

# Автономное существование человека в условиях природной среды



Автономное существование  
человека в природной среде –  
это самостоятельное, независимое  
существование его в природных условиях.



**вынужденное**



**добровольное**

Добровольная автономия – это ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях

Цели добровольной автономии:

- Активный отдых на природе;
- Исследование человеческих возможностей самостоятельного пребывания в природе;
- Спортивные достижения

**Вынужденная автономия – это ситуация, когда человек случайно, в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природной среде и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям**

# Главная задача человека попавшего в условия вынужденного автономного существования

**Выживание** – активная деятельность,  
направленная на сохранение жизни, здоровья  
и работоспособности в экстремальных  
условиях

Основное условие, определяющее успех выживания или  
гибель

Настрой человека на выход из этой ситуации,  
его желание вернуться домой, моральные  
обязательства перед близкими людьми и  
обществом, сознание того, что ему ещё многое  
нужно сделать.

## Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортных средств:

- - перебраться самим и помочь перебраться пострадавшим в безопасное место;
- - покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
- - оказать пострадавшим первую медицинскую помощь;
- - сориентироваться на местности и уточнить свое местонахождение;
- - при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

# Основные правила, которые помогут выжить в условиях автономного существования.

- Ориентирование на местности
- Оборудование временного жилища
- Добыча огня
- Обеспечение водой и питанием

# Ориентирование на местности

Ориентирование – умение определять свое местонахождение относительно сторон горизонта, окружающих объектов и форм рельефа, находить нужное направление движения и умение выдерживать его в пути.



## Основные способы ориентирования

Ориентирование по компасу



Ориентирование по небесным светилам



Определение сторон горизонта по растениям и животным



Ориентирование по местным признакам



# Ориентирование по компасу.

- Чтобы проверить исправность компаса, надо поднести к его стрелке металлический предмет, что выведет ее из устойчивого равновесия. После удаления металлического предмета стрелка должна занять исходное положение. Если она не устанавливается в исходное положение или долго не успокаивается, компас не исправлен и использовать его нельзя. В походном положении стрелка компаса должна быть заторможена.

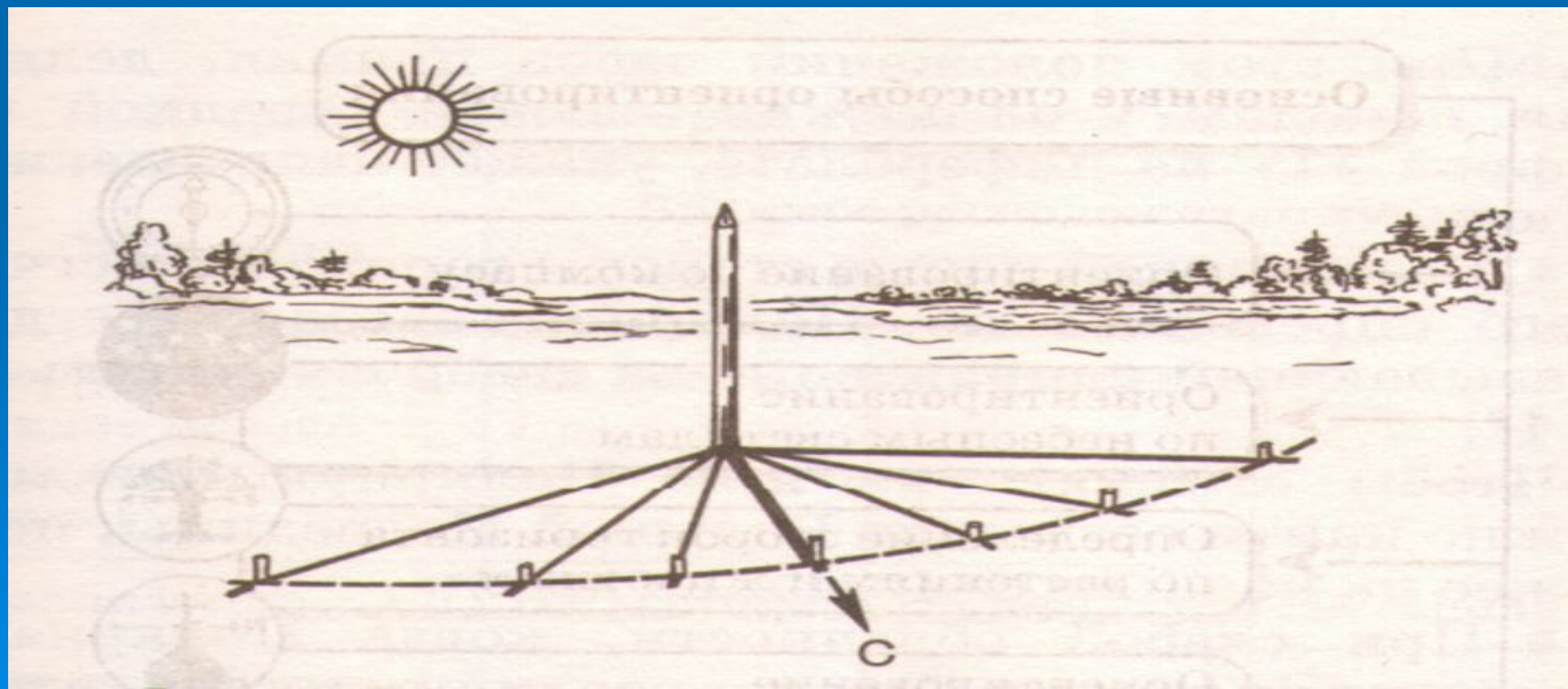
# Ориентирование по небесным светилам

Определить стороны горизонта можно по солнцу, по звездам, по луне.

- В ясную солнечную погоду можно определить стороны горизонта по солнцу. Около 7 ч утра оно бывает на востоке, а в 13ч - на юге, около 19 ч - на западе.

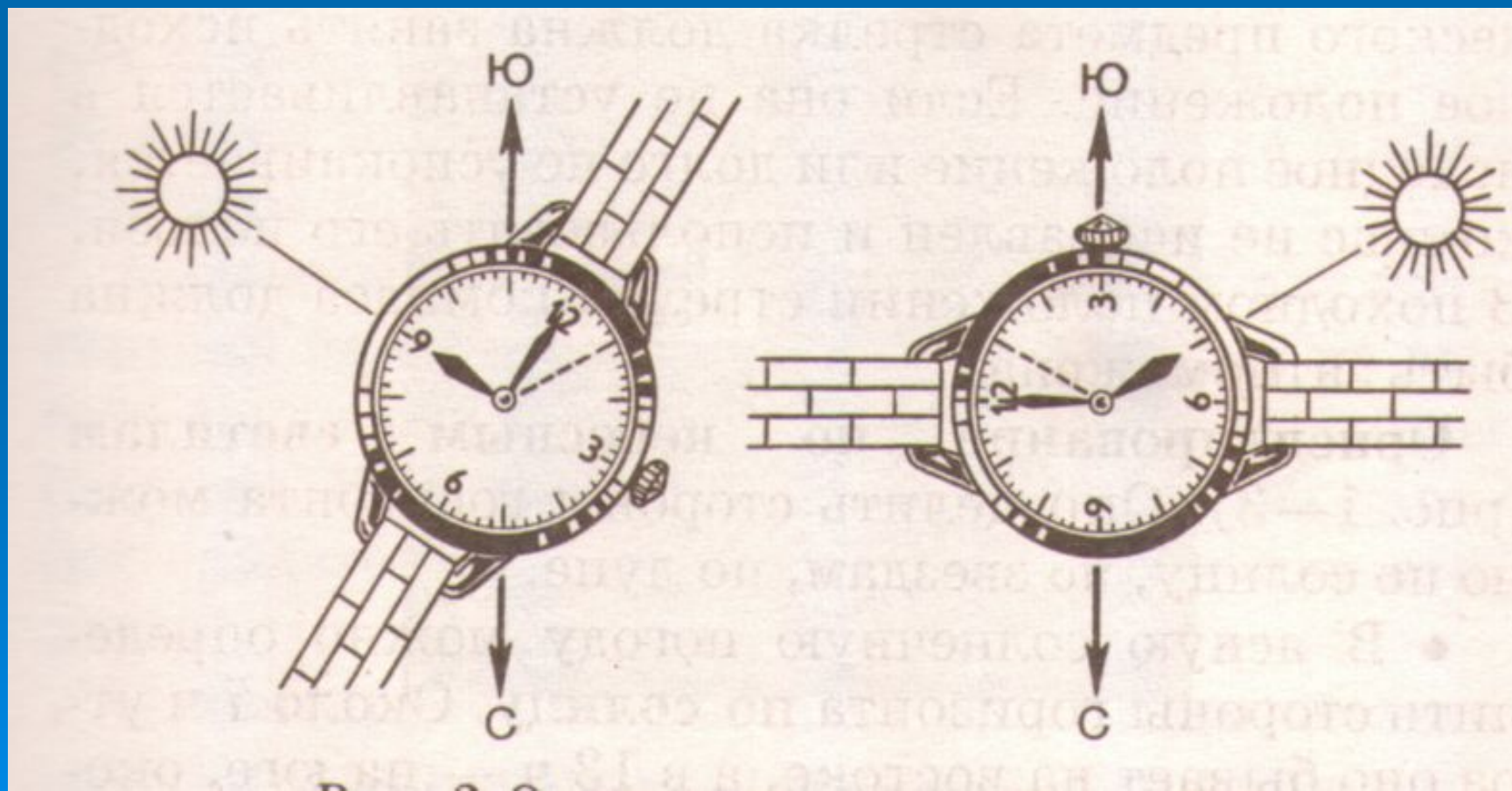
Способ определения сторон горизонта  
по направлению тени в полдень

Самое высокое положение солнца,  
соответствующее полудню, можно определить по  
самой короткой длине тени, а ее направление в  
Северном полушарии указывает на север (в Южном  
- на юг).



При наличии часов стороны горизонта можно определить, направив часовую стрелку на солнце.

При этом положении часов прямая, делящая пополам угол между часовой стрелкой и цифрой «1», укажет направление на юг.



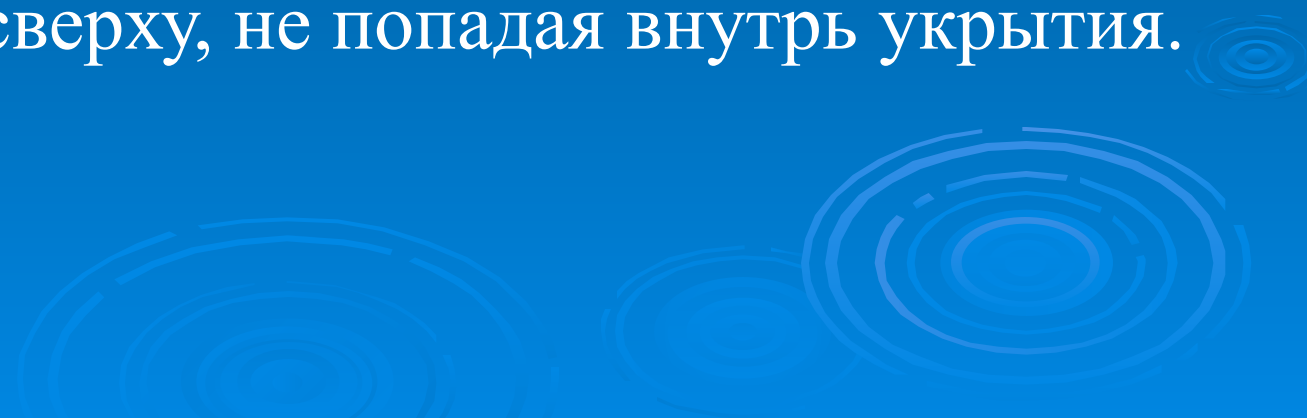
# Оборудование временного жилища

Перед тем как приступить к строительству укрытия, нужно определить его основное назначение. Для этого надо учесть следующие факторы, которые влияют на выбор типа укрытия:

- наличие дождя или других осадков;
- температуру воздуха;
- наличие насекомых;
- наличие материалов для строительства;
- продолжительность предполагаемой стоянки;
- количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

В теплое время года в лесистой местности простейшими укрытиями могут служить навесы и шалаши, сооруженные из жердей или из жердей и ткани.

Если ткани нет, то укрытие можно соорудить, используя только деревья. Лапник нужно начинать укладывать снизу, как черепицу, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины. В этом случае вода будет скатываться сверху, не попадая внутрь укрытия.



Если вы оказались на заболоченном или сыром месте, то укрытие необходимо приподнять над землей.

При строительстве укрытий зимой нужно очистить землю от снега, а затем прогреть ее кострами не менее 4-5 ч (при температуре не ниже  $-15^{\circ}$  достаточно 2 ч). В любом случае нельзя ложиться прямо на снег. Обязательно надо сделать подстилку из лапника, хвороста.



# Добыча огня

- Место для костра
- Разведение костра
- Тушение костра



## Типы костров

Сигнальные

Для сигнализации и обозначения  
своего нахождения

Пламенные

Для приготовления пищи,  
освещения лагеря

Жаровые  
(длительного  
горения)

Для приготовления большого  
количества пищи, просушки  
вещей, согревания людей

Простейшие  
очаги  
(закрытый  
огонь)

Для приготовления пищи  
с минимальным расходом  
топлива

# Обеспечение водой и питанием

Основными источниками пищи в условиях выживания могут послужить:

- пищевой рацион аварийного запаса;
- дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
- пища животного происхождения.

Известны случаи, когда в пищу употребляли насекомых и их личинки, крупных неволосатых гусениц и т. д. Нередко человек, испытывающий сильный голод, отказывается от пищи из-за ее непривычности, неприятного внешнего вида или существующих предубеждений. Если необычная пища вызывает у вас тошноту и рвоту, принимать ее через силу не стоит.

# Водообеспечение.

Потребность человека в воде при умеренных физических нагрузках составляет 1,5-2 л в день. В идеальных условиях мы можем прожить без воды около 14 суток. Однако условия, в которые попадают спасающиеся, далеки от идеальных. Часто возникает опасность обезвоживания организма. Поэтому, когда запасы воды ограничены, суточная норма ее должна быть разделена на 4-8 порций. Пить воду нужно маленькими глотками, задерживая ее во рту.

В лесной местности, а также в горах можно использовать воду из открытых водоемов: озер, родников, ручьев, рек. При их отсутствии помогут дождь и роса. Зимой – снег или лед.

