

# Автономное существование человека в природе

Подготовила: Дзобаева М. А.,  
преподаватель – организатор  
ОБЖ

# Цели и задачи:

- ✓ Познакомить учащихся с причинами попадания человека в условия вынужденной автономии, с факторами, способствующими развитию или возникновению экстремальных ситуаций.
- ✓ Изучить меры профилактики и подготовки к безопасному поведению, а также правила поведения в условиях вынужденной автономии.
- ✓ Воспитать чувство ответственности за собственную жизнь и безопасность, а также чувство уважения и заботы по отношению к природе.
- ✓ Выработать уверенность в своих действиях при попадании в условия экстремальной ситуации.
- ✓ Развивать навыки принятия ответственных решений; развитие интеллекта и познавательного интереса к предмету ОБЖ

# Автономное существование



Вынужденно  
е

Добровольн  
ое

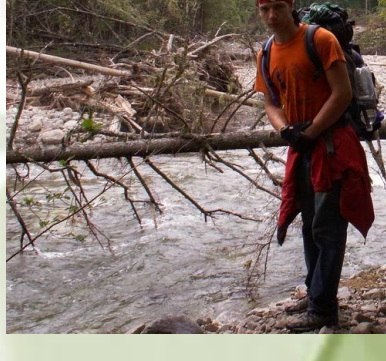


✓ **Автономное существование – это существование человека или группы людей волей случая оказавшихся в критическом положении, один на один с природой.**

✓ **Автономное существование – это жизнедеятельность человека (группы) сопряженная с угрозой для их жизни и здоровья в условиях ограниченного контакта**



# Автономное существование



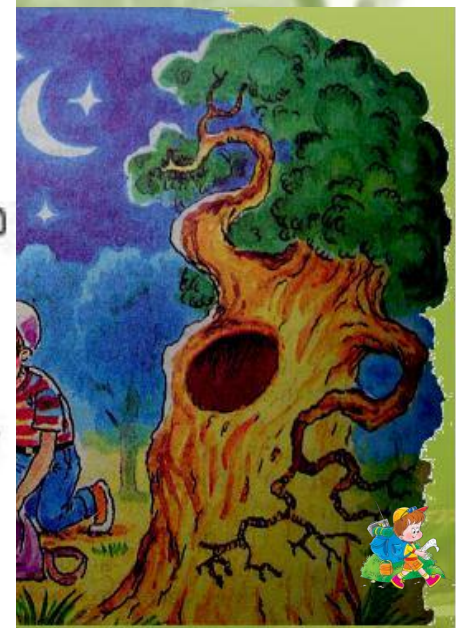
# Добровольное автономное существование

- это ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определённой целью, на определённое время переходит на самостоятельное существование в природных условиях.



# Вынужденное автономное существование

– 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.



# **Вынужденное автономное существование**

**Причины**

**Главная  
задача**

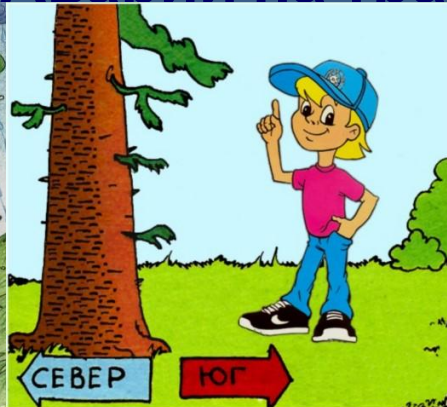
**Первоочередн  
ые действия**

**Факторы**



# Причины вынужденного автономного существования

1. Стихийные бедствия (землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, лесные пожары).
2. Экстремальные ситуации: резкое изменение природных условий (резкое похолодание, ливень, метель, пурга, снегопад, мороз, засуха и т.д.).
3. Потеря ориентировки на местности (во время похода, экспедиции).
4. Аварийные ситуации на транспорте в условиях природной среды: Потеря группы на маршруте (во время похода, экспедиции). Аварии на транспорте.



# Главная задача человека

попавшего в условия  
вынужденного автономного  
существования –

## Выжить

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

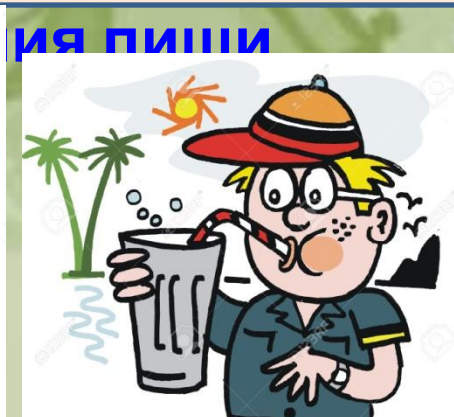


# Первоочередные действия

1. Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

2. Сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды.

3. Составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для



# Факторы, обеспечивающие

## выживание человека:

1. **Антропологические** (обученность действиям в условиях автономного выживания, воля к жизни, мотивация, адаптированность к условиям климата, морально-волевые качества, физическое состояние – физическая выносливость, резервы организма, психическое состояние – активно-преобразовательная деятельность, психологическая подготовленность).

2. **Материально-технические** (одежда, спасательное снаряжение, подручные средства).

3. **Аварийный запас** (средства радиосвязи, средства сигнализации, аварийный запас пищи, лагерное снаряжение, аварийная аптечка, аварийный запас воды, аварийные



# Факторы, влияющие на состояние

## 1. Природно-средовые (температура

воздуха, содержание кислорода в воздухе, водоисточники, осадки, рельеф, ветер, влажность, возмущение ЭМП, солнечная радиация, флора, фауна, изменение фотопериодизма).

2. Экологические (тепловые и холодовые поражения, укусы ядовитых животных, природно-очаговые заболевания, отравление растительными и животными ядами, острые психические заболевания, паразитарные болезни, травмы).

3. Стрессоры (переутомление, физическая боль, холод, Жара, голод, Жажда, страх,



# Факторы выживания в экстремальных природных условиях

**Боль**

**Голод**

**Жара**

**Жажда**

**Холод**

**Переутомлени  
е**

**Стресс**

**Боль** является защитной реакцией на внешнее воздействие на организм, при чем человек способен справиться с очень сильными болевыми ощущениями, сконцентрировавшись на цели выживания.

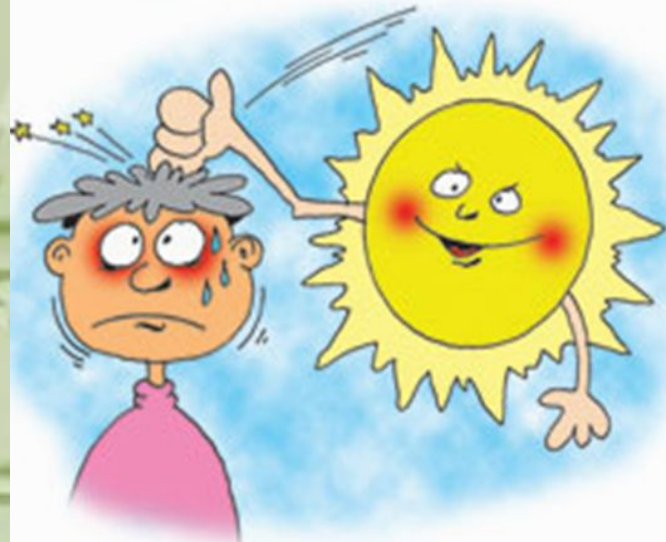


**Голод** - это один из весомых факторов выживания в экстремальной ситуации. При полном голодании, когда питательные вещества и калории совсем не поступают в организм, но имеются запасы воды, организм переходит на потребление внутренних ресурсов - белок в мышцах, жировая прослойка, гликоген в печени и мышцах.





**Жара.** Человеческий организм почти на 60% состоит из воды, при этом кости на 25%, а мозг на 80%, поэтому он первым страдает от нехватки воды в организме. Для организма необходимо соблюдать правильный режим водопотребления - переизбыток воды нагружает сердце, почки, вымывает из организма соли. Недостаток воды приводит к снижению веса, упадку сил, загустению крови, за счет чего нагружается сердце, поскольку ему сложно прокачивать густую кровь по сосудам.



условиях норма потребляемой воды составляет 2,5-3л в сутки вместе с чаем, соками, супами и.т.д. Одним из признаков нехватки воды является уменьшение слюноотделения, причем, появление первоначального чувства нередко воспринимается как сильная жажда, хотя обезвоживания еще нет. Человек начинает много пить воды, что в совокупности с физическими нагрузками приводит к сильному потоотделению, что приводит к еще большему выведению жидкости из организма, что опять приводит к необходимости пить воду. Весть этот процесс сопровождается слабостью и упадком сил. Если приходится выполнять физическую работу в жарких условиях, пейте воду небольшими глотками через небольшие промежутки времени, поскольку вода усваивается только через 10-15 минут, пока не поступит в желудок. Иногда можно сосать кислый леденец, который вызовет



слюноотделение, а это в свою очередь снизит

**Холод** является еще одним фактором, влияющим на выживание. По статистике *10-15%* туристов погибают от холода. При защите от холода важно учитывать не только саму температуру воздуха, но и влажность воздуха и скорость ветра. В районах с низкими температурами и сухим воздухом морозы переносятся значительно легче, чем в приморских краях, где влажность воздуха выше.



**Переутомление** - это постоянный фактор выживания в экстремальных природных условиях, проявляющийся из-за физического и морального напряжения. Переутомление снижает работоспособность и реакцию на опасность, волю к выживанию. Для предотвращения переутомления необходимо своевременно отдыхать при наступлении усталости.



**Страх.** Его порождают воздействие стрессоров, неуверенность в своих силах, ожидание гибели и страданий. Страх возникает как эмоциональная реакция на возникновении опасностей действительных и кажущихся



## **Вопрос № 1**

**Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:**

**Несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи.**

**Потеря части продуктов питания, потеря компаса.**

**Потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный лесной пожар.**

## Вопрос № 2

Что важнее для сохранения жизни и здоровья потерпевших?

**пицца**

**вода**

## **Вопрос № 3**

# **Выживание - это**

**Условия проживания, когда исключена  
возможность использования технических  
достижений**

**Активная деятельность, направленная на  
сохранение жизни, здоровья и  
работоспособности в экстремальных  
условиях**

**Экстремальная ситуация, в которой человек  
остался один на один с природой**



## **Вопрос № 4**

**Какая задача при подготовке и проведении туристического похода является главной?**

**Выполнение целей и задач похода**

**Обеспечение безопасности**

**Полное прохождение маршрута**

## **Вопрос № 5**

**Основной фактор, приводящий к гибели людей, неожиданно оказавшихся в природной среде без средств существования — это:**

**Паника**

**Плохая погода**

**Дикие звери**