

## Использование и поиск воды в экстремальных условиях.

Одним из первых шагов к выживанию является правильное установление приоритетов. Прежде всего человек испытывает потребность в воде, пище, огне, убежище. Степень их значения зависит от того, где вы находитесь, однако на первом месте всегда стоит вода.

Взрослый человек может прожить без пищи три недели, но без воды - только три дня. Не ждите, когда кончится вода, чтобы приступить к пополнению ее запасов. Храните некоторое количество воды в качестве аварийного запаса и постоянно ищите новые источники чистой питьевой воды.



Ежедневно человеческий организм теряет 2-3 литра воды. Потеря жидкости через дыхание и потоотделение увеличивается с интенсивностью работы и повышением температуры. Рвота и понос еще больше усиливают обезвоживание организма. Потерю жидкости необходимо компенсировать питьевой водой или водой, содержащейся в пище.

### КАК УДЕРЖИВАТЬ ВЛАГУ

Чтобы свести потерю влаги организмом к минимуму, следует предпринять следующие меры:

- Всегда пейте воду маленькими глотками, по долгу задерживая ее во рту.
- Не перенапрягайтесь. Больше отдыхайте. Не курите.
- Сохраняйте прохладу. Оставайтесь в тени. Если ее нет, сделайте какое-либо укрытие, чтобы появилась тень.
- Не лежите на теплой земле и горячих камнях.
- Ешьте как можно меньше - в процессе пищеварения используется жидкость, при этом усиливается обезвоживание организма. Особенно тяжело переваривается жир.
- Не пейте спиртных напитков. Алкоголь забирает жидкость от жизненно важных органов и связывает ее с другими веществами.
- Не разговаривайте. Дышите носом, а не ртом.

Если какое-то время вы обходились без воды, то найдя ее, не набрасывайтесь на нее с жадностью. Сначала потягивайте воду маленькими глотками, так как большое количество воды, попадая в обезвоженный организм, вызывает рвоту, что ведет к еще большей потере драгоценной влаги.

### ПОИСК ВОДЫ

Если поблизости нет открытых водоемов, копайте землю в поисках грунтовых вод (вода после дождей и таяния снега, впитавшаяся в почву). Уровень грунтовых вод и запас воды зависят от рельефа местности и характера почвы.

#### Каменистая почва.

Ищите родники и ключи. В известняковой почве родников больше и они крупнее. Так как известняки легко растворяются, грунтовые воды образуют в них углубления. Постарайтесь найти в этих углублениях родники. Ключи следует разыскивать в тех местах, где сухой каньон проходит через слой пористого песчаника.

Среди скал ищите зеленую траву на склонах гор. Копайте яму в том месте, где трава наиболее зеленая, и ждите, пока не начнет просачиваться вода.

#### Рыхлая почва.

В рыхлой почве воды обычно больше и ее легче найти, чем в почве каменистой. Ищите грунтовые воды в самых низких точках долин или там, где склоны переходят в долину, так как именно здесь уровень грунтовых вод ближе всего к поверхности.

Прежде чем копать землю, поищите вокруг признаки наличия воды. Ройте в долине под крутым склоном или в местах, густо покрытых травой, где в дождливое время года возможно был родник. В лесах, растущих в низменностях, вдоль морских побережий и в долинах рек уровень грунтовых вод близок к поверхности. Даже небольшая яма обычно становится там хорошим источником воды.



Вода атмосферных осадков скапливается выше уровня грунтовых вод и образует ручьи, пруды и болота. Считайте эту воду зараженной и опасной.

#### Морское побережье.

Воду можно найти в дюнах выше побережья или на самом берегу. Внимательно осмотрите углубления между дюнами, нет ли там воды. Если песок влажный, выкопайте углубление в песке во время отлива в 100 метрах дальше отметки полной воды во время прилива. Вода может быть солоноватой на вкус, но она безопасна. Пропустите ее через фильтр из песка.



#### Пустыня или степь.

Прежде всего ищите в этих районах признаки воды. К ним относятся: направление полета птиц, расположение растительности, сходящиеся направления звериных троп. Рогозы, ивы, бузина, ситники и солянка растут только в тех местах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности. Найдите эти растения и копайте в том месте.

Жители пустынь знают о местонахождении непересыхающих открытых источников воды в низинах. Они закрывают их различными способами, так что заглядывайте под кучи хвороста, камней и в другие укромные места.

#### Горы

Копайте в русле пересохших рек, так как вода часто бывает под слоем гравия. В снежных местах положите снег в какую-либо емкость и поставьте ее на солнце, в защищенное от ветра место.