшлункову залозу.

При звичайних маршових навантаженнях цукру, льодяників, глюкози і халви можна в сумі з'їдати не більше 300 г на добу. Курагу і чорнослив можна їсти без обмеження - в них міститься в основному фруктоза, яка організм не навантажує і не зношує.

При дуже інтенсивною і напруженій роботі власні запаси вуглеводів в організмі (глікоген) витрачаються досить швидко. Замість вуглеводів при підвищенні навантаження починають «горіти» жири. Жири засвоюються організмом важко, починають «згорати» не відразу, але зате вони є основним енергетичним матеріалом при тривалій і напруженій фізичній роботі.

Кожному військовослужбовцю треба мати в рюкзаку запас жирів. Жири - найбільш компактний енергетичний матеріал. Один грам жиру забезпечує при фізичній роботі 9,0 кілокалорій - це набагато більше, ніж дають вуглеводи і білки. При дуже інтенсивній і напруженій м'язовій роботі жири дають 80% всієї необхідної організму енергії. Жири - це основне «паливо», яке згорає в організмі. У звичайних умовах потреба середньостатистичного військовослужбовця в жирах становить 50-60 г на добу, а при напруженому русі - до 150 г. Крім того, анатомічні жирові прошарки в людському організмі обмежують тепловіддачу.

З жирів в поході в усі часи було найкращим і практичним звичайне свиняче сало, задалегідь нарізане, солоне або пересипане червоним перцем. Таке сало при плюсових температурах може зберігатися неймовірно довго. Півтора - два кілограми сала не дадуть

вам пропасти протягом двох - трьох тижнів. Сало в зоні проведення АТО - річ неоціненна і багато його ніколи не буває. Але сала в чистому вигляді з'їсти багато не вийде. Тому в продуктовому комплекті має бути запас чорних сухарів, дуже дрібної нарізки, щоб зручніше було їсти. Ці сухарі повинні бути без кірки, щоб не зламати зуби, подвійного прожарювання і в ще гарячому стані запаєні в целофановий пакет. У такому вигляді сухарі не заплісняють і зможуть зберігатися десятки років. Самі по собі сухарі мають малу вагу, що дозволяє взяти їх з собою досить багато.

Крім вуглеводів і жирів важливу частину раціону складають білки. Білки - це те, з чого складаються наші м'язи, зв'язки і сухожилля. Внаслідок постійного білкового обміну білки розпадаються, і продукти цього розпаду виводяться з організму. Для заповнення цих втрат потрібно поповнення білкових запасів з їжею. Білкова недостатність призводить до того, що організм починає поїдати сам себе. При цьому «ходові» і силові якості військовослужбовців на марші знижуються. Знижується опір до захворювань, а також падає рівень активної уваги.

Найбільш цінним джерелом харчового білка є м'ясо. Найбільш прийнятним, практичним і кращим запасом - яловича тушонка (в ній менше баластних речовин в порівнянні з тушонкою свинячою). Споживання - не менше 200 г або >12% від загальної добової калорійності. Це одна стандартна двохсотграмова банка тушонки.

Витрата вітамінів при підвищених навантаженнях зростає. Нестача вітамінів призводить до надмірної стомлюваності. Тому при підвищених нервових і фізичних навантаженнях надходження вітамінів в організм має бути збільшено. У таких умовах самим повноцінним джерелом вітамінів і мікроелементів є бджолиний мед.

Ложка меду вранці і ложка ввечері відмінно заповнює дефіцит вітамінів. Ще практичніше буде використання полівітамінів з мінералами. Вітаміни треба приймати заздалегідь, за 2 - 3 тижні до конкретних подій. Під час активного руху в лісостеповій місцевості приймати по 1-2 таблетки «полівітамінів» вранці і по одній - ввечері.

При оперативно бойових заходах харчування гарячою їжею виходить дворазовим за принципом: сніданок-обід і обід-вечеря. Обід в середині дня, так чи інакше, доводиться пропускати - не дозволить оперативно-тактична обстановка. Крім того, після обіду днем в організмі настає фізіологічна боротьба за кров. Мозку, м'язам, серцю вона потрібна для роботи, шлунку - для травлення. В результаті чого настає сонливість і зниження працездатності.

Десь у другій половині дня, години до 4 за місцевим часом, ближче до вечора, рекомендується трохи «підгодуватися» сухим пайком (сало, сухарі, халва). До цього часу у військовослужбовців накопичується стомлення, знижується працездатність, падає рівень активної уваги, знижується реакція, а головне - настає стан «тупої байдужості». З появою почуття голоду починається поспіх, викликане бажанням швидше дістатися до місця відпочинку і вечері. Поспіх приводить до зниження пильності та обережності. Все це знижує рівень оперативної спостережливості. Все це може призвести до потрапляння в засідки.

Харчування всухом'ятку швидко виснажує людину. Тому при будь-якій можливості гаряча їжа готується двічі на день вранці і ввечері. Для цього годиться будь-який суп з м'ясних консервів або концентратів. Гаряча їжа повинна бути багатою, бо відчуття насичення залежить не тільки від калорійності, але й від обсягу з'їденого і тривалості його перебування в шлунку. Практичні концентрати - бульйонні кубики (вони на 80%

складаються з солі) і будь-які сучасні супи та каші швидкого приготування. Бульйонні кубики беруться з розрахунку по пів кубика на один прийом їжі.

Увага! Не слід захоплюватися міцним чаєм: він збуджує нервову систему, яка і без того вже збуджена кисневим голодуванням. З тієї ж причини не рекомендується і кава. Кращий з гарячих напоїв - це какао, зварене на згущеному молоці, з розрахунку 1 банка згущеного молока на 8 осіб за один прийом. Какао вариться швидко, п'ється добре і саме по собі досить калорійно.

Якщо передбачається ранній вихід на важкий маршрут, або з якихось тактичних міркувань, доцільно ввечері приготувати більший об'єм їжі, частина якого з'їдається за вечерею, а частина - швидко розігрівається на сніданок. Розігріти заздалегідь зварену їжу простіше і швидше, ніж варити її заново.

Увага! При виживанні загальна вага продовольства, зброї, боєприпасів і засобів життєзабезпечення на кожного військово-вослужбовця повинна бути не більше 25 кг.

Буде краще, якщо продукти заздалегідь розфасовуються на кожний прийом їжі або хоча б на кожен день. У бойовій обстановці на марші, в пошуку, засідці і т. д., а також на холоді завжди утруднені не тільки процеси приготування їжі, але навіть її розкладки і навіть просто вилучення з рюкзака. Запас продовольства зазвичай береться з собою з розрахунку на 2 тижні оперативних дій. Норма гіршого варіанту - автономно 20 ходових днів без підтримки ззовні.

У кожного військовослужбовця повинен бути НЗ продовольства. Це добова норма, яка носить не в рюкзаку, а безпосередньо на поясі. НЗ усуває у конкретної людини страх перед голодом і не дозволяє з'явитися почуттю безнадії. НЗ - це потужний психологічний фактор надії на краще, і тому в групі він використовується тільки з дозволу командира, також як і НЗ боєприпасів.

При наступаючому дефіциті продовольства і загрозі голоду необхідно раніше лягати спати, раніше вставати і раніше виходити на маршрут. Потрібно більше тепла і теплої води для пиття. Місце для ночівлі бажано робити теплішим. Це зменшує енерговитрати. До того ж почуття теплового дискомфорту при урізаному пайку проявляється значно сильніше.

Не можна різко переходити від повноцінного пайка на повне голодування. Пайок урізається спочатку на одну третину, потім ділиться навпіл. Помічено, що військовослужбовці, які харчуються навіть сильно урізаним пайком, але регулярно, не втрачають здатності до активних бойових дій і відчують себе значно краще, ніж ті, які різко переходять до «режиму голодного руху».

Навіть, якщо продовольства немає взагалі, це ще нічого не означає. Людина середньої ваги 70 кг має близько 15 кг жирової тканини, яка може бути витрачена до 40% при помірних навантаженнях протягом 15-18 днів. Повний голод найбільш болісно відчувається в перші 3-5 днів. За цей час організм перебудовується на харчування власними тканинними резервами. Зазвичай на 4-5 день самопочуття поліпшується, відчуття слабкості і нездужання проходить, і як це не дивно, настає відчуття полегшення і піднесеності. Обов'язкова умова при цьому - подумки налаштувати себе на голодування і частіше пити теплу кип'ячену воду. Пережовуйте все набагато довше, ніж зазвичай, для кращого перетравлення і засвоєння їжі.

Зрозуміло, вихід з голодування повинен бути поступовим - кількість їжі необхідно збільшувати поступово. Набити собі шлунок відразу після голодування - смерті подібно.

Підведення підсумків занять.

При підведенні підсумків заняття викладач проводить розбір доповідей і загальне підведення підсумків. Він оцінює ступень підготовленості курсантів, повноту та якість обробки навчальних питань, відмічає недоліки в діях курсантів, указує шляхи усунення цих недоліків, називає прізвища курсантів найбільш активних і менш активних на занятті.

Розробив:

Старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін.

підполковник

Олег ПЕТРУК

Методична розробка обговорена

та схвалена на засіданні кафедри загальновійськових дисциплін

протокол №__ від __.__.20__р.