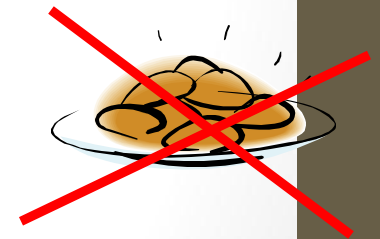


# Автономное существование. Факторы и стрессоры выживания в природных условиях



# Автономное существование

-это продолжительное существование одного человека или группы лиц без пополнения запасов продовольствия и воды и без связи с внешним миром.



# Психические реакции:

- Реакция тревоги
- Боль
- Холод, жара
- Голод
- Жажда
- Переутомление
- Одиночество
- Паника

# Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды



Снизить физическую активность

Организовать полноценный отдых

Избегать температурного дискомфорта

# ИСТОЧНИКИ ВОДЫ:



ь

эд

# ПОМНИ:

- ✓ Твой организм должен иметь постоянное поступление воды для компенсации потоотделения;
- ✓ При обезвоживании организма больше всего воды теряет кровь, она становится вязкой, уменьшается ее объем. В результате увеличивается нагрузка на сердце;
- ✓ При приеме воды в нужных количествах работоспособность и нормальное состояние полностью восстанавливаются;
- ✓ Умереть от жажды могут только люди, не знающие, как найти воду, или использующие воду, совершенно не пригодную для питья.

# Поиск и добывание пищи

Когда мы что-то делаем, то тратим энергию. Пополняем мы ее только за счет приема пищи. Чем больше мы работаем, тем больше у нас аппетит.

## **Попав в экстремальные условия необходимо:**

-Проверить наличие всех сохранившихся продуктов

-Разделить запасы продовольствия на части, оставив неприкосновенный запас на самый «черный» день



# Источники пищи:



Съедобные растения, грибы  
Мясо зверей, рыб,  
пресмыкающихся (змей,  
ящериц), крупных насекомых  
(саранча)



# ПОМНИ:



□ Есть можно не только плоды, ягоды, орехи, корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки и цветы;

□ Употреблять в пищу надо только те растения, которые тебе хорошо известны;

□ Определить съедобное растение можно по признакам: поклеванные птицами плоды, помет на ветках и стволах, обрывки кожуры, косточки у дерева;

□ НЕЛЬЗЯ употреблять в пищу растения, выделяющие на изломе белый «млечный» сок, косточки и семена плодов, ягоды и грибы с неприятным запахом.





черника

кипрей



земляника



Дикая малина

ВИШНЯ

