

Глава 1 ЕКИПИРОВКА Какво използват професионалистите, от какво действително се нуждаете и от какво не. ЗАЩИТА ОТ ВЯТЪР, ДЪЖД, СТУД, ЖЕГА И СЛЪНЦЕ – КОМБИНАЦИИТЕ-УБИЙЦИ Не подценявайте стихииите. Не е нужно да се подлагате на горещините на Сахара или на хапещия студ на Антарктика, времето може да ви убие навсякъде. Уважавайте го, разбирайте го и тогава имате шанс. За да разберете как комбинациите-убийци от вятър, дъжд, студ, жегата и слънце могат да ви повлияят, трябва да разберете как тялото ви се справя с температурите. Човешките същества са топлокръвни. Това означава, че поддържа телесната си температура на едно постоянно ниво. Развили сме всевъзможни механизми, които ни позволяват да го правим. Например, когато се загреем, се потим – това е начинът на тялото ни да се охлади. Ако пък ни е студено, започваме да треперим – рефлексно движение, което кара мускулите ни да се движат и създава топлина от изразходването на енергия. Регулирането на температурата е от основно значение за оцеляването ни. Телата ни се състоят от горещо вътрешно ядро (дом на жизненоважни органи като мозък, сърце, бъбреци, бял и черен дроб), обгърнато от по-хладна защитна обвивка (нашите мускули, кожа и мазнини). Нормалната температура на ядрото е 36.8°C. Дори в много екстремна среда, неговата температура не бива да варира с повече от два градуса във всяка посока. Ако това стане, сме в опасност. ...

Глава 2 СЕЧИВА Употреба и поддръжка на животоспасяващите остриета. НОЖОВЕ Сред всички режещи пособия, които носите, няма по-полезен от ножа. Може да го използвате за подготовка на огън, при направата на импровизиран подслон и при намирането на храна. Накратко, той е един от най-важните предмети сред дивата природа. Но в грешни ръце острият нож може да бъде особено опасен. Ако ще носите нож със себе си, трябва да сте вещи във всички аспекти на боравенето с остриета. ИЗБОР НА НОЖ Един добър универсален нож трябва да има острие, дълго приблизително колкото широчината на дланта ви. Все пак много хора предпочитат да носят два ножа – малък и голям, за да имат по едно подходящо сечиво за различни цели. Хубавите ножове не излизат евтино, но ако можете да си позволите два, вероятно ще ви свършат доста повече работа. Първото решение, което трябва да вземете, е какъв тип острие искате. Най-общо имате два избора: неръждаема стомана и въглеродна стомана. Неръждаемите ножове са по-евтини и няма да ръждясат, но те са по-трудни за наточване и няма да останат остри за много дълго. Въглеродните остриета се точат лесно и ако са висококачествени, ще запазят остротата си дълго време. Те обаче ще потъмнеят с времето и вероятно ще хванат ръжда, затова ще трябва да чистите ножа си редовно и да се грижите за него дори когато, след години, той се покрие със защитна патина – тъмен слой от оксиди и карбонати, с които се сдобиват повечето метални покрития. Ако ножът ви ръждяса, почистете го с ...

Глава 3 ЛАГЕРУВАНЕ Разполагане и изграждане на бивак. ИЗБОР НА ЛАГЕРНА ПЛОЩАДКА Когато сте сред природата, по всяка вероятност ще прекарвате повече време в палатката си, отколкото на което и да било друго място. В нея ще спите, ще си почивате и ще се криете от лошото време, а в зависимост от това какъв тип е, може и да приготвите храната си. В този смисъл е важно да разпънете лагера си на подходящо място. Няколко минути за оглед на терена и околностите могат да ви спестят много ядове по-късно. Малко терени са перфектни за построяване на лагер (в това се крие голяма част от тръпката сред дивата природа), така че винаги ще има доза компромис, но ето основните параметри, за които да следите при избора на място. НАКЛОН Няма нужда да пояснявам, че човек се насипва по-добре легнал на равно, отколкото на стръмен склон. Но пък един много лек наклон ще позволява на дъждовната вода да се оттича от бивака ви, така че да не се превърне в мочурлив кошмар. Ако се налага да се настаните на равен терен, потърсете област, в която почвата попива дъждовна вода. Добър начин да прецените е като забиете колче от палатка в земята: тя трябва да е достатъчно мека, за да поеме колчето, но не и твърде тинеста и мокра, за да го погълне. Ако разпънете лагера си в падина, ще установите, че районът е мъглив и

наоколо има много буболечки. По-добре е да се разположите на по-високо място, но все пак не на такава височина, че рейките на палатката ви да привличат светкавици. (Веднъж в Коста Рика се запознах с човек, ударен от светкавица, ...

Глава 4 **ОГЪН** Изкуството да се пали и поддържа лагерен огън. **ТЕОРИЯ НА ОГЪНЯ** Защо гори дървото? Може да звучи елементарно, но ако някога ви се е случвало да стоите на студено, мъчейки се над няколко пушещи цепеници, се обзалагам, че сте си задали именно този въпрос (или по-скоро: Защо не гори това нещо!?). Е, когато стане дума за палене на огън, малко наука върши много работа. Хората, които знаят най-много за огъня, са пожарникарите и те са създали един лесен модел, който обяснява от какво се нуждае огънят, за да гори. Нарича се огнен триъгълник и нагледно представя трите компонента, необходими за един огън: гориво, топлина и кислород. Ако махнете което и да е от тях, огънят ви ще угасне. Ще се спрем по-отблизо на всеки от елементите. **ГОРИВО** Без него няма огън. Сред природата най-често източник на гориво са дърветата. Различните дървета горят при различни условия и температура. **ТОПЛИНА** Много е важно да се разбере, че без определено първоначално ниво на нагриване, огънят не може да се запали. Това е така, защото горещината превръща твърдото гориво в газ, а след това този газ в комбинация с кислорода предизвиква пламъка. **КИСЛОРОД** Огънят не може да се запали без кислород. Ако достъпът до кислород се ограничи, огънят ви ще се превърне в тлеещи въглени. Възобновите ли кислорода (като духнете върху въглените или използвате духало), огънят се разпалва отново. Затова трябва да сте сигурни, че въздухът може да циркулира свободно във и около огъня ви. Знанията ви за огнения триъгълник директно ще подобрят уменията ви за ...

Глава 5 **ГОТВЕНЕ СРЕД ПРИРОДАТА** Умението да приготвим и съхраним храната си. **КАК ТЯЛОТО ВИ УСВОЯВА ХРАНАТА** Тялото ви превръща храната, която ядете, в трите основни компонента – протеини, въглехидрати и мазнини, които след това се разграждат до енергия и изпражнения. Тези два процеса носят общото име метаболизъм. За нашите цели ще се съсредоточим върху две от дейностите на метаболизма: той поддържа топлината на тялото ни и осигурява енергията, от която се нуждае тялото, за да извършва жизнените си функции. Активните мускули метаболизират храната по-бързо от неактивните. Това е причината спортистите да се нуждаят от по-висок прием на храна, отколкото, да кажем, работещите в офис – метаболизмът им е по-бърз. А ако вие вървите в продължение на километри с тежка раница на гърба или останете за дълго на открито, където температурите са по-ниски, вашият метаболитен темп също ще се ускори значително. Протеините, въглехидратите и мазнините, от които телата ни извличат енергия, се съдържат в различна степен в различните храни. Това важи и за другите важни компоненти като витамини и сол. Ако имате основни познания за ролята на всяка от тези различни хранителни групи, ще разбирате по-добре от какво се състои една балансирана диета. **МАЗНИНИ** Всички знаем, че прекалено мазната храна може да бъде вредна. Но мазнините осигуряват почти два пъти повече енергия от въглехидратите и протеините. Освен това тялото ви се нуждае от тях, за да ...

Глава 6 **ХИГИЕНА И РЕД** Най-добрите техники и практики за живот в полеви условия. **ЛИЧНА ХИГИЕНА** Думата хигиена идва от Хигия, гръцката богиня на здравето. Струва си да го запомните. Добрата хигиена не е лукс, тя е от съществено значение за доброто здраве. Ако живеете в постоянен лагер и някой се разболее, това ще се отрази зле върху всички. И тъй като ще бъдете в голяма близост до други хора, болестите и заразите могат да се разпространят много бързо и да имат катастрофални последици. Попитайте който и да е войник, разпределен в зона с горещ климат и повален от ужасяващата комбинация диария и повръщане. В момента, в който някой прояви симптоми, целият лагер може да се зарази. Не е никак приятно преживяване. Широко разпространено е мнението, че животът на открито по подразбиране е нехигиеничен. Понякога може да е малко по-кален от нормалното (като малък винаги исках да се изкалям и все още го искам, ако трябва да съм честен), но

кален не означава нечистоплътен. В действителност животът на открито не предполага лоша хигиена, отколкото у дома, просто изискванията са различни. За да останете здрави в дивата природа, разделете хигиенните си навици в три категории: тяло, крака и зъби. ТЯЛО В контекста на чистотата, влагата не е ваш приятел. Частите на тялото, които са предразположени към овлажняване – подмишниците, слабините, краката и косата, са податливи на инфекции и зарази. Затова трябва да миете тези части старателно всеки ден, ако това е възможно. ...