

Основи виживання у бойових умовах

Анотація

Навчально-методичний посібник розкриває основні прийоми і способи дій у ситуаціях, які пов'язані із виживанням, у тому числі під час дій на території, яка контролюється противником.

Навчально-методичний посібник призначений для курсантів ВВНЗ.



ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ У БОЙОВИХ УМОВАХ

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК**

Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ – 2023

УДК 355.469.7(087.23)

О-75

Основи виживання у бойових умовах: навчально-методичний посібник /
О-75 А. В. Луньков, В. А. Ожаревський І. В. Польцев. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 230 с.

ISBN 978-611-01-2981-7

Навчально-методичний посібник розкриває основні прийоми і способи дій у ситуаціях, які пов'язані із виживанням, у тому числі під час дій на території, яка контролюється противником.

Навчально-методичний посібник призначений для курсантів ВВНЗ.

ISBN 978-611-01-2981-7

© А.В.Луньков, В.А.Ожаревський І.В.Польцев, 2014, 2023.

Зміст

Вступ	5
Розділ 1. Фактори виживання людини	8
Розділ 2. Орієнтування	19
2.1. Орієнтування на місцевості.....	19
2.2. Орієнтування у часі	30
2.3. Визначення напрямку і його дотримання під час руху	34
2.4. Визначення відстаней на місцевості	37
2.5. Визначення висоти предметів (цілей)	48
Розділ 3. Організація пересування по території, яка контролюється противником	52
3.1. Порядок пересування	52
3.2. Дії при огляді місцевості і зустрічі з противником	58
3.3. Організація пересування	62
Розділ 4. Водозабезпечення	71
4.1. Пошук та добування води.....	74
4.2. Очищення води	85
4.3. Рекомендації щодо дотримання питного режиму	91
Розділ 5. Добування і підтримування вогню	95
5.1. Добування вогню	96
5.2. Розпалювання багаття.....	103
5.3. Види багать	105
5.4. Збереження і перенесення вогню	111
Розділ 6. Використання в їжу природних ресурсів ..	113
6.1. Зберігання та заготівля продуктів у ситуації, яка пов'язана із виживанням	115
6.2. Способи приготування їжі.....	118
6.3. Використання в їжу природних ресурсів	125

Розділ 7. Обладнання укриття і відпочинок.....	163
7.1. Вибір місця відпочинку та облаштування укриттів..	163
7.2. Організація відпочинку.....	177
Розділ 8. Підтримання теплового балансу	
організму.....	182
8.1. Теплоутворення і тепловіддача	182
8.2. Температура тіла та її регуляція	186
8.3. Заходи протидії гіпотермії.....	191
8.4. Заходи протидії гіпертермії.....	194
Список використаної літератури.....	199
Додатки	200

Вступ

Досвід воєнних конфліктів, а також проведення миротворчих операцій, свідчать про те, що в ході виконання завдань окремі військовослужбовці і навіть підрозділи доволі часто опиняються в ситуації, коли життя людини залежить від вміння діяти самостійно, неординарно, зухвало, а інколи і всупереч здоровому глузду. Такі ситуації, як правило, виникають внаслідок тактичних прорахунків, недооцінки противника і місцевості, переоцінки власних можливостей, через необачність і необережність самих військовослужбовців, а також через певні випадкові обставини.

В якості прикладів таких ситуацій можна навести наступні: раптовий напад противника; розрізнений відступ підрозділу в результаті невдалого бою; потрапляння у засаду; відставання від підрозділу під час переміщення; отримання поранення під час бою; вихід з ладу бойової техніки під час патрулювання у віддалених районах; втрата орієнтування на місцевості; вихід з ладу засобів зв'язку тощо. Загальним для таких ситуацій є те, що військовослужбовець наодинці або у складі малочисельної групи буде протягом певного часу знаходитись у відриві від своїх сил, у автономних умовах, і, як правило, на території, де діє противник або інші вороже налаштовані збройні формування. Звичайним також буде те, що протягом цього часу буде існувати висока вірогідність зустрічі з противником, що може закінчитися знищенням або захопленням в полон.

Водночас історія знає багато прикладів, коли військовослужбовці потрапляли у подібні ситуації, проявляли витримку, наполегливість, кмітливість, винахідливість і знаходили можливість уникнути зустрічі з противником або здійснити втечу з полону, знайти шлях та повернутись до розташування своїх військ.

Таким найвідомішим прикладом є льотчик Маресьєв А.П., який в березні 1942 року під час повітряного бою був

збитий і здійснив вимушену посадку на території противника. Будучи важкопораним в ноги, льотчик вісімнадцять діб, спочатку на ногах, а потім поповзом, пробирався до лінії фронту, вживаючи в їжу тільки кору дерев та ягоди. Внаслідок важкого поранення і тривалого перебування на морозі йому були ампутовані дві ноги в області гомілки. Однак, незважаючи на інвалідність, льотчик повернувся на фронт та літав з протезами. У серпні 1943 року Маресьєву А.П. було присвоєне звання Героя Радянського Союзу за спасіння життя двох льотчиків і знищення у бою двох винищувачів противника.

Із сучасних, найбільш відомих прикладів можна навести дії однієї з груп САС (Великобританія) під час операції «Буря в пустелі» у 1991 році. Так, група була виведена на територію Іраку з метою знищення пускових установок оперативно-тактичних ракет «СКАД». Однак у зв'язку із втратою орієнтування і певними тактичними прорахунками вона була виявлена противником. Відхід групи здійснювався у складних зимових умовах, що призвело до втрати спорядження. Пізніше група розпалась, і всі військовослужбовці, за винятком одного, були вбиті, померли від переохолодження або були захоплені в полон. Однак один військовослужбовець - капрал Кріс Райан - проник у долину ріки Євфрат, де, використовуючи місцевість і рослинність, переховувався від переслідування та, рухаючись уздовж русла ріки, зміг вийти на територію дружньої країни Сирії. Загалом він пройшов 190 км за сім днів, без їжі, вживаючи лише воду.

Проаналізувавши наведені і багато інших подібних випадків, можна визначити, що в основі успішності дій у таких ситуаціях лежить вміння людини виживати. Слово «виживання» раніше використовувалось у сенсі «залишитись в живих, уцілити, вберегтись від загибелі». Сучасне значення дещо змінилось, і **виживання** розглядається як *активні доцільні дії, які спрямовані на збереження життя, здоров'я і працездатності в умовах*

*автономного існування. У свою чергу, **автономне існування** – це діяльність людини без допомоги зовні.*

Ситуації, які пов'язані із виживанням, є різновидом «професійних» екстремальних ситуацій (від англ. *extreme* – крайній; надзвичайний), які зумовлені особливостями діяльності військовослужбовців, і так само створюють серйозну небезпеку для життя і здоров'я.

Досвід показує, що для того, щоб зберегти власне життя і здоров'я у ситуації, яка пов'язана із виживанням, військовослужбовцю необхідно вирішити три основні групи завдань:

- ухилення від зустрічі з противником на території, яка ним контролюється;
- забезпечення життєдіяльності організму в автономних умовах;
- вихід на територію, яка контролюється своїми або дружніми військами, або подавання сигналів про місцезнаходження для отримання допомоги.

До основних заходів, які дозволять забезпечити виконання цих завдань, відносяться:

- орієнтування на місцевості та у часі;
- забезпечення безпеки особового складу у суворих кліматичних умовах, збереження бойових й інших матеріально-технічних засобів;
- використання природних ресурсів для харчування;
- забезпечення особового складу водою;
- підтримання (якщо потрібно – добування) вогню;
- індивідуальна екіпіровка та спорядження;
- перша медична допомога і заходи щодо захисту від отруйних тварин, комах і паразитів.

Навчальний посібник розкриває основні прийоми і способи дій на території, яка контролюється противником, і забезпечення життєдіяльності людини в автономних умовах.

Всі описані прийоми і способи дій необхідно застосовувати творчо, враховуючи умови обстановки.

Розділ 1

ФАКТОРИ ВИЖИВАННЯ ЛЮДИНИ

При діях в ситуації виживання на військовослужбовця буде впливати велика кількість суб'єктивних та об'єктивних факторів, які і визначають, чи зможе людина вижити взагалі. До таких факторів відносяться (рис. 1.1):

- навченість діям при виживанні;
- психологічний стан;
- фізична підготовленість;
- наявність спорядження;
- хвороби і травми;
- фізико-географічна характеристика району дій;
- стресори виживання.

Навченість діям при виживанні – це головний фактор, який визначає сприятливе закінчення автономного існування. Відомо багато випадків, коли люди, травмовані та безсилі, недостатньо забезпечені матеріальними засобами, але підготовлені до дій у ситуації виживання, виходили переможцями у боротьбі за життя. І навпаки, відсутність організованості, невміння зібратися у важкий час і використати наявні засоби та незнання способів виживання призводять до смерті.

У зв'язку з цим виникає невпевненість у власних силах, в ефективності заходів, які здійснюються, у надійності власного спорядження, і, як наслідок, в успішності виживання. Тому нерідко такі ситуації закінчуються трагічно у відносно простих умовах.

Навченість діям відіграє головну роль, оскільки вона забезпечує людину відповідними знаннями і навичками, які необхідно застосовувати у ситуації виживання.

Психологічний стан. Військовослужбовець, який потрапив у ситуацію виживання, піддається впливу значної кількості стресових факторів, які суттєво впливають на його психологічний стан. Ці фактори викликають різні думки та емоції, які, якщо їх не контролювати, перетворюють добре

підготовленого, впевненого в собі військовослужбовця у нерішучу, неефективно діючу людину, яка володіє незначними можливостями. Таким чином, знати і вміти розпізнавати стресові фактори, які зазвичай виникають у ситуації виживання, повинен кожний військовослужбовець. Крім того, необхідно знати власні психологічні реакції на них.

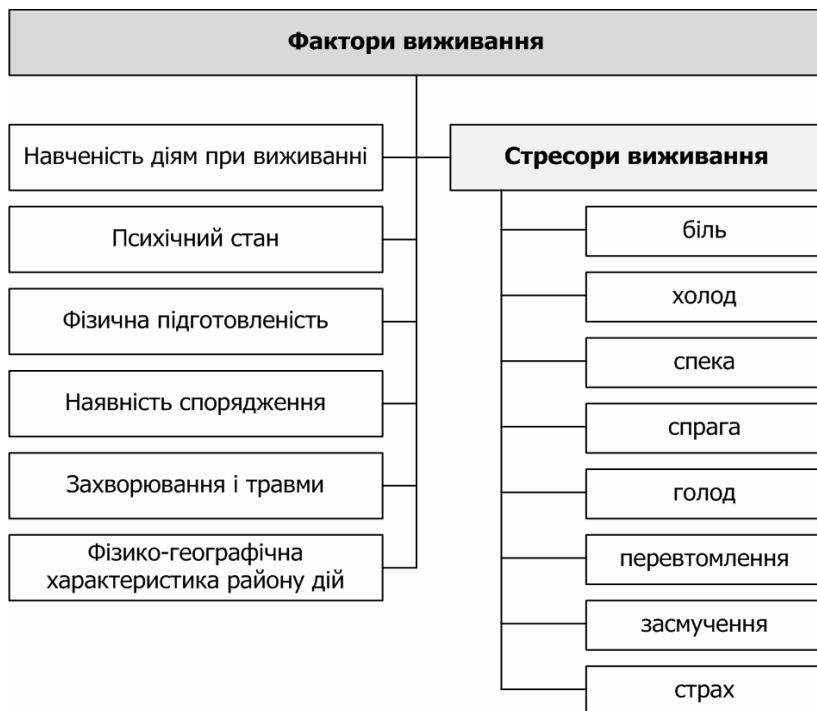


Рис. 1.1. Фактори виживання

Стрес не являється хворобою, це стан, який в різних ситуаціях відчувають всі люди. Іншими словами, стрес – це реакція людини на зовнішній тиск, тобто як ми фізично, розумово, емоційно і духовно реагуємо на життєві труднощі.

Стрес необхідний, оскільки він дає багато переваг. Стрес – це виклик для вашого організму, він надає можливість зрозуміти наші можливості та сили. Стрес може

виявити нашу спроможність без втрат керувати зовнішнім тиском, він перевіряє нашу адаптивність і гнучкість, може стимулювати нас робити що-небудь у найкращий спосіб. У зв'язку з тим, що ми зазвичай не розглядаємо всі події нашого життя в якості стресових, стрес також може бути індикатором того реального значення, яке ми надаємо будь-яким подіям, іншими словами, він виявляє те, що є найважливішим для нас.

У повсякденному житті певний рівень стресу необхідний, але його високий рівень може негативно впливати на наш організм. Метою є наявність стресу, але не його надлишок. Високий рівень стресу може завдати важких втрат не тільки людині, але й цілим підрозділам. Надлишок стресу призводить до психологічних розладів, які призводять до напруження і тертя між людьми, які вони намагаються ліквідувати або, що набагато краще, уникати.

Загальними ознаками психологічних розладів, які можна виявити у підлеглих або у себе при високому рівні стресу, є наступні:

- складність у прийнятті рішення;
- спалахи люті;
- втрата пам'яті;
- низька активність;
- постійна тривожність;
- схильність робити помилки;
- думки про смерть або самогубство;
- труднощі у спілкуванні з іншими людьми;
- прагнення дистанціюватися від інших, замкнутість;
- ухилення від виконання своїх обов'язків;
- недбалість, неуважність.

Як видно, стрес може бути як позитивним, так і негативним фактором. Він може надихати або розчаровувати, може примушувати людину йти вперед або вбивати, наповнювати життя сенсом або робити його безглуздим. У ситуації, яка пов'язана із виживанням, стрес може примусити людину діяти з максимальною ефективністю, але може й викликати паніку, коли людина

забуває все, чого її вчили. Запорукою виживання є спроможність людини управляти неминучим стресом, з яким вона обов'язково стикнеться. Виживе той, хто буде працювати над стресом, а не той, хто дозволить стресу працювати над собою.

Завдання військовослужбовця у будь-якій ситуації, яка пов'язана із виживанням, одне – залишитись живим. У такій ситуації людина відчуває всю гамму почуттів, думок і емоцій. Вони можуть працювати на неї або, навпаки, сприяти загибелі. Неспокій, гнів, психологічний розлад, почуття провини, депресія і самотність – все це можливі реакції на стрес, який виникає в ситуації, яка пов'язана із виживанням. Ці реакції, якщо вони грамотно контролюються, дозволяють збільшити вірогідність порятунку. Вони спонукають людину більше звертати увагу на підготовку; боротися, здійснювати дії, які забезпечують існування та безпеку; зберігати довіру до своїх товаришів; боротися з різними обставинами. Якщо людина не зможе контролювати ці реакції, вони можуть повністю паралізувати її дії.

Для людини виживання є природним процесом, а не раптовим потраплянням у ситуацію, яка пов'язана з боротьбою між життям і смертю. Не потрібно боятись власних «природних реакцій на неприродну ситуацію». Необхідно готуватись долати ці реакції таким чином, щоб вони слугували єдиній меті – вижити з честю та гідністю, як і належить справжньому солдату.

Для того, щоб реакції людини були продуктивними, а не руйнівними, необхідна певна підготовка. Розглянемо декілька правил, які допоможуть психологічно підготуватись до ситуації виживання.

Пізнайте себе. Шляхом підготовки, за допомогою друзів і власної сім'ї вивчайте власні особисті якості. Закріплюйте власні сильні сторони і розвивайте ті навички, які, на вашу думку, важливі для виживання.

Керуйте страхом. Не прикидайтесь, що ви не будете відчувати страх. На початку поміркуюйте, що може налякати

вас більш за все, якщо ви будете вимушені виживати наодинці. Готуйте себе до цього. Ваша мета – не боротьба зі страхом, а розвиток впевненості у власних можливостях успішно діяти попри страх.

Будьте реалістом. Не лякайтесь реальної оцінки ситуації. Розглядайте обставини такими, якими вони є, а не такими, якими ви хотіли б їх бачити. Тримайте власні надії й очікування в межах цієї оцінки. Коли ви потрапляєте у складну ситуацію з нереальними очікуваннями, ви можете створити умови для гіркого розчарування. Слідуйте прислів'ю «Надійся на краще, але готуйся до гіршого». Набагато легше пристосуватись до приємних несподіванок завдяки власній непередбачуваній вдачі, ніж бути розчарованим раптовими важкими обставинами.

Розвивайте позитивне відношення. У будь-якій події шукайте щось добре. Пошук позитивних речей не тільки змінює моральний стан, але й чудово розвиває уявлення і творчість.

Нагадуйте собі, що поставлено на карту. Пам'ятайте, що недоліки у вашій психологічній підготовці до виживання призводять до таких реакцій, як: депресія, недбалість, неухважність, втрата довіри, прийняття неправильних рішень, відступ перед проблемами. На карту поставлене ваше життя і життя інших людей, які залежать від вас.

Готуйтеся заздалегідь. В ході бойової підготовки і накопичення життєвого досвіду почніть готувати себе до труднощів вже сьогодні. Прояви власних можливостей на тренуваннях нададуть вам впевненість у тому, що вони допоможуть, якщо виникне така необхідність. Пам'ятайте про те, що чим більш реалістичним буде тренування, тим менше труднощів виникає при виживанні.

Вивчайте способи управління стресом. Люди, які фізично і морально не підготовлені до зустрічі зі складними обставинами, можуть легко впасти в паніку, знаходячись під впливом стресу. І якщо ми не можемо керувати обставинами, в яких знаходимося, то ми можемо керувати нашими реакціями на такі обставини. Вивчення способів

управління стресом може суттєво збільшити ваші можливості, зберегти спокій і витримку, зосередитись на роботі з метою залишитись в живих. Хорошими способами, які необхідно розвивати, є: вміння розслаблятися, навички управління часом, розвиток наполегливості і навички реструктуризації свідомості (спроможність контролювати те, як ви оцінюєте ситуацію).

Фізична підготовленість здійснює суттєвий вплив на результат виживання – загибель або спасіння. Відомо, що добре підготовлена людина значно легше переносить всі тяготи автономного існування, стійкіша до несприятливих впливів клімату, здатна заради спасіння здійснювати тривалі переходи тощо. Історія знає багато прикладів, коли фізично підготовлені люди успішно переносили труднощі виживання в умовах холоду, спеки й інших екстремальних впливів, у той час коли фізично слабкі здавались на милість долі та гинули у подібних або більш простіших умовах.

Наприклад, при виконанні бойового завдання в Афганістані у вересні 1985 року розвідувальна група СпП під час повітряного патрулювання району відповідальності виявила рух транспортних засобів. Після десантування, вогневого ураження противника і захоплення трофеїв стало відомо, що транспортні вертольоти та вертольоти вогневої підтримки, забравши частину особового складу групи, помилково злетіли і відбули до ППД. Наступала ніч. Малочисельна група військовослужбовців залишилась наодинці без карти, спорядження, продуктів харчування, із мінімумом боєприпасів. Відстань до розташування частини – близько 70 км. Противник, який не був повністю знищений, розпочав спробу атакувати розвідників. Один з офіцерів пригадав, що в цьому районі знаходиться зенітна батарея афганських військ. Зорієнтувавшись на місцевості, визначивши напрямок, група розпочала рух. Відстань 25 км по гірській місцевості була пройдена за 5 годин без привалів. За рахунок швидкості руху також вдалось відриватись від противника, який намагався переслідувати

групу. Такий результат був можливий тільки за рахунок високого рівня фізичної підготовленості.

Наявність спорядження. Наявність зброї, штатного або аварійно-рятувального спорядження, і, в першу чергу, засобів зв'язку суттєво зменшує вплив зовнішнього середовища у ситуації виживання, прискорює надання допомоги та рятування. Однак, наявність спорядження обов'язково передбачає вміння його використовувати. В іншому випадку воно просто перетворюється на зайве майно.

Захворювання і травми суттєво впливають на результат виживання, спричиняючи в певних ситуаціях загибель. Травми можуть бути отримані безпосередньо під час бою чи аварії, або вже в ході виживання. Діапазон травм може бути досить широким. Це – поранення м'яких тканин, пошкодження кісток, суглобів, забої, сильні кровотечі, опіки тощо. Велику небезпеку складають теплові удари і переохолодження, укуси отруйних тварин і комах, отруєння неїстівними рослинними, гострі психологічні розлади, паразитарні та інфекційні хвороби. Як свідчить досвід, вчасно надана медична допомога найчастіше визначає успішність виживання.

Таким чином, навченість військовослужбовців наданню само- та взаємної медичної допомоги, способам попередження травматизму і профілактики захворювань має майже вирішальне значення.

Фізико-географічна характеристика району дій. До основних фізико-географічних характеристик району дій відносяться: температура, вологість повітря, рівень опадів, рівень сонячної радіації, рельєф місцевості, наявність джерел води, склад флори та фауни.

Будь-який конкретний район має власну фізико-географічну характеристику, яка пов'язана з його географічним положенням, ландшафтом місцевості, а також наявним рослинним та тваринним світом. Це робить його не подібним до інших, і, своєю чергою, вимагає його вивчення і врахування.

Наступним фактором виживання є **стресори виживання**, які здійснюють значний, виключно негативний вплив на організм людини і суттєво впливають на тривалість гранично допустимих термінів автономного існування (по закінченні якого в організмі людини наступають патологічні зміни, які призводять до загибелі). Водночас вони можуть стимулювати активні дії, служити каталізатором прийняття рішень. До них відносяться: біль, холод, спека, спрага, голод, перевтомлення, засмучення і страх.

Біль – нормальна фізіологічна реакція організму, яка виконує захисну функцію. Людина, в якій немає больової чутливості, піддається серйозній небезпеці, оскільки не може вчасно усунути залякуючий фактор. Але, з іншого боку, біль, створюючи страждання, дратує, відволікає людину, а сильний біль негативно впливає на поведінку і на всю діяльність. Разом з тим людина може бути спроможною подолати навіть дуже сильні больові відчуття. Зосередившись на вирішенні будь-якого важливого, відповідального завдання, вона забуває про біль.

Холод знижує фізичну активність і працездатність. Холодовий стресор впливає на психіку людини. Ціпеніють не тільки м'язи, ціпеніють мозок, і головне, воля, без якої будь-яка боротьба приречена на поразку. Тому у зоні низьких температур діяльність людини починається із вживання заходів щодо захисту від холоду – будівництво укриттів, розведення багаття, приготування гарячої їжі.

Спека. Висока температура навколишнього середовища, особливо пряма сонячна радіація, викликає в організмі людини значні зміни, інколи за досить короткий проміжок часу. Перегрівання організму порушує функцію органів і систем, послабляє фізичну і психічну діяльність. Найнебезпечнішим є вплив високих температур при нестачі питної води, оскільки тоді поряд із перегрівом розвивається зневоднення організму. Будівництво сонцезахисного тенту, обмеження фізичної активності, економне використання

запасів питної води – заходи, які значно полегшать стан людей в умовах високої температури.

Спрага є нормальним сигналом на нестачу рідини в організмі. При неможливості задоволення спрага оволодіває всіма помислами людини, її бажаннями, і вона зосереджується на єдиній меті – позбутися цього болісного відчуття.

Голод – сукупність відчуттів, пов'язаних із потребою організму в їжі. Її можна розглядати як типову, хоча і дещо уповільнену, стресову реакцію. Відомо, що людина може обходитись без їжі протягом тривалого часу, зберігаючи працездатність, однак тривале голодування, особливо при нестачі води, послаблює організм, знижує його стійкість до впливу холоду і болю. Оскільки продовольства завжди не вистачає, джерелом харчових запасів повинно стати зовнішнє середовище за рахунок полювання, риболовлі і збирання дикорослих їстівних рослин.

Перевтома – своєрідний стан організму, що виникає після довготривалого (інколи короткочасного) фізичного або психічного навантаження. Перевтома має потенційну небезпеку, оскільки притупляє волю людини, робить її поступливішою до власних слабкостей. Наприклад, вона підготовлює людину до психологічної установки: «Ця робота нетермінова, її можна відкласти на завтра». Результати такої установки можуть бути досить небезпечними. Уникнути перевтоми і швидко відновити сили дозволяє правильний розподіл фізичного навантаження і своєчасний повноцінний відпочинок.

Засмучення – психологічний стан, викликаний самотою, провалом задуманих планів, невдалими спробами встановити зв'язок або добути воду й їжу. Його розвитку сприяє незайнятість, монотонна одноманітна робота, відсутність чіткої мети. Засмучення може перейти у небезпечний стан апатії, тобто повної байдужості, небажання що-небудь робити, хоча людина усвідомлює, що бездіяльність її вбиває. Цього стану можливо уникнути, якщо покласти на себе (або на кожного) певні обов'язки,

Книги, які можуть вас зацікавити



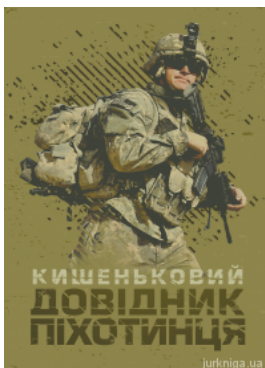
Підготовка тактичних груп (відділення, взвод). Альбом схем та методичних матеріалів



Як перемогти на полі бою. 25 ключових тактик усіх часів. З 28 планами ведення бою



Фортифікаційне обладнання місць виконання завдань підрозділами (за досвідом російсько-Української війни 2022 року)



Кишеньковий довідник піхотинця



Растяжки. Методическое пособие. Книга ворога ворожою мовою



Піхота наступає. Події та досвід. Спогади про участь у боях 1914-1918 роках у Франції, Румунії та Італії

Перейти до галузі права
Військове право



[Перейти на сайт →](#)