

“НИТЬ ЖИЗНИ”

Если вы заблудились в лесу

Методика самоспасения



Якутск 2025

УДК 351.78(571.56)

ББК 68.9(2Рос.Яку)

Н69



Методичка издана при поддержке группы компаний «Профстандарт» (генеральный директор Попов Андрей Анатольевич), а также спасателей Аэромобильного поисково-спасательного подразделения Службы Спасения Якутии

Иллюстрация Анастасии Винокуровой

«Нить жизни». Если вы заблудились в лесу : методика

Н69 самоспасения / [авторская разработка Валерия Андросова]. - Якутск : Алта, 2025. - 32 с.

Агентство СІР НБР Саха

УДК 351.78(571.56)

ББК 68.9(2Рос.Яку)

Данная методика поведения для заблудившихся в лесу – практическое руководство самоспасения. Она призвана вселить веру в себя, в свое спасение, веру в то, что вас ищут и обязательно найдут. Самое главное, она раскрывает те важные ключевые моменты в поведении, которые помогут самостоятельно выйти из лесного плена.

ЯКУТИЯ – самый крупный регион России, площадь которого составляет 3 083 523 квадратных километров. При этом 40% ее территории расположено за пределами Северного полярного круга, называемой Арктика или Заполярье. На этом огромном пространстве земли живет совсем немного людей, что обусловлено суровыми климатическими условиями неблагоприятными для комфортного проживания. По данным Росстата численность населения Республики Саха (Якутия) на 1 января 2025 года составила 1 006 561 человек. Плотность населения – 0,33 человека на квадратный километр.

По оценке экспертов на одного профессионального спасателя Службы спасения Якутии приходится 30 тысяч квадратных километров территории. Экстремальный климат, дикие звери, большие расстояния, неразвитая транспортная инфраструктура усложняют и без того нелегкую работу местных спасателей.

Данная методика поведения для заблудившихся в лесу – практическое руководство самоспасения. Она призвана вселить веру в себя, в свое спасение, веру в то, что вас ищут и обязательно найдут. Самое главное, она раскрывает те важные ключевые моменты в поведении, которые помогут вам самостоятельно выйти из лесного плена или найти вас как можно быстрее.

Только тот, кто не сдается – находит выход из любой ситуации. Не зря говорят: «Кто хочет спастись, тот ищет способы. А кто не хочет спастись, тот ищет причины».

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАБЛУДИЛСЯ?

Он не знает и не умеет правильно ориентироваться в местности в сложившейся непредвиденной ситуации. Не может самостоятельно найти исходный путь. В связи с чем, ему грозит голод, жажда, атмосферные осадки и изменения температуры воздуха опасные для здоровья, а также возможность получения травм, укусов насекомых и нападение хищников. К этому могут добавиться отравление от поедания незнакомых растений и грибов, обострение хронических болезней и, самое опасное, психологическое расстройство на фоне кажущейся безысходности, которое может довести вплоть до трагической развязки сложившейся ситуации.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТЕРЯЮТСЯ В ЛЕСУ?

Основные причины мы условно разделим на три фактора:

1 неподготовленность: незнание местности – у человека изначально нет информации по основным ориентирам, таким как – расстояние до населенных пунктов, расположение дорог и линий электропередач; незнание ландшафта – рек, озер, болот, гор, других природных ориентиров местности. Эти факторы, как правило, могут стать причиной пропажи как детей, так и неопытных взрослых.

2 природный или внешний фактор: резкое изменение метеоусловий и природных явлений; перемена времени суток; недочет времени.

Эти факторы могут повлиять на то, что и опытные люди, обладающие навыками ориентирования, умением определять свое местонахождение на местности, вдруг, теряются.

3 субъективный или внутренний фактор:
ухудшение здоровья; травма во время похода; психологическое расстройство; алкогольное опьянение.

МЕТОДИКА САМОСПАСЕНИЯ «НИТЬ ЖИЗНИ»

Методика самоспасения «Нить жизни» начинает работать с того момента, как человек понимает, что он заблудился. Не все владеют техникой аутотренинга и не все способны остановить наступающий приступ паники.

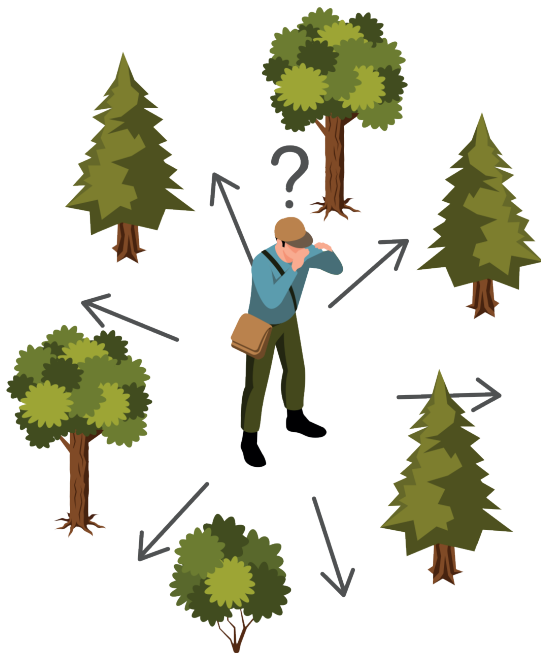
Во всех рекомендациях указано: первое, что должен делать в этом случае заблудившийся – успокоиться. Но как это сделать?

Важно запомнить – как только заблудился, – надо сделать любую *метку, знак*, а лучше всего соорудить так называемый «маяк». Для чего это нужно?

Во-первых, он будет служить ориентиром для Вас, быть исходной точкой «Нити жизни».

Во-вторых, пока будете заняты процессом установки «маяка», снимется стресс и боязнь того, что Вы один.

В-третьих, именно он будет важной точкой для поисково-спасательной работы.



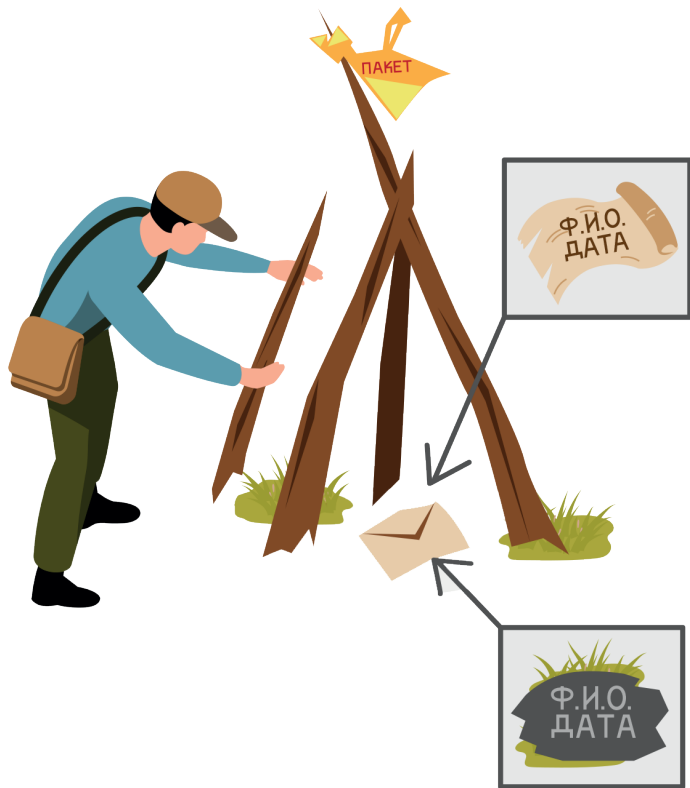
ЧТО ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ «МАЯК»

Маяк – это несложная конструкция из подручного материала, главная задача которого – привлечение максимального внимания.

Например: сложите из веток, поваленных деревьев, корней что-то наподобие шалаша, чем выше, тем лучше. Обвешайте ее кусочками ткани, пакетом, лесным мхом. Здесь ваша фантазия должна проснуться. Веточку березки привяжите к сухой лиственнице, дайте понять, что это человеческих рук дело.

Важно – в центре сделанного вами «маяка» – оставить информацию о себе, ваши инициалы и дату, когда заблудились. Пишете на чем это возможно: на коре, бересте, глине.

Например, ИИИ 070719 (ИВАНОВ ИВАН ИВАНОВИЧ, потерялся седьмого 7 июля, 2019 года). Будьте уверены: те, кто пытаются вас найти, в любом случае смогут расшифровать подобное сообщение.



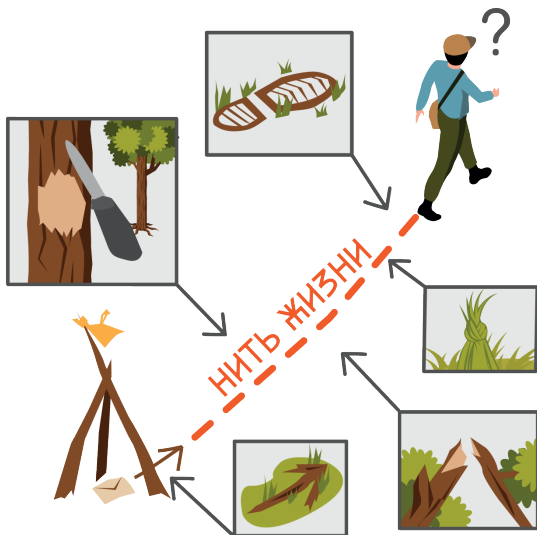
ЧТО ТАКОЕ «НИТЬ ЖИЗНИ»?

Итак. Когда поняли, что заблудились – построили «Маяк». Успокоились. После чего, постарайтесь трезво оценить ситуацию с момента как потеряли ориентировку и попытайтесь найти верный путь.

Начиная путь, укажите стрелкой направление отхода от «Маяка», указывающее в какую сторону вы двигаетесь дальше.

Помните – вы постоянно должны оставлять *метки-следы* по направлению хода. Делайте то, что привлечет внимание того, кто вас ищет – ломайте веточки, верхушки кустарников, волочите палочку по земле, оставляя следы-змейки со стрелками по направлению хода. Можно завязывать верхушки кустарников и камышей, срывать мох и вешать на ветки, либо сухостои. Это и будет ваша «нить жизни». И чем она окажется длиннее и непрерывнее, тем больше у вас шансов на спасение.

Так же больше шансов на скорейшее спасение, если, оставляя за собой «нить жизни», вы будете постоянно и внимательно следить за ней, максимально сохраняя прямолинейный ход, т.е. не будете петлять, отходить в сторону.



КАК ДЕЛАТЬ СИГНАЛЬНЫЕ ЗНАКИ?

Важно, также, выходить на поляны и любые открытые места для того, чтобы ваши сигналы и знаки заметили не только с земли, но и с воздуха. Выходя на открытые места, ставьте «сигнальные знаки».

Сигнальный знак — это знак SOS в виде креста. Можно просто вырыть небольшую траншею в виде креста, сложите из собранного вами сухостоя, срезанного деревца, или кустарника. Крест на мари можете перевернуть моховой стороной, чтобы черный дерн или вода помогли обозначить вид знака. Размеры 3х3 метра.

Так же, посередине знака оставляете информацию – инициалы и дату, когда заблудились. Трогаясь с места, указывайте направление дальнейшего хода. Помните, что вас будут искать не только с помощью вертолета, а также будут вести поиск беспилотные летательные аппараты.

Если вы поняли, что идёте в неправильном направлении, то всегда есть шанс исправить положение. Для этого нужно соорудить знак тупика в виде малого креста и вернуться по своей «нити жизни» обратно к маяку.



В случае, если первая «нить жизни» не привела вас к спасению, то не стоит отчаиваться, потому что в любой момент можете вернуться на исходную точку. Далее сделаете другую попытку в другом направлении, т.е. у вас всегда сохраняется возможность исправить положение.

Помните, чем больше оставляете *сигнальных меток* и увеличиваете площадь пребывания в этой местности, тем проще спасателям найти вас. С каждой протянутой «нитью жизни», ваши шансы на спасение возрастают.

Если «нить жизни» наткнется на водное препятствие, то ни в коем случае не пытайтесь переплыть его. Если это незнакомый вам водоем, то поставьте крестик-метку, возвращайтесь на маяк и повторите попытку. В любом случае лезть в воду запрещено. Можно пойти в обход не забывая о нити жизни

При обнаружении тропинок, дорог – на месте выхода к ним соорудите «маяк» и оставьте стрелку в направлении дальнейшего вашего движения. Не забывайте оставлять метки даже вдоль дорог.



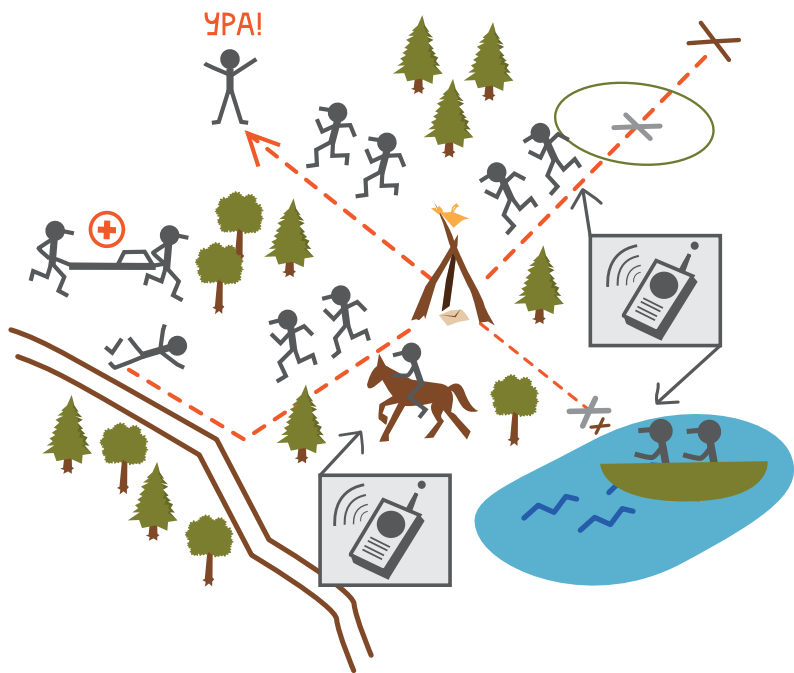
Если посчастливится самостоятельно выйти на дорогу, к людям, то обязательно возведите сооружение-метку с соответствующей информацией и датой вашего вызволения из лесного плена, завершающее ваш благополучный выход из бедственной ситуации.

Это нужно для поисковиков, для любого равнодушного человека, который обнаружил «нить жизни» и пошел следом, желая спасти вас. Нужно для понимания ими, что эта ваша «нить жизни» оказалась со счастливым концом.



Если спасатели пересекут «нить жизни», либо заметят с воздуха ваши «сигнальные метки», помощь придет незамедлительно. Арсенал техники и подготовка спасателей на сегодняшнее время позволяют перекрыть очень большие расстояния. Даже если вы блуждали 3-4 дня, обнаружив метки и знаки, спасатели найдут вас в ближайшие сутки. Самое главное, не прерывайте «нить жизни».

Если, вдруг, случится несчастье – подвернули ногу, упали в яму, отравились, съев что-нибудь ядовитое и не можете продолжить путь, то знайте – у вас всегда есть *надежда*. Надежда на то, что кто-нибудь обязательно обнаружит «нить жизни» и сообщит о вашем бедствии в ближайшую администрацию.



При массовом распространении данной методики самоспасения, в корне меняются и упрощаются способы поиска заблудившихся, увеличиваются шансы найти человека живым и невредимым.

Несомненными плюсами внедрения данного метода являются: скорость реагирования, быстрота, малое число людей, действующих в поиске. Кроме того, этот метод психологически поддерживает самого потерпевшего надеждой на скорейшее спасение.

Поисковые группы спасателей делятся на отдельные моторизованные, пешие группы, целью которых является обнаружение «нити жизни» в предполагаемом квадрате поиска. Способом обнаружения следов являются окружные, окладные круги, т.е. как можно в кратчайшие сроки происходит обход квадратов поиска. В случае, если первые круги не дают результатов, то увеличивается радиус кругов. Далее БПЛА (беспи-

лотные летательные аппараты) ведут разведку всех открытых мест, включая открытые береговые линии, в целях обнаружения «маяков».

**«НИТЬ ЖИЗНИ» –
это безграничная вера в самого себя
и в свои силы, надежда на то, что вас уже
ищут и непременно найдут.**

Спасение рядом!

ЗАБЛУДИЛСЯ, КУДА ИДТИ?



УСПОКОЙСЯ. СДЕЛАЙ МАЯК



ОСТАВЬ ИНФОРМАЦИЮ О СЕБЕ



«НИТЬ ЖИЗНИ»



СПОСОБЫ ОСТАВЛЕНИЯ МЕТОК



СПОСОБЫ ОСТАВЛЕНИЯ МЕТОК



**ВЫШЕЛ НА ПОЛЯНУ —
СДЕЛАЙ «СИГНАЛЬНЫЕ МЕТКИ»
И ОСТАВЬ ПИСЬМО**





ВЫШЕЛ НА ТРОПИНКУ — ОСТАВЬ СЛЕДЫ





Методика самоспасения
«Нить жизни»
является авторской разработкой
**Валерия Валериевича
АНДРОСОВА,**
спасателя 1-го класса
аэромобильного поисково-
спасательного подразделения
ГБУ РС(Я) «Служба спасения
Республики Саха (Якутия)».

Популярное издание
«Нить жизни».
Если вы заблудились в лесу
Методика самоспасения

Авторская разработка
Андросова Валерия Валериевича

Якутск, 2025

Изготовлено
в издательстве «Алта»
г. Якутск, ул. Ярославского, д 20

Отпечатанов типографии
«Компания «Дани-Алмас»
г. Якутск, ул. Билибина, д. 10А

Тираж 1000 экз.