

РЫБИНА УЛЬЯНА

# ЛЕСНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

РУКОВОДСТВО  
ПО ВЫЖИВАНИЮ В ЛЕСУ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



МОСКВА, 2015 г.



© Ульяна Рыбина

## ОБ АВТОРЕ И КНИГЕ

Рыбина Ульяна родилась в Нижнем Новгороде, в России, и выросла в Москве. В настоящее время – ученица ЧОУ СОШ «Петровская школа» и Детской художественной школы «Краснопресненская». Неоднократно становилась лауреатом, дипломантом конкурсов по русскому языку, математике, английскому языку и изобразительному искусству. Работы Ульяны выставляются в художественных залах Москвы. Сверстники с интересом принимают участие в ее творческих встречах. За свои достижения в 2013 году она была включена в международную энциклопедию «Одаренные дети – будущее России».

Ульяна не представляет своей жизни без хорошей книги, карандаша и фотоаппарата. Любит веселиться с друзьями, проводить время с семьей, плавать, готовить и писать никому не понятные, но захватывающие стихи. Еще ей нравится делиться креативными идеями со всеми, кому интересна жизнь во всем ее разнообразии.

Руководство по выживанию в лесу для детей и подростков «ЛЕСНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ» полностью подготовлено автором. Для этого Ульяна призвала на помощь своих постоянных помощников – фантазию и программы графического дизайна, в частности, ArtStudio for iPad.



Эта история случилась однажды летом, когда Саша и Василиса проводили каникулы в деревне. Ах, да, вы же еще не знакомы с главными героями.

Итак, Василисе, как она говорит, всего лишь 10 лет. Ее другу Саше уже целых 13. Саша и Василиса обычные московские школьники. Они живут в одном доме на одной лестничной площадке. Каждое утро они вместе идут в школу, а после уроков возвращаются домой. Саша помогает Василисе делать уроки и присматривает за ней, пока ее родители не вернутся с работы. А еще он зовет Василису Васей.

Саша был спокойным и рассудительным мальчиком. Он был полной противоположностью своей подруги, которая славилась озорным и неугомонным характером с первого класса, когда они познакомились. И они оба очень любили приключения.

Уроки никогда не занимают у них много времени. И они могут играть на айпаде, общаться с друзьями в ВКонтате и гулять.

Но в один дождливый осенний день в доме выключили свет. У мобильного телефона и айпада кончился заряд батареи, и ребятам

ничего не оставалось, как достать с полки книжку, расположиться у окна и почитать.

Вообще то Саша и Василиса очень любили читать. Но уже давно, как настоящие дети 21 века, читали все на айпаде. Вася стала читать книгу Улисса Мура «Ледяная страна», а Саша достал с полки книгу по биологии. И кто бы мог подумать, что уже этим летом, когда они приедут отдыхать к Сашиной бабушке в деревню, эта книга поможет им выжить.

Итак, прошел еще один учебный год. Наконец-то наступили долгожданные каникулы, и ребята отправились к бабушке. Дни напролет они проводили в лесу. Вася кормила животных, лежала на траве и мечтала. Саша же изучал зеленых обитателей леса, сочинял про них загадки, которые потом загадывал Васе.

Вася любила ходить в лес налегке, в платье или шортах. Она никогда не брала с собой ничего, кроме плеера с музыкой, зеркальца и гигиенической помады, ну и пакетика чипсов.

Саша же, который был с лесом «на ты», всегда при походе в лес уговаривал ее надеть плотные штаны и рубашку с длинным рукавом, непромокаемую обувь и панаму. Ну и захватить теплую кофту с непромокаемой курткой. Он знал, что только так можно защититься в лесу от насекомых, ядовитых растений и непогоды. А еще у Саши всегда при себе был набор вещей, которые надо обязательно иметь при походе в лес.

Так вот, в один прекрасный и солнечный день они, как обычно, пошли прогуляться на речку около леса. Им было так весело, что играя в догонялки, они не заметили, как забежали далеко в лес.

Ребятам стало страшно. Они впервые одни оказались в глухом



незнакомом лесу и не знали, что делать. Василиса села на пенек и стала плакать. Саша, который растерялся, быстро успокоился и начал думать, что делать.

Его первой мыслью было вернуться по своим следам обратно. Но поскольку следов найти не удалось, Саша решил вернуться назад и стал составлять дальнейший план действий. Вася знала, что Саша всегда помогал ей в трудную минуту, поэтому по-тихоньку успокоилась и стала оглядываться по сторонам.

Надо было как-то обозначить свое место нахождения и дальнейший путь. Василисина страсть к смене нарядов в течение дня наконец-то была Сашей оценена. Из пляжной сумки Васи он достал новенький красивенький сарафан и ножиком стал резать его на ленточки. Василисе это, конечно, не понравилось. Но ей так сильно хотелось домой, что она готова была сейчас же расстаться со всем чем угодно, даже новым сарафаном.

Так в лесу появились деревья с красивыми ленточками, указывавшие

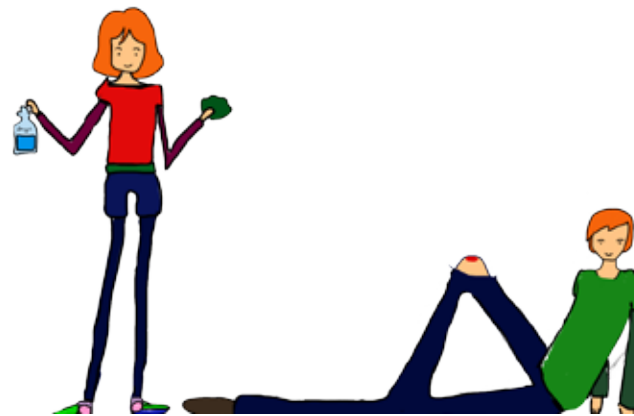
путь их дальнейшего движения.

Саша без особого труда определил стороны света – он знал, что на деревьях с северной стороны растет мох. И они пошли на север, где, по мнению Саши, должна была быть их деревня.

Неожиданно Вася снова начала плакать. На вопрос Саши, что случилось, Вася всхлипнула и ответила, что она стала обедом для мошек и комаров, которые, видимо, не ели со дня своего рождения. Пришлось делать внеплановую остановку. Саша не мог позволить этим маленьким мерзавцам съесть свою лучшую подругу. Средства от комаров у них с собой не оказалось.

Саша начал вспоминать, чего боятся лесные маленькие монстры. Эврика! И Саша снова полез в Васину пляжную сумку.

На этот раз Васе предстояло распрощаться со своей любимой



новенькой карамельной помадой. Саша попросил Василису собрать подорожник и полынь, которые росли вдоль тропы, по которой они шли. Он вымыл принесенные Васей листочки водой из фляжки и сказал Васе их помять, чтобы выделился сок. Потом он смешал помаду с соком растений и намазал Васе руки, шею и лицо. Бум-бац! Такого комары и мошки не ожидали и отстали от Васи. Как сейчас Василиса жалела, что не послушала Сашу и не надела плотные штаны!

И они пошли дальше. Чтобы отпугнуть диких зверей ребята громко рассказывали друг другу веселые истории и сочиняли хрюкальный рэп.

Они так увлеклись, что не заметили большой коряги на пути. Саша споткнулся и упал. По расшибленной коленке сочилась кровь, коленка сильно болела.

Что делать Вася не знала, и она снова заплакала. Но Саша был не возмутим. Нужно было срочно промыть ранку и чем-то ее перевязать. Он оглянулся по сторонам. Чуть поодаль Саша заметил маленькое озерцо. Значит где-то рядом можно было найти мох-сфагнум. Саша читал, что это просто чудесное растение для прекращения крови, обеззараживания ран



и снятия боли.

Поскольку сам Саша не мог встать, он рассказал Васе, что надо принести. Девочка быстро пошла по направлению к озеру, собрала мох и принесла его Саше.

Ребята промыли рану водой из озера, приложили мох и перевязали рану остатками Васиного сарафана. В скором времени боль утихла, и ребята двинулись дальше.

Поблуждав по лесу еще некоторое время ребята задумались о ночлеге. Но развести огонь с помощью лупы им не удалось, потому что солнце скрылось. Идти дальше по лесу было опасно, так как наступила беспросветная тьма.

Ребятам ничего не оставалось, как подняться на дерево и попытаться устроиться там на ночлег. Ребятам было страшно и голодно. Как-то надо было переночевать в таких сложных условиях. Они накрылись всеми имеющимися теплыми вещами и стали было засыпать, как вдруг увидели в лесу огонек.

Вглядываясь в вечернюю тьму, они разглядели фонарь и очертания

крыши лесной избушки. Бабушка рассказывала, что в лесу живет лесничий Потап. Похоже это и был его дом. Ребята из последних сил добрались до избушки, постучали в дверь и упали без сил.

Лесничий Потап был дома. Услышав стук, он взял ружье, подошел к двери и открыл ее. Давно у него не было в гостях человеческих детёнышей!

Перенеся детей в дом, он накормил их вкусным наваристым супом из лесных даров и напоил целебным чаем из зверобоя, чабреца, ромашки, мяты и черники. Ребята рассказали ему о своих приключениях и уснули на печке. Саша рассказал о книге, которую прочитал осенним вечером, и которая помогла ему выжить в лесу. Лесничий загадочно и весело улыбнулся.

Проснувшись, дети вместе с лесничим отправились в деревню. Радостная бабушка крепко обняла ребят и их спасителя.

Но это не конец истории... Пережитые приключения заставили Василису задуматься о том, что каждой одежке свое место и что знания о природе и лесе могут спасти жизнь в трудной ситуации. А Саша признался Васе, что не все в сумочке девочки бесполезно ☺

P.S. Догадайтесь, кто был автором книги по биологии?

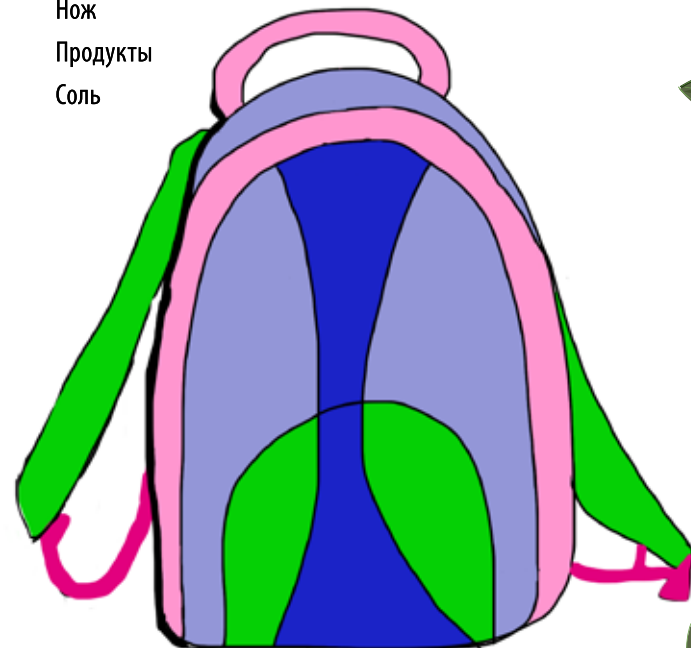




**ЕСЛИ ИДЕШЬ В ЛЕС, ОБЯЗАТЕЛЬНО ВОЗЬМИ С СОБОЙ:**

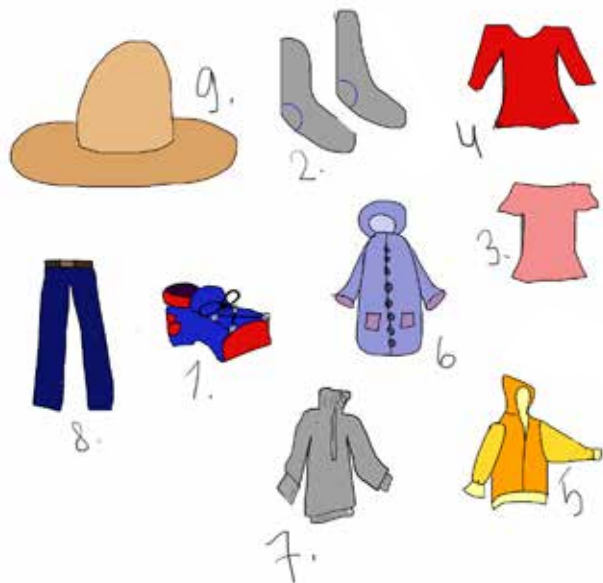
1. Фонарик с дополнительными батарейками
2. Компас
3. Спички в пластиковой коробке
4. Целлофановые пакеты
5. Лупу
6. Мыло и бумажные салфетки
7. Веревку диаметром 0,4-0,8мм 5 метров
8. Гигиеническую помаду или баночку вазелина
9. Бинт, йод и пластырь
10. Плотную брезентовую варежку
11. Фляжку
12. Ложку алюминиевую
13. Котелок узкий со стальной ручкой
14. Нож
15. Продукты
16. Соль

© Ульяна Рыбина



### НАДЕНЬ В ЛЕС ЭТУ ОДЕЖДУ:

1. Кроссовки или ботинки.
2. Запасные носки.
3. Футболку.
4. Рубашку с длинным рукавом.
5. Легкую ветровку.
6. Дождевик.
7. Теплую кофту.
8. Джинсы или плотные штаны.
9. Панаму или бандану.



### ВЫЖИВАЕТ ТОТ, КТО ВЫПОЛНЯЕТ ЭТИ ПРАВИЛА:

#### ПРАВИЛО 1. Преодолей страх и сохрани самообладание.

Успокоившись и совладав с эмоциями, попытайся по своим следам вернуться обратно.

Если это затруднительно, то *оставайся на месте пока не будет четкого плана действий.*

С помощью отметок (зарубки на деревьях, ленточки на деревьях, стрелки из камней) обозначь направление дальнейшего движения.

На Юге: более густые и длинные ветки деревьев, более яркая окраска ягод, муравейники у ствола, ульи пчел.

С Севера: на стволах берез больше пятен, на пнях растет мох, кора темнее и грубее, после дождя стволы сосен обычно чернеют.

Выйдя на тропу, внимательно осмотритесь: если ветки окружающих деревьев бьют в грудь и по поясу, то это тропа звериная, с нее лучше сойти.

Если посчастливилось найти речку, то следуйте вниз по течению. Так можно выйти к реке. А там вы обязательно выйдете к людям.

#### ПРАВИЛО 2. Сумей оказать первую помощь себе или пострадавшим спутникам.

Хорошая альтернатива аптечке – лекарственные растения. Промыть рану можно отваром растений, прокипяченных в течение 10-15 минут. Или настоем из этих же растений, залитых на 30—40 мин холодной водой.

Все отвары в таких случаях делаются одинаково: листья, ветки, кору или корни измельчают ножом и кладут в воду в соотношении объемов 1:1.

Перевязочный материал: мох-сфагнум, сухая трава, мелко надрванное тонкое лыко березы или липы, свежесрезанная кора молодых сосенок и елочек.



В качестве ваты можно использовать высушенный мох-сфагнум, пух иван-чая и камыш. С камыша необходимо снять верхний слой, а затем вынуть белоснежную сердцевину, напоминающую вату.

Жгут для остановки крови заменит веревка или ремень, ивовый прут, шейный или носовой платок, майка или рубашка.

Быстро остановит кровь сок подорожника или крапивы двудомной, полыни, тысячелистника, рябины красной, аира болотного, чистотела большого, зверобоя и др.

Можно залепить ранку пихтовой или сосновой смолой, обладающей целебными свойствами.

При отравлении можно употребить настои следующих растений (в пропорции к воде): корень аира болотного – 1:2; траву шалфея лекарственного – 1:5; зверобоя – 1:5; чистотела большого – 1:10; тысячелистника обыкновенного – 1:10; цветы, ягоды и плоды черники и черемухи обыкновенной – 1:2.

Употреблять по глотку через каждые полчаса в течение первых 3 ч от начала заболевания. Затем 3-4 ч перерыв и снова по глотку в течение 3 ч. При поносе используют плоды черники или черемухи обыкновенной, отвары или настои зверобоя, крапивы двудомной, чабреца, коры дуба в сочетании с корневищами аира обыкновенного.

Отвар листьев голубики, брусники, настой листьев черной смородины, молодые побеги ревеня обладают слабительным действием.

Нарыв лечит примочка из ромашки аптечной: полученную кашицу накладывают на фурункул. Нарыв быстрее «созреет», если делать примочки из настоев травы череды трехраздельной и листьев крапивы двудомной.

Следует всячески избегать потёртостей ног. Соком одуванчика смазывают мозоли.

При ушибах, растяжениях связок, укусах ос и шмелей сок подорожника и полыни, лопуха обладают болеутоляющим и заживляющим действием.

Листья измельчают и прикладывают к ране.

При простуде поможет отвар листьев подорожника, листьев или цветов мать-и-мачехи, коры ивы или осины, настой цветков василька синего.

Боль в горле лечат отваром цветов липы. Малина и клюква снизят температуру.

Зубы можно чистить толчёным древесным углём, к нему примешать измельчённые листья мяты. Лучший уголь для чистки зубов получают из липы. Зубную щётку легко сделать из веточек ели, сосны или из свежей веточки липы или осины. Палочку с одной стороны расщепить на мелкие части и погнуть для придания большей мягкости.

Зубную боль успокоят полоскания отварами череды, подорожника.

Сердечную слабость можно предупредить дополнительным употреблением питьевой воды и соли.

При укусе змеи в течение часа сделайте маленький надрез выше отметин зубов и еще выше него наложите жгут. Высасывайте яд из раны, выплёвывая кровь и другую высосанную жидкость как можно чаще. Змеиный яд не опасен для полости рта, если только там нет порезов и язв. Высасывание должно продолжаться по крайней мере 15 минут, прежде чем снять жгут. Если через 15 минут вы не испытаете сухости во рту, головокружения, боли или опухоли в месте укуса, то змея не ядовита.

**ПРАВИЛО 3.** **Защитить себя от неблагоприятных погодных условий.** *Временные пристанища лучше выбирать поближе к ручью, речке, но на сухом открытом пространстве.*

Такое местоположение, обдуваемое ветром, спасёт вас от гнёта комаров и других летающих насекомых.

Обходите любые опасные места в лесу, особенно болота и трясины.

Используйте тент или пленку, чтобы укрыться от дождя.

## ПРАВИЛО 4. **Найти воду и пищу.** *Потребность в воде у человека больше чем в пище.*

В лесу всегда есть естественные источники воды, от ключей до озер. *Найти воду помогут растения – гигрофиты.*

У них крупные и мясистые стебли и листья, выделяющиеся яркой окраской.

Под этими растениями находятся грунтовые воды: аир, тростник, камыш.

На открытый водоем будет указывать влажная почва в низинах.

Воду можно собрать. Для сбора дождевой ямки необходимо вырыть небольшую ямку, на ее дно широкие листья.

Собрать росу поможет впитывающая ткань, обмотанная вокруг ствола и опущенная в емкость.

Пейте больше пригодной воды. Если у вас есть соль, размешайте ее во фляге воды.

## ПРАВИЛО 5. **Подготовить сигналы бедствия для поисковых групп, попытаться установить**

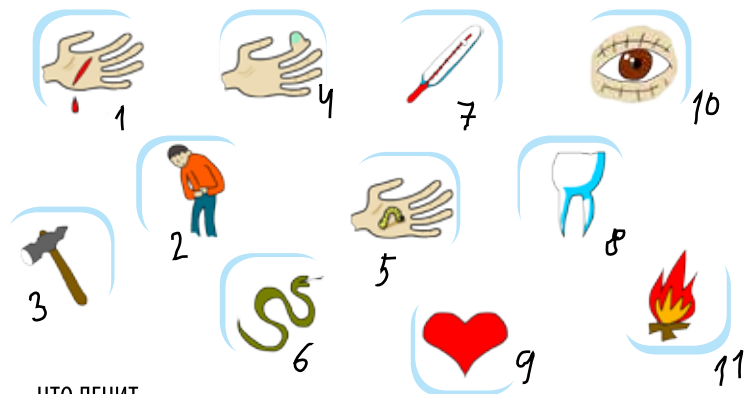
**связь с людьми.** Костер необходим для приготовления пищи, сигнала спасателям и придания уверенности.

Разжечь огонь без спичек можно с помощью лупы, линзы и солнца. В качестве линзы может служить стекло очков или зеркало.

*Разводите два костра - один для хозяйственных нужд, а другой для подачи сигнала.*

# ВРАЧИ В ЗЕЛЕННЫХ ХАЛАТАХ

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



### ЧТО ЛЕЧИТ

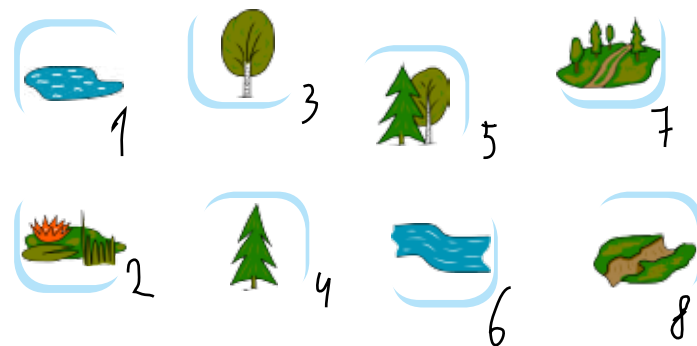
1. Кровотечение
2. Отравление, расстройство желудка
3. Ушиб
4. Нарыв
5. Укус насекомых
6. Укус змеи
7. Простуда, температура, боль в горле
8. Зубная боль
9. Боль в сердце
10. Заболевания глаз
11. Ожог

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВО

1. Настой или отвар
2. Примочка с соком растения
3. Чай



## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

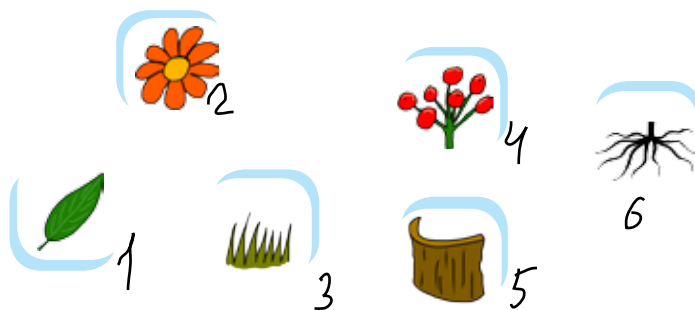


### ГДЕ НАЙТИ

1. Озеро или пруд
2. Болото
3. Лес лиственный
4. Лес хвойный
5. Лес смешанный
6. Река
7. Лесная дорога, опушка
8. Лесной овраг

### ИЗ ЧЕГО ГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВО

1. Листья
2. Цветки
3. Трава
4. Плоды (ягоды и семена)
5. Кора
6. Корни





## АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ



© Ульяна Рыбина

Это растение очищает водоемы (там, где оно растет, можно без риска для здоровья пить воду и поить коней). Раньше корневище жевали во время эпидемии холеры, тифа, гриппа.

© Ульяна Рыбина



# БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ



© Ульяна Рыбина



# БРУСНИКА



© Ульяна Рыбина





## ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



© Ульяна Рыбина

Русское обиходное название валерианы – «маун», «кошачья трава», «кошачий корень».

© Ульяна Рыбина





## ВАСИЛЕК СИНИЙ



© Ульяна Рыбина

Имя "центауреа" цветок унаследовал от мифического кентавра древних греков - Хирона. Славился кентавр врачеванием травами. Когда стрелой Геркулеса был ранен Хирон, он быстро залечил свою рану синим васильком. Искусству залечивать раны научил он многих сыновей богов, среди которых был и сын Аполлона Асклепий, ставший впоследствии богом медицины.

© Ульяна Рыбина



ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ ЧЕРЕШЧАТЫЙ



© Ульяна Рыбина



ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ



© Ульяна Рыбина





## ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ



© Ульяна Рыбина

Звербой, заячья кровь, дюрavec, кровавец, хворобой - так называют в народе это растение. "Как без муки нельзя испечь хлеба, так и без звербоя нельзя вылечить многие болезни" (народная мудрость)

© Ульяна Рыбина





КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ



© Ульяна Рыбина



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ



© Ульяна Рыбина





ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (ОРЕШНИК)



© Ульяна Рыбина

ЛИПА МЕЛКОЛИСТНАЯ



© Ульяна Рыбина



ЛОПУХ БОЛЬШОЙ



© Ульяна Рыбина



МАЛИНА



© Ульяна Рыбина





## МАТЬ-И-МАЧЕХА



© Ульяна Рыбина

Мать-трава, трава-ранник, царьзелье, камчужная трава, двуличник - вот далеко не полный перечень названий этого растения...

© Ульяна Рыбина



МОХ-СОАГНУМ



© Ульяна Рыбина



ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ



© Ульяна Рыбина



## ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ



© Ульяна Рыбина

Латинское название подорожника "плантаго" образовано от слова "ступня", "подошва", "двигать", поскольку прижатые к земле листья похожи на отпечаток ноги идущего человека.

Подорожник надо тщательно вымыть чистой водой, так как в земле и навозе, которые могут быть на растении, содержится возбудитель столбняка и других раневых инфекций.



## ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ



© Ульяна Рыбина

Плиний Старший утверждал, что тот, кто при себе будет иметь лист полыни, сможет отправляться в самое далекое путешествие и пройдет этот путь без усталости.





## РОМАШКА АПТЕЧНАЯ



© Ульяна Рыбина

Свойства ромашки позволяют применять ее и как эффективное лекарство, и как вкусный травяной чай. Ромашка настолько безопасна, что выпускается в качестве чая для детей грудного возраста, которым также рекомендуют добавлять настой ромашки в воду для купания, в целях профилактики и лечения.

© Ульяна Рыбина



## ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ



© Ульяна Рыбина

На Руси издавна были известны лекарственные свойства тысячелистника, что подтверждается его русскими названиями - "порезная трава", "кровавник", "порезник".

История применения тысячелистника теряется в глубине веков: упоминается он в мифах Древней Греции, и даже родовое его латинское название "ахиллеа" - "Ахиллом открытая". По преданию, Ахилл, герой Троянской войны, применял эту траву для лечения ран...

Диоскорид называл это растение "ранева трава", применяя для остановки кровотечения из ран.






ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ




ЧЕРНИКА




## БЫСТРЫЙ ПОИСК

 страницы 22 24 25 30 32 34 35 36 38 42  
44 46 48 50

 страницы 26 34 36

 страницы 24 30 32 35 37 38 40 42 44 46  
48 50

 страницы 28 31 34 36 37 39 40 44 46 48

 страницы 28 34 53

 страницы 38 42 44 46

## БЫСТРЫЙ ПОИСК

 страницы 44 48

 страницы 22 42 44

 страницы 25 30 32

 страницы 22 30 32 35 39 43 48 50 52 53

 страницы 24 25 32 37 38 42 44 46 50