



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**

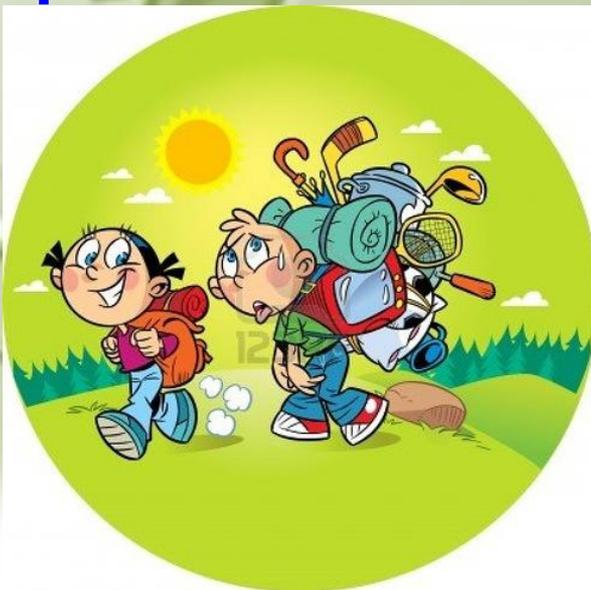


Автономное существование



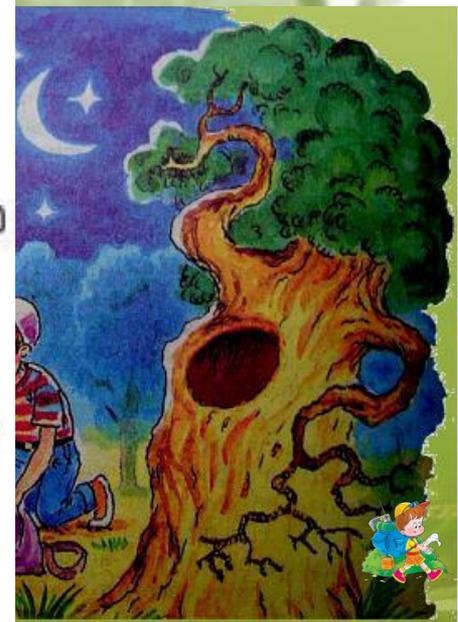
Добровольное автономное существование

- 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

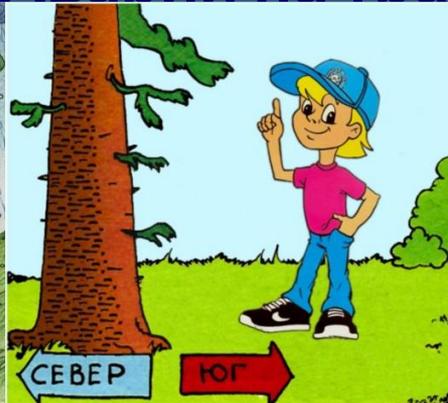
**Главная
задача**

**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

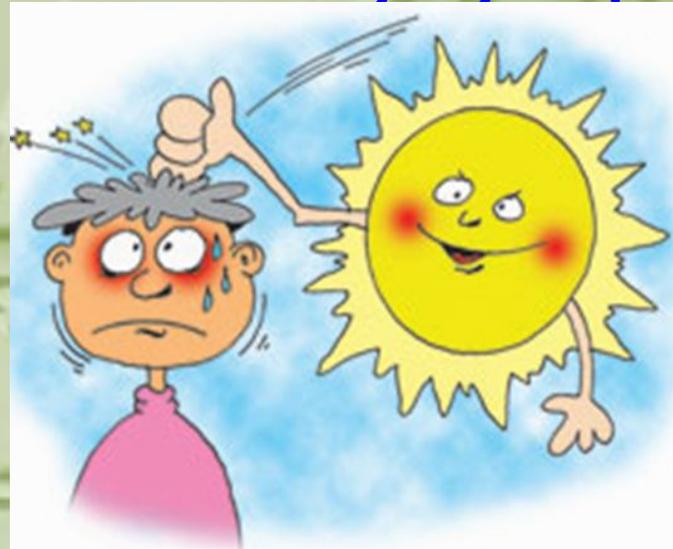
Боль является защитной реакцией на внешнее воздействие на организм, при чем человек способен справиться с очень сильными болевыми ощущениями, сконцентрировавшись на цели выживания.



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.



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?

пища

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