

Главное военно-политическое управление
Вооруженных Сил Российской Федерации



**ЖИВУ,
СРАЖАЮСЬ,
ПОБЕЖДАЮ!**

Правила жизни на войне



ЖИВУ, СРАЖАЮСЬ, ПОБЕЖДАЮ!

Правила жизни на войне

Москва 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

История.....	5
Знания, умения, навыки.....	8
Как холод влияет на человека.....	9
Боевые действия в холодных условиях – базовые знания....	13
Холодовые поражения	
Местные холодовые поражения.....	23
Переохлаждения.....	26
Траншейная стопа.....	28
Меры профилактики.....	29
Обмундирование	
Остаться сухим.....	30
Головные уборы.....	32
Перчатки.....	33
Обувь.....	34
Бронежилет и шлем.....	35
Дополнительные предметы одежды.....	35

СОДЕРЖАНИЕ

Экипировка

Оружие.....	36
Средства связи.....	38
Оптическое и оптоэлектронное оборудование.....	39
Моторизованный транспорт.....	40
Оборудование для приготовления пищи.....	43
Рюкзаки и разгрузочное снаряжение.....	46



ИСТОРИЯ

Зима 1708-1709 года и разгром шведской армии

Зима 1708-1709 года оказалась самой холодной в Европе за последние 500 лет: мороз был таким сильным, что даже птицы замерзали на лету. Как раз на эту зиму и пришлась многолетняя Северная война. Арктический холод за несколько месяцев уничтожил практически половину шведской армии, пока она гонялась за Петром I, пытаясь навязать ему генеральное сражение.

Когда же морозы уполовинили армию шведов, 75-тысячное войско царя Петра триумфально завершило разгром 30-тысячной армии Карла XII 27 июня в битве при Полтаве. Дерзкие шведы еще умудрились в этой битве наступать на крепко засевшие в редутах русские полки и даже прорвали линию укреплений. Страшно даже представить, что было бы, если бы в полтавской баталии приняло участие все войско шведов, а не ускользнувшая от генерала Мороза половина.



Зима 1812 года и отступление Наполеона



Холода наступили в 1812 году, действительно раньше обычного — в октябре. Но судьба наполеоновской армии к тому времени была решена. Необычайно сильные морозы ударили во время переправы через Березину. Причем холода были достаточно сильными, чтобы погубить множество врагов, но недостаточно сильными, чтобы установился крепкий лед, вследствие чего немало иноземных супостатов еще и утонуло.

Зимы 1941, 1942 и 1943 годов и поражение фашистской армии

Во время Великой Отечественной войны геббельсовская пропаганда старалась спихнуть на «сибирские морозы» ответственность за все неудачи на Восточном фронте, русская же пропаганда в упор не замечала морозов. Пожалуй, правда была где-то посередине: без сомнения, упорному и героическому сопротивлению Советской армии и народа помогли и исключительно холодные зимы 1941/42 и 1942/43 годов, и обширные пространства СССР.

К зиме германская армия была совершенно не готова, и, что характерно, именно зимой были проведены все первые наступательные операции советских войск — Московское и Сталинградское сражения (первое удачное стратегическое наступление летом произошло только в 1943 году, после Курской битвы).



ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ

В тех различных окружающих условиях, в которых вы окажетесь, помните одну вещь: именно вы ответственны за то, чтобы с вами и вашими соратниками было все в порядке. Это относится ко всем, независимо от звания. Чтобы действовать в реальных ситуациях, вам придется использовать знания, умения и опыт, которые вы получили во время вашей первоначально подготовки и тренировок. Ваши знания будут проверены суровыми практическими условиями. Вы должны четко осознавать происходящее и приспосабливаться к требованиям различных ситуаций в условиях зимы.

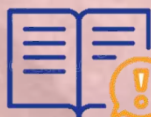


КАК ХОЛОД ВЛИЯЕТ НА ЧЕЛОВЕКА

Как млекопитающие, люди функционируют лучше всего, когда окружающая температура 27°C (в покое). При этой температуре тело не потеет и не дрожит, его температура является сбалансированной по отношению к окружающей среде. Температура кожи в этом случае составляет около 33-34°C. Тело функционирует так, чтобы поддерживать постоянную внутреннюю температуру приблизительно 37°C. При такой температуре жизненно важные органы функционируют оптимально. Жизненные органы функционировали оптимально. Зимние условия требуют, комплекса мер по поддержанию этой температуры. Вы должны правильно одеться или постоянно двигаться, чтобы не замерзнуть. Также вы должны есть и пить.

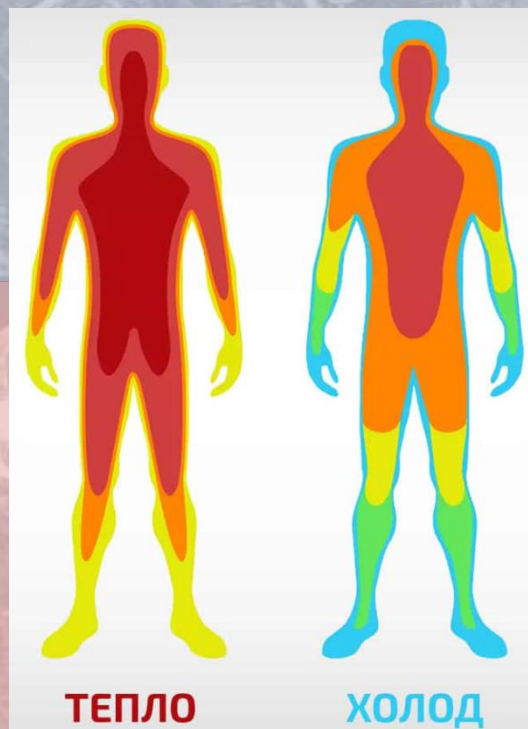
КАК ТЕЛО РЕГУЛИРУЕТ СВОЮ ТЕМПЕРАТУРУ

Тело поддерживает нормальную температуру в жизненно важных органах – мозге, спинном мозге, сердце, легких, печени и почках – при помощи кровообращения, выделения пота и озноба.



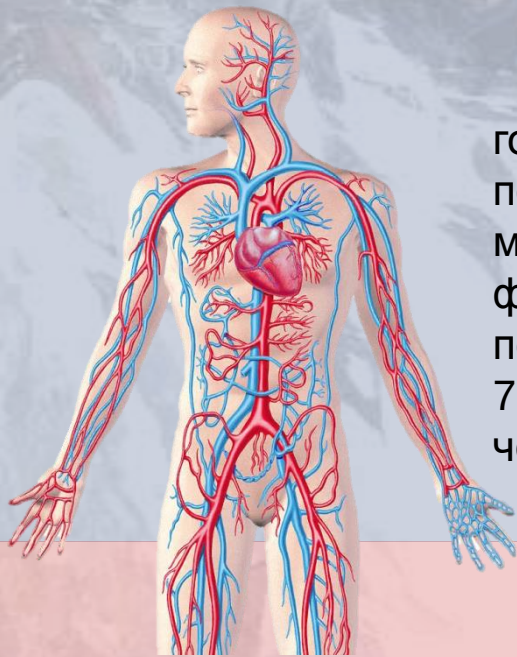
Терморегуляция (теплообмен)

Совокупность физиологических процессов в организме человека, обеспечивающих поддержание постоянства температуры тела на определенном уровне с очень небольшими колебаниями



КРОВООБРАЩЕНИЕ

Тело поддерживает свою температуру при помощи кровообращения между своим ядром и кожей. Если температура ядра слишком высока, к коже устремляется больше крови в стремлении остыть и избавиться от избыточной температуры. Этот процесс отчетливо виден, когда кожа краснеет при нагревании. Кожа становится белой, когда человеку холодно, поскольку к ней поступает меньше крови ради поддержания нормальной температуры тела. Если так происходит, то руки и ноги теряют гибкость.



Большие теплотери всегда приходится на голову человека, поскольку телу необходимо поддерживать строго постоянную температуру мозга. Ему непрерывно нужен кислород, чтобы функционировать, поэтому отрегулировать поступление крови невозможно. При -10°C 50% и 75% при -20°C теплотерия идет через голову человека, не носящего головного убора.

При понижении температуры рук на 15°C пальцы станут негибкими, и пользоваться ими не сможете. Вы утратите возможность открыть рюкзак, расстегнуть утепленную куртку или поставить лыжи.



ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Озноб

При повышении температуры тела из-за физической активности или из-за большого числа слоев одежды тело увеличивает приток крови к коже в попытке остыть. Если этого недостаточно, то вы начинаете потеть. Испарение пота требует высокой температуры кожи, таким образом, температура самого тела будет снижаться. Испарение с кожи происходит постоянно, даже в холодную погоду. Около 0,5 – 1 л воды человек теряет посредством испарения каждый день. В процессе тяжелой физической работы через испарение может быть потеряно до 4-х литров жидкости в час.



Если есть риск вспотеть, одежда должна быть подобрана так, чтобы избавить вас от избыточной высокой температуры.

Проветритесь:

1. Расстегните ворот куртки
2. Снимите рукавицы или перчатки
3. Снимите ненадолго шапку или шлем.
4. Расстегните молнию на ширинке



Озноб

непроизвольное сокращение мышц с целью повышения температуры тела.

КАК ВЕТЕР ВЛИЯЕТ НА ВАС

Когда нет ветра, и вы не перемещаетесь слишком много, воздух вокруг вашего тела нагревается и создает подобие защитного барьера от холода. Однако при сильном ветре этот барьер просто сдувает. От наличия/отсутствия ветра и его скорости также зависит увеличение теплопотерь тела за счет конвекции. В таблице ниже показано влияние ветра на незащищенную кожу при различных температурах.

КОЭФФИЦИЕНТ ПОТЕРИ ТЕПЛА ОТ ВЕТРА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

ветер		Температура воздуха °C								
м/с	км/ч	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
2	7	-1	-6	-11	-16	-21	-27	-32	-37	-42
5	18	-9	-15	-21	-28	-34	-40	-47	-53	-59
8	30	-13	-20	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-69
16	60	-18	-26	-34	-42	-49	-57	-65	-73	-80
25	90	-20	-28	-36	-44	-52	-60	-69	-77	-85

Малый риск холодовых повреждений (5%)

Высокий риск холодовых повреждений (50%)

Очень высокий риск холодовых повреждений – время воздействия составляет от нескольких минут до нескольких секунд



Риск обморожения увеличивается, если погода ветреная. Он также увеличивается с увеличением скорости ветра.

КАК ВЛАЖНОСТЬ И СЫРОСТЬ ВЛИЯЮТ НА ВАС

Обморожения часто происходят из-за влажной или влажной одежды и могут произойти даже при температуре выше 0°C . Более влажный воздух всегда ощущается более холодным, чем сухой, даже если температура – та же самая. Это вызвано тем, что тело теряет больше тепла за счет того, что теплопроводность молекул воды выше, чем молекул воздуха.



Процент теплопотери тела варьируется в зависимости от внешних условий: насколько ветрено, как вы одеты, стоите вы или лежите в снегу, зарывшись по уши.



Тело теряет тепло через:

- ☐ Теплопроводность – тепло передается от более нагретых участков тела к менее нагретым.
- ☐ Излучение – особенно с частей тела, не защищенных одеждой.
- ☐ Конвекция – холодный воздух вступает в контакт с телом и «крадет» тепло
- ☐ Испарение – тепло теряется с выдыхаемой влагой и через пот



БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ХОЛОДНЫХ УСЛОВИЯХ – БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ

Физическое состояние

Нахождение в хорошем физическом состоянии – насущная необходимость для поддержания боевой работы зимой. Ваша физическая подготовка должна сосредоточиться на мускульной выносливости и стойкости. Зимняя акклиматизация и стойкая мотивация – также важные факторы, влияющие на боевую работу. Следует иметь в виду, что курение и питье алкоголя значительно уменьшают ваши физические возможности.

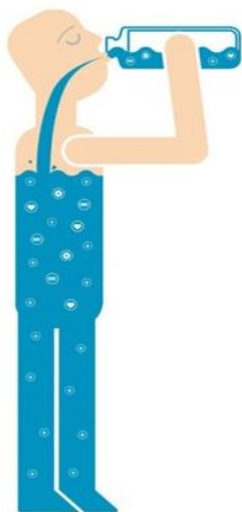


Постарайтесь всегда быть сухим, не замерзшим и сытым!

Жидкости

Нормальное ежедневное потребление жидкости должно составлять 3 литра. Этот объем увеличивается зимой из-за потерь воды с дыханием. Вы так же теряете влагу, когда ваше тело пытается нагреть и увлажнить сухой холодный воздух, который вы вдыхаете. Поэтому зимой дневная норма должна составлять 4-5 литров жидкости. Жидкости, которые вы пьете, так же должны содержать углеводы.

СОДЕРЖИМОЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ



	МОЗГ 90 %
	КРОВЬ 85 %
	ЛЕГКИЕ 83 %
	ПОЧКИ 79 %
	СЕРДЦЕ 73 %
	МЫШЦЫ 72 %

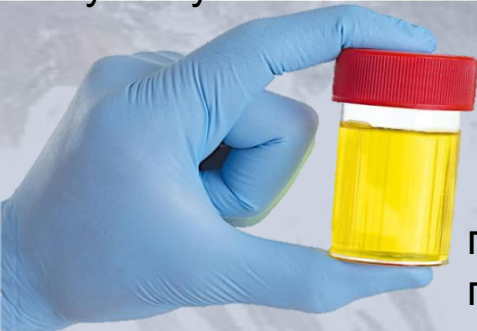
Постарайтесь, чтобы то, что вы пьете, было температурой хотя бы 20°C. Всегда, когда возможно, вода должна браться из чистого и проточного водоема. Временами вам придется плавить снег – удостоверьтесь, что он чистый и незараженный. Снег пористый и содержит много воздуха. Если придется его растапливать, плотно утрамбуйте его в посуду.



Жидкости

Чтобы не дать замерзнуть жидкости в вашей бутылке или термосе, обратите внимание, как вы их храните. При очень низких температурах может быть необходимым расположить вашу емкость под вашей камуфляжной курткой, около тела. Например, бутылку можно переносить на ремне вокруг шеи.

Когда ваше тело остывает, оно увеличивает выведение жидкости путем увеличения объёма мочи (холодовой диурез). Кровообращение, концентрируясь в ядре тела, посылает сигнал в почки о необходимости освободиться от избытка жидкости. Поэтому вам приходится бегать в кусты чаще. Убедитесь, что вы достаточно пьете путем проверки цвета мочи. Если она темная, необходимо пить больше. Если светлая и прозрачная – тело получает достаточно жидкости.



ПОМНИТЕ!

*Пейте понемногу, но часто!
Выпивайте 4-5 литров воды в день!
Пейте теплое!
Не утоляйте жажду, поедая снег!*



ОСТОРОЖНО!

*Темная моча
является признаком
обезвоживания*



Диета

Зимой важно есть продукты высокой пищевой ценности, которая обеспечит много энергии, необходимой для выносливости. Зимой ваша потребность в калориях составляет 15 000-30 000 кДж в день. Когда вы устаете, перекусываете всухомятку или едите несбалансированную пищу, вы не получаете энергии для преодоления напряжения и трудностей, с которыми вы сталкиваетесь.



Всегда грейте свою еду, поскольку поедание замороженных продуктов может привести к поносу и судорогам. Также поедание и переваривание разных ледышек требуют много энергии, и вы рискуете потерять необходимое тепло тела.

Съедайте все выданное вам продовольствие!



Одежда и экипировка

Чтобы находиться и работать в зимнем окружении, важно понять возможности и ограничения человеческого тела. Условия для выживания зимой основаны на наличии правильной одежды и экипировки, поскольку людям более комфортен тропический климат.

ВСЕСЕЗОННЫЙ КОМПЛЕКТ БАЗОВОГО ОБМУНДИРОВАНИЯ

СРАВНЕНИЕ КОМПЛЕКТОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ -40 °С

ФОРМА ОБРАЗЦА 2010 ГОДА

предметов

10

1 год

срок службы

КОМПЛЕКТ ВКБО

предметов

12

8,1 кг

срок службы

3-5 лет

Малый вес основного комплекта

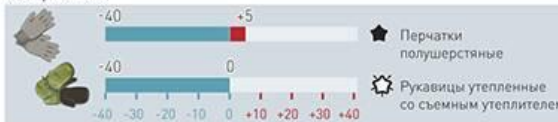
Повышенный срок службы

МНОГОУРОВНЕВАЯ СИСТЕМА

ЗАЩИТА ГОЛОВЫ И ШЕИ



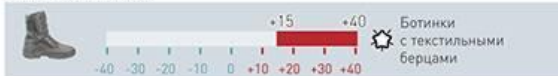
ЗАЩИТА РУК



ЗАЩИТА НОГ



ЛЕТНИЙ КОСТЮМ



БАУЛ



ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОЛЕВОМУ ОБМУНДИРОВАНИЮ

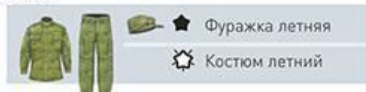
- Уровень физической нагрузки военнослужащего
- Скорость ветра
- Температура окружающей среды
- Уровень влажности воздуха

ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО РАБОТЫ МНОГУРОВНЕВОЙ СИСТЕМЫ - ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ КОМПЛЕКТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА И УРОВНЯ АКТИВНОСТИ

8 СЛОЕВ



ЛЕТНИЙ КОСТЮМ



❖ В 2013 году не закупается Минобороны РФ

⚙️ Новый

★ Обновленный

❖ С компрессионными свойствами

ОДЕЖДА

Военная форма – первый оборонительный рубеж в вашем сражении против холода, ветра и влажности зимы. Однако независимо от того, насколько хороша одежда, вы сами – по-прежнему наиболее значимый фактор. Важна ваша способность применить ваши знания и навыки для использования и сохранения снаряжения. Это жизненно необходимо для выживания в холодных, ветреных и влажных условиях.

Зимняя погода предъявляет высокие требования к способности вашей одежды подстраиваться под разные условия. Вы должны знать возможности и ограничения функций вашей формы в различном климате



Военная форма изготовлена из синтетических и натуральных материалов. У каждой из этих тканей есть преимущества и недостатки в зависимости от окружающей среды, в которой используются.

Материал обеспечивает термоизоляцию, не зависимо от того, сухой он или влажный.

Вы можете быть уверены, что ваша одежда будет выполнять свои функции, если используется должным образом.

Принцип многослойности

Униформа для холодной погоды основана на принципе многослойности. Внутренний слой отводит пот от кожи, в то время как промежуточный обеспечивает изоляцию, не давая рассеиваться теплу тела. Внешний слой защищает от ветра и сырости. Ношение дополнительных элементов одежды увеличивает защиту.

Одежда разработана так, чтобы подвижность и вентиляция не были ограничены. Это также относится к рукам и обуви. Воздух изолирует, поскольку он – плохой проводник, таким образом необходимо удерживать теплый воздух у тела. Когда ваша одежда, перчатки и обувь слишком облегают, то пространство для воздушной изоляции сильно ограничено. Однако, если одежда сильно велика по размеру, то прогреть воздух между слоями становится трудно.



Ваша одежда – часть гибкой системы, которая предоставляет много возможностей сброса высокой температуры и изоляции от холода.

Личная гигиена

Личная гигиена сказывается на боевой работе подразделения, а в долгосрочной перспективе последствия могут быть фатальными, например, инфекции, болезни кожи и кишечника. Зимой труднее соблюдать гигиену из-за холода и ограниченной доступности воды. Пользуйтесь каждой возможностью поддержания, особенно когда у вас есть доступ к горячей воде и обогреваемому пространству – например, вы дежурите костровым.

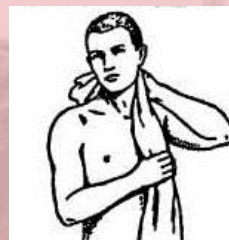
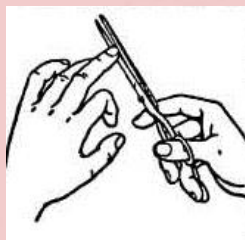
ПОМНИТЕ!



- *Мойтесь и брейтесь перед отдыхом, чтобы дать коже время на создание собственной защиты (3-4 часа)!*
- *Мойте руки после использования туалета!*
- *Мойте ноги, стирайте носки и нижнее белье, настолько часто, как только возможно!*
- *Мойте гениталии каждый раз, когда есть возможность!*
- *Не используйте лосьон для кожи лица при очень низких температурах. Влага может вызвать обморожение!*



Соблюдай правила личной гигиены!



Отдых

Хороший отдых приводит к увеличению эффективности работы. Военнослужащий должен использовать любую возможность, чтобы отдохнуть. Это особенно относится к командирам, которые зачастую не позволяют себе отдыхать в достаточном объеме. Чтобы вернуть ваши кондиции на приемлемый уровень после физических и умственных трудностей, например, зимнего боя, важно отдыхать и спать от 3 до 4 часов, когда перерыв в боевых действиях позволяет выделить на отдых день или более.



Как солдат, вы должны пользоваться каждой возможностью покемарить, даже в течение коротких периодов по 15 – 20 минут. Восстановление будет более быстрым, есть возможность поесть и попить заранее.



ХОЛОДОВЫЕ ТРАВМЫ



Большинства холодовых травм легко избежать, если принять правильные меры предосторожности. Способность тела поддерживать постоянную температуру понижает риск таких повреждений. Если ваше снаряжение будет использоваться правильно, то оно обеспечит хорошую защиту даже в чрезвычайных условиях. Поверхностная холодовая травма, немедленно ликвидированная, оставит минимальные повреждения, которые быстро заживут. Глубокая холодовая травма требуют длительного времени на восстановление и могут привести к пожизненным изменениям.



Ранее имевшая поражение область тела будет отличаться повышенной чувствительностью к холоду и может быть поражена снова.

Обморожения

Когда обморожением затрагивается одна какая-то часть тела, это называется местным обморожением. Местное обморожение может быть или поверхностным, или глубоким. Белые пятна появляются на чувствительной коже щек, носа или пальцев, если они подвергаются воздействию холода или ветра. Эти пятна указывают на поверхностное обморожение. Серьезное травмирование происходит при длительном воздействии холода и ветра. В таком случае холод затрагивает более глубоко лежащие ткани, и это называется глубоким обморожением.

Поверхностное обморожение



Наиболее часто происходит обморожение пальцев, реже ушей, носа, щек, подбородка

Признаки обморожения

- Резкая боль, переходящая в отсутствие чувствительности. Человек может не почувствовать начало острой боли в определенных ситуациях, например, в очень ветреных условиях или в напряженной обстановке.
- Кожа становится холодной и белой (белое пятно), но не затвердевает и может свободно перемещаться относительно нижележащих тканей.

Лечение

- Найдите защиту от холода и ветра.
- Добавьте тепловую изоляцию.
- Выпейте теплого и сладкого.
- Продолжайте активные действия.
- Согрейте пораженную зону. НЕ РАСТИРАЙТЕ!
- Лицо: согревается руками.
- Руки: в подмышках под одеждой.
- Ноги: в подмышках под одеждой товарища.

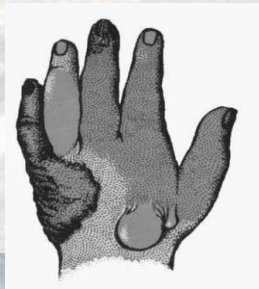
*Согревайте до возвращения чувствительности, цвета и подвижности.
Защитите пораженный участок от дальнейших обморожений.*



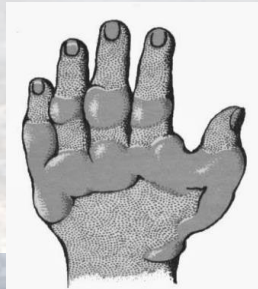
Глубокие обморожения

Если не предпринимать никаких действий при поверхностном обморожении в течении 20-30 минут, то оно перейдет в глубокое обморожение тканей.

2 степень



3 степень



4 степень



Признаки

- ✓ Кожа твердая и негибкая, кажется примерзшей к нижележащим тканям.
- ✓ Кожа имеет беловато-желтую или пятнистую окраску. Цвет меняется на красновато-синий немедленно при начале лечения.

Лечение

Глубокие обморожения должен лечить врач. Если нет возможности обеспечить квалифицированную медицинскую помощь в разумные сроки (2-3 часа), то следуйте инструкциям:

- Никогда не начинайте лечить глубокое обморожение, если вы не уверены в возможности довести лечение до конца или в возможности защитить должным образом пострадавшую часть тела от повторного замерзания при транспортировке к доктору.
- Погрузите пораженный участок или, если возможно, все тело в теплую (40-42°C) воду по крайней мере на 30 минут или до восстановления чувствительности и подвижности. Не забывайте добавлять воду, потому что она будет быстро остывать.
- Болеутоляющие должны быть даны, поскольку лечение очень болезненное.
- Не позволяйте пациенту стоять на травмированной ноге до или после лечения.

После этих операций пациент должен получить необходимую медицинскую помощь.



Носки могут примерзнуть к ногам. Обработывайте ноги вместе с носками.

Переохлаждение (гипотермия)

Если тело все время теряет больше тепла, чем может произвести, это приводит к переохлаждению. Гипотермия может появиться, когда вы промокли и вынуждены находиться на ветру, или если вы ранены и должны сидеть или лежать неподвижно в течение долгого времени. Вода и ветер, объединенные с отсутствием движения, вызывают значительную тепловую потерю и гипотермию. Гипотермия может развиваться при попадании в холодную воду даже если температура выше 0°C.



Если вы упали в холодную воду, то будете замерзать намного быстрее, поскольку вода в 25-30 раз быстрее отводит тепло, чем воздух



Переохлаждение (гипотермия)

Реакция тела на уменьшение температуры

Легкое переохлаждение

35 C	Тяжелый озноб, потеря моторных навыков, нарушение способности рассуждать, апатия
33 C	Озноб уменьшается, исчезает подвижность рук, наступает апатия
Серьезное переохлаждение	
30 C	Отсутствие озноба, неспособность передвигаться, серьезная дезориентация
28-30 C	Слабый пульс и дыхание, риск учащенного сердцебиения (ритм нерегулярный)
25-27 C	Бессознательное состояние, пострадавший может казаться мертвым

Лечение

легкого переохлаждения

- Покиньте продуваемое ветром место.
- Переоденьтесь в сухое, или добавьте теплой одежды.
- Выпейте теплого и горячего, если можете держать кружку.
- Если вы «просто замерзли», продолжайте двигаться, совершать активные действия.
- Зайдите в теплое помещение (палатка, грузовик, здание).



Любого выглядящего безжизненным и замершим человека, найденного в полевых условиях, необходимо рассматривать как живого. Только медик может поставить диагноз.

Лечение

тяжелого переохлаждения

- Обращайтесь с пострадавшим осторожно. Избегайте ненужных перемещений!
- Осматривайте пострадавшего в защищенном месте. Счистите весь наметенный снег. Аккуратно снимите любую сырую одежду и оберните человека в теплую одежду или одеяло. Оборачивайте руки, ноги и тело отдельно. Не забудьте обернуть голову!
- Не кладите пострадавшего на холодную землю.
- Устройте пациента в полусогнутом положении.
- Не проводите повторное согревание пациента. Только изоляция!
- Осторожно перенесите пострадавшего в полусогнутом положении в ближайший центр медпомощи или к доктору.
- Проверяйте дыхание пострадавшего как можно чаще.

Траншейная стопа

Траншейная стопа вызвана длительным (дни или недели) пребыванием в холодных и влажных условиях или при наличии постоянно влажных ног. Она может развиваться даже при температуре 17°C или 18°C.



Признаки

- ✓ Потеря чувствительности, острая боль, отек и сморщенная восковая, белая кожа.
- ✓ При повторном нагревании ноги становятся красными или синевато-фиолетовыми.

Лечение

Траншейная стопа лечится только квалифицированным медперсоналом и требует длительного восстановления.

Профилактика

- Держите ноги сухими и защищенными от контакта с холодной землей.
- Часто меняйте носки.
- Делайте массаж ног в течение по крайней мере 5 минут в день.
- Поднимайте ноги, отдыхая.
- Снимайте обувь максимально часто. Проветривайте ноги и обувь.



Не вставайте на ноги, если они болезненные или обесцвеченные!

Меры предотвращения обморожений

Командир каждого подразделения должен тщательно составить план упражнений и затем проверить выполнение следующих пунктов.

Перед тренировкой

- ✓ Проверьте наличие запланированных перерывов для отдыха, принятия пищи и воды.
- ✓ Проверьте температуру, ветер и прогнозы погоды.
- ✓ Проверьте, чтобы у солдат были чистые носки и сухая обувь со стельками.
- ✓ Проверьте, чтобы одежда солдат соответствовала погоде.
- ✓ Проверьте, чтобы у солдат было достаточно еды, воды и времени на отдых.
- ✓ Проверьте снаряжение – оно должно быть комплектным, соответствующим задаче и рабочим.

Во время тренировки

- ✓ Меняйте буксировку на лыжах на ходьбу на лыжах, чтобы согреться. Темп изменяется в зависимости от погоды.
- ✓ Применяйте одежду к изменению обстоятельств (дайте приказ переодеться, когда погода потребует)
- ✓ Проверяйте состояние солдат (регулярно).
- ✓ Распорядитесь, чтобы солдаты проверили лица друг друга на симптомы обморожений.
- ✓ Проверьте руки солдат и ноги.
- ✓ Кормите солдат регулярно и удостоверьтесь, что у них есть теплое питье.

После тренировки

- ✓ Осмотрите солдат (если есть возможность, солдаты должны быть босыми)

Личная проверка безопасности

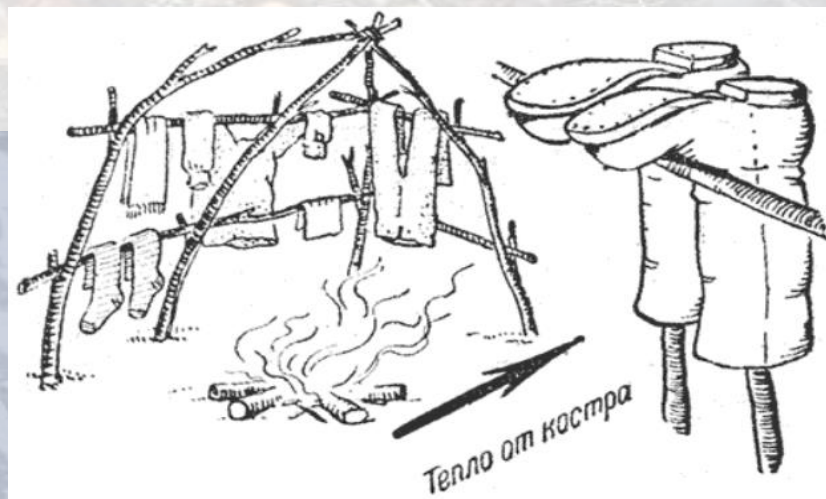
- ❖ Вы регулярно ели и пили?
- ❖ Подходит ли ваша одежда для погоды и деятельности? Не жарко ли вам? Не потеете ли вы? Внесите необходимые изменения!
- ❖ Сухая ли ваша одежда и обувь?
- ❖ Чувствуете ли вы ваше лицо и руки?
- ❖ Чувствуете ли вы свои ноги? Пальцы ног? Снимите обувь, если не уверены.

Обморожений можно избежать, если обращать пристальное внимание на еду, питье и одежду. Уделяйте достаточное внимание профилактике. Общее правило состоит в том, чтобы всегда быть СУХИМ, ТЕПЛЫМ И СЫТЫМ!



Остаться сухим

Вы, конечно, будете оказываться в ситуациях, когда температура будет меняться от холода до тепла: вход и выход из транспортных средств, быстрое перемещение с ожиданием по траншее, вход и выход из палаток и зданий. В этих случаях вы рискуете вспотеть или вымокнуть целиком, от белья до внешней одежды. Будучи влажной, ваша одежда не будет в состоянии защитить вас от холода.



Важно сохранять одежду от снега, особенно входя в теплое помещение. Если снег будет таять на вашей одежде, вы промокнете. Когда вы вновь выйдете на улицу, ваша одежда замерзнет, и вы начнете быстро остывать, и пострадает ваша боеспособность. Чтобы избежать этого, необходимо, чтобы вы запомнили несколько способов быстро высушить вашу одежду.



Во время отдыха или перерыва в бою, очень важно пользоваться возможностью высушить и поменять одежду, чтобы избежать перегрева.

Остаться сухим

- ✓ Подберите одежду по температуре и, прежде всего, под ту деятельность, которой вы занимаетесь.
- ✓ Надевайте меньше одежды, если вы можете промокнуть или вспотеть.
- ✓ Откладывайте дополнительные предметы одежды до периодов отдыха.
- ✓ Стряхните снег от одежды и особенно с ботинок прежде, чем войти в отапливаемое место.
- ✓ Снизьте температуру в транспортном средстве



Что делать, когда одежда промокла

- ✓ Если вы уверены, что у вас будет возможность высушить вашу одежду — переоденьтесь в сухое.
- ✓ Высушите влажную одежду в теплом месте, например, в палатке, доме или транспортном средстве. Пользуйтесь каждой возможностью сделать это.
- ✓ Влажная одежда может быть высушена при помощи тепла вашего тела. Сделайте это, выполняя более легкие обязанности.
- ✓ Сухие носки, перчатки/рукавицы, стельки и головные уборы могут быть высушены в боевых брюках, вдоль бедер или в рукавах кителя.
- ✓ Сушите одежду вымораживанием. Позвольте влаге замерзнуть на одежде, потом стряхните лед.



Головные уборы

Голова обеспечивает наибольшую теплопотерю из всех частей тела. Головной убор, имеющийся в вашем наборе одежды, позволяет контролировать теплоотделение.



Удостоверьтесь, что шапка находится в легкой доступности, например, в кармане вашего кителя/маскхалата. Это позволит быстро надеть ее при необходимости регулирования температуры.



Балаклава предполагает повышенную теплоизоляцию и должна использоваться только при очень холодной погоде. Обычно она используется для отдыха, сна или дежурстве на часах.

Вы будете часто носить шлем. Повысить комфортность его ношения зимой можно, поддев балаклаву.

Варианты ношения балаклав

Перчатки и варежки

Руки – самые важные инструменты для задач, требующих мелкой моторики. Неспособность использовать ваши руки вызовет серьезные проблемы, особенно зимой.



Рукавицы должны быть достаточно большими для того, чтобы, надев их поверх перчаток, иметь возможность шевелить в них пальцами.

Помните

- ✓ Всегда прикрепляйте рукавицы к рукавам куртки. Если так не сделать, то рукавицы можно потерять, например, при подготовке к стрельбе. Их также может сдуть при сильном ветре.
- ✓ Не касайтесь металла или чего-то подобного голыми руками на холоде. Вы рискуете примерзнуть к металлу или получить местное обморожение. Используйте перчатки или рукавицы.
- ✓ Если во время занятий замерзли руки, можно натянуть манжеты теплого белья на ладони.
- ✓ Никогда не вдыхайте теплый воздух в перчатки. Выдохнутый воздух содержит много влаги, которая будет накапливаться в перчатках и уменьшать их теплоизоляцию.



*Защищайте свои перчатки от
влажности и повреждений!*

Обувь

Ваша система одежды содержит два типа зимней обуви. Ботинки с высокими берцами на мембранной основе используются при температурах до -10°C или при риске мокрого снега и луж. Зимние ботинки используются при более холодной и сухой погоде.



Ботинки с высокими берцами на мембранной основе



Зимние ботинки

Вы должны быть в состоянии шевелить пальцами ног в ваших ботинках. Измерьте ногу с надетыми носками для определения правильного размера ботинок.

Помните

- ✓ Сушите носки и стельки ежедневно. Содержите их в чистоте и в хорошем состоянии.
- ✓ Сушите ботинки при каждой возможности. Не допускайте их нагревания свыше 35°C . Чрезвычайная высокая температура может деформировать подошвы, покоробить кожу и вызвать разрывы резины.
- ✓ Набейте газету в ботинки, чтобы поглотить влажность.
- ✓ Снимите зимние ботинки по возможности как можно скорее, чтобы проветрить и их и ваши ноги.
- ✓ Не покрывайте зимние ботинки блеском, когда очень холодно. Блеск застынет, и ботинки станут твердыми.

Бронежилет и шлем



Ношение бронежилета и шлема согревает вас при движении, даже когда холодно. Вы должны избавиться от излишнего перегрева, проветриваясь. Если вы вспотеете и затем остынете, то замерзнете, и ваша боевая эффективность уменьшится.



Дополнительная одежда

Ваши дополнительные предметы одежды помогают обеспечить эффективный отдых во время перерывов и сна. Они удерживают то тепло, которое было выработано вами во время активной деятельности. Также они обеспечивают защиту при экстремальной погоде и сильном ветре, например, при буксировке за транспортом или ведении наблюдения за воздухом.



Кроме балаклавы, в вашей системе одежды куртка флисовая, жилет утепленный и ватные штаны.



Используйте свою дополнительную одежду главным образом для статики или отдыха, например, на привале или при выполнении обязанностей часового.

ОРУЖИЕ

Обеспечьте защиту своего оружия и проверяйте его рабочее состояние регулярно. Боеприпасы и магазины также должны проверяться.



Избегайте использования оружейной смазки зимой. Чем холодней, тем меньше смазки оружию требуется. Смазка и масло застывают при низких температурах, и если чего-то из них будет слишком много на оружии, то оно будет работать с задержками.

Оружие чувствительно к изменениям температуры. Холодное оружие начинает отпотевать, когда попадает в тепло, поскольку влага в теплом воздухе конденсируется на его холодной поверхности. Если оружие в таком случае вынести обратно на холод прежде, чем оно высохнет, то на нем образуется лед. Поэтому при ночевке в палатках храните оружие около внешних стен – так оно останется максимально холодным.



Чтобы избежать коррозии после того, как оружие и его принадлежности были на холоде, полностью протрите их и затем дайте высохнуть при комнатной температуре. Этот ежедневный уход особенно важен, когда оружие подвергается постоянным перепадам температуры. Небрежная повторная протирка оставит конденсат под слоем масла, и это вызовет коррозию. Конденсат превратится в лед при следующем попадании оружия на холод, что приведет к задержкам. В чрезвычайной ситуации, если оружие полностью замерзло, заливка его алкоголем поможет оттаять.



Снег и лед на частях оружия

Ствол или газоотвод – могут привести к взрыву;
Патронник – помеха заряданию;
Зарядная камера – помеха перемещению механизма;
Магазин – помеха заряданию;
Боеприпасы – помеха заряданию;
Прицельные приспособления – невозможность прицелиться;

Помните

- ✓ Используйте смазку экономно.
- ✓ Используйте защиту дульного среза.
- ✓ Не подвергайте оружие чрезвычайным перепадам температуры.
- ✓ Всегда счищайте снег с оружия и регулярно проверяйте его работоспособность.



Снег и лед в канале ствола или газоотводе могут привести к взрыву!

СРЕДСТВА СВЯЗИ

Обслуживайте и проверяйте оборудование связи так же и с той же частотой, что и ваше оружие. Сильный зимний холод уменьшает радиус действия и безопасность оборудования. Причина – снег, лед и глубокое промерзание земли уменьшают проходимость радиоволн и значительно снижают время удержания батареями заряда.

Аккумуляторы отдают только 60% своей суммарной мощности в температурах ниже -20°C ; сухие батареи производят только 10%.

Очень важно полностью заряжать батареи и хранить полевое радио и батареи в тепле максимально долго. При использовании оборудования снаружи обеспечивайте его тепловую изоляцию.



Для лучшего результата производите зарядку при температуре выше замерзания. Замороженные батареи должны оттаивать несколько часов, прежде чем их можно будет зарядить снова.

Когда перезарядка производится от сети транспортного устройства, удостоверьтесь, что его аккумулятор в хорошем состоянии, и двигатель будет работать большую часть времени зарядки. Иначе есть риск, что транспорт после не заведется.

Помните

- ✓ Никогда не ставьте радиостанцию прямо на снег. Используйте теплоизоляцию: наломанные ветки, солома или газета. Внимание: не используйте материал, который уменьшит дальность действия радиостанции!
- ✓ Сохраняйте аккумуляторы теплыми, храня их на теле или в отапливаемом месте.
- ✓ Никогда не нагревайте аккумуляторы при помощи открытого огня, печей или других источников высокой температуры.
- ✓ Защитите штепселя и клавиатуру от чрезвычайных перепадов температуры, льда, снега и влажности, чтобы избежать нарастания льда. Используйте для этого полиэтиленовые пакеты.
- ✓ Избегайте нарастания льда на мембране микрофона, не говоря непосредственно в него или обернув его носком.

ОПТИЧЕСКОЕ И ОПТОЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ



Оптика чрезвычайно чувствительна к конденсату и нарастанию льда. Используйте противоконденсатные средства и избегайте чрезмерных перепадов температуры. У определенного оптического и оптоэлектронного оборудования есть адаптеры для поддержания температуры батареи. Используйте их при температуре ниже -10°C .



*Ни в коем случае не дышите на линзы бинокля и т.д.
Конденсат на них может привести к фатальным последствиям!*

МОТОРИЗОВАННЫЙ ТРАНСПОРТ

Запуск транспорта

Как правило, военные транспортные средства запускаются при температуре выше -15°C без проблем, при условии, что их аккумулятор заряжен. После запуска необходимо дать время двигателю, чтобы прогреться.

При холодном старте отключите все электрооборудование, так как электроэнергия понадобится для запуска двигателя.



Стоянка

Нагревание двигателя

При температурах между -15°C и -30°C хорошая идея – включить обогрев двигателя, как только вы поставили транспорт на стоянку. Также не забудьте подготовить паяльную лампу для прогрева.

Изоляция

Зимой всегда используйте чехлы, одеяла или камуфляжный тент, чтобы сохранять двигатель теплым максимально долго, после того как транспорт припаркован. Это мешает снегу попасть в двигатель и радиатор.

У мотоциклов и снегоходов нет нагревателей двигателя. При очень низких температурах можно использовать в качестве изоляции снег. Сначала укутайте двигатель камуфляжным тентом, затем закройте снегом. Перед запуском свечи должны быть прогреты, чтобы облегчить запуск.

Боевые машины, танки и другие тяжелые дизельные транспортные средства сохраняют высокую температуру двигателя после остановки дольше, из-за его массы и размера. Вместо обогрева двигателя у большинства из них есть устройства холодного старта и обогреваемые или изолированные аккумуляторные отсеки.



«Скованный льдом» транспорт

Держите ременные передачи и рулевое управление свободными от снега и льда, чтобы избежать замерзания. Это особенно важно весной, когда температура днем выше точки замерзания, а ночью опускаются ниже.

Если есть риск примерзания колес к земле, накройте место стоянки ветвями. Для начала утрамбуйте снег, проехав вперед и назад несколько раз. Это также обеспечит легкий доступ к транспорту для обслуживания и при погрузке и разгрузке без необходимости пробираться по глубокому снегу.

Проверочный список

- ✓ Включите нагреватель двигателя за несколько часов до начала марша. Снимите крышку радиатора или крышку расширительной камеры, чтобы обеспечить циркуляцию в системе охлаждения.
- ✓ Подсоедините батареи после 20-30 минут нагрева.
- ✓ Заведите транспорт и оставьте его работать вхолостую.



При чрезвычайно низких температурах важно вести транспорт осторожно первые 10-15 минут или первые несколько километров. Это должно позволить смазке в силовой передаче, рулевом управлении и узлам гусениц прогреться перед тем, как можно будет вывести двигатель на максимальную мощность.



НЕ ВДЫХАЙТЕ ВЫХЛОПНЫЕ ГАЗЫ!

Топливо

Топливо быстро портится. Во время кризиса единственное доступное топливо, возможно, будет с долговременного хранения или низкого качества. Это значит, что температура его воспламенения будет значительно выше, чем обычно, и может сделать запуск транспорта затруднительным, если не принять меры для его обогрева.



Ледяные пробки

Неисправности от ледяных пробок в топливной системе и карбюраторе весьма часты. Они часто проявляются при низких температурах или резких ее перепадах. Ледяные пробки образуются вследствие конденсации в бензобаках и канистрах. Держите их полными для снижения риска образования конденсата.

Ледяные пробки можно растопить или предотвратить их образование, если добавить спирт. Для этого добавьте 1%-й алкоголь (1 литр/100 литров или 2 децилитра/ 20 литров). Добавляйте спирт после заправки транспортного средства.

Загустевание топлива

Нормальное дизельное топливо начинает загустевать при -25°C из-за кристаллизации парафина. Путем добавления керосина, максимум 40%, температура для загустевания может быть понижена до -35°C . Обратите внимание на то, что керосин не обеспечит незагустевания топлива. Только высокая температура сделает это.

Снаряжение для приготовления еды

Готовя пищу или напиток на полевой печке, поместите ее на твердую поверхность, например, ДВП-вставку от коробки боеприпасов, чтобы она не перевернулась.

Денатураты (уайтспирит, метанол) трудно зажечь при температурах ниже точки замерзания. Чтобы быть уверенными, что горелка загорится при очень низкой температуре, держите бутылку с топливом в кармане кителя.



Разгрузочное снаряжение

Разгрузочное снаряжение имеет застёжки, стропы, ремни и пр. Старайтесь сохранять их свободными от снега и льда, чтобы они легко застегивались и расстёгивались. Снимая разгрузочное снаряжение, кладите его фронтальной стороной вниз. Если это возможно, организуйте подстилку, например, из сломанных ветвей.



