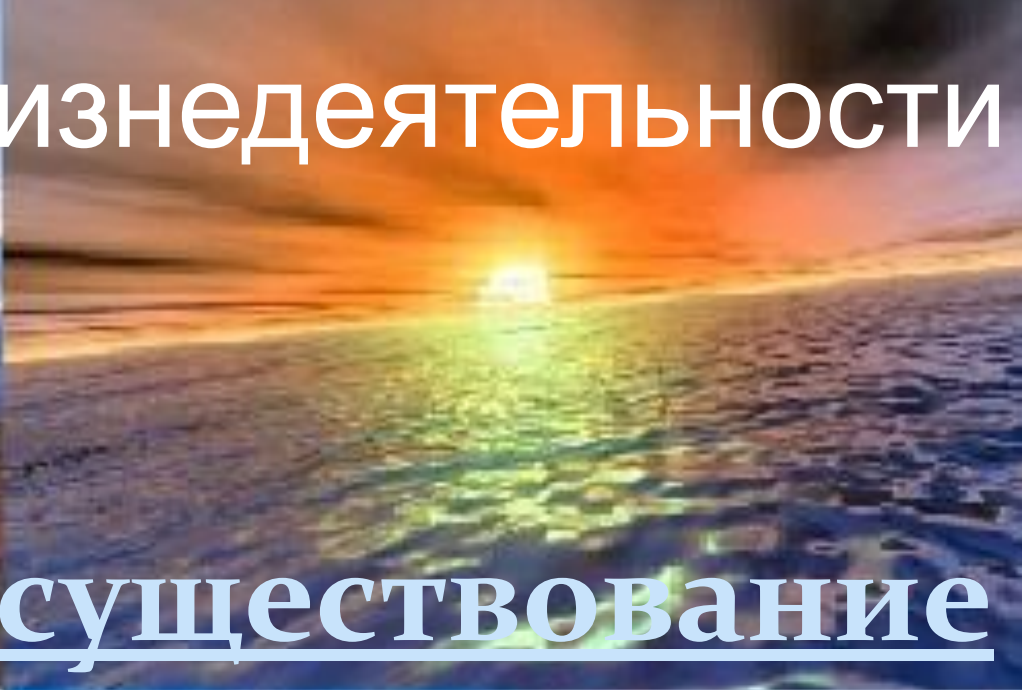
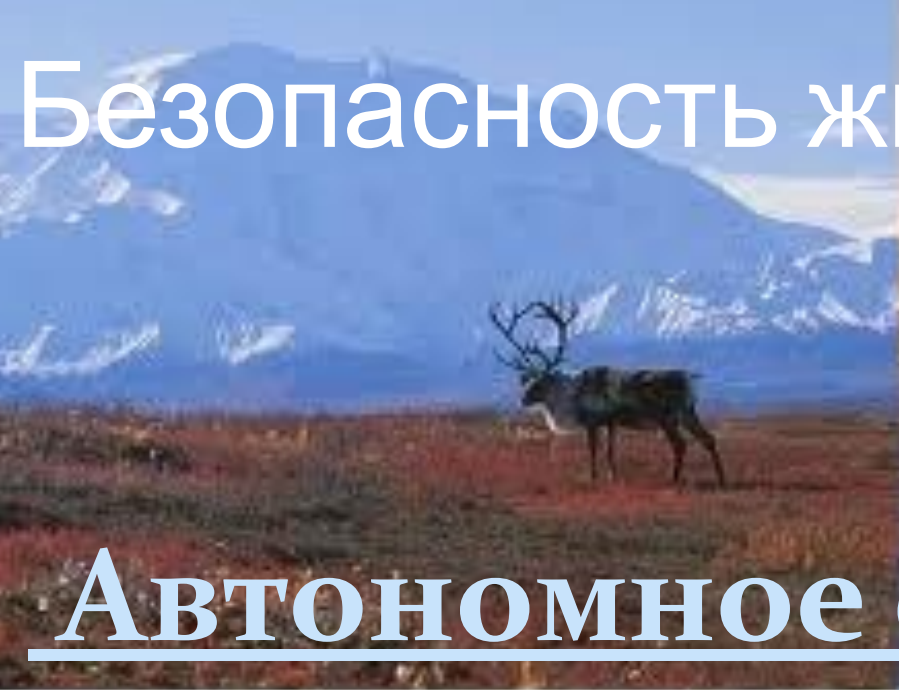


Безопасность жизнедеятельности

Автономное существование
человека в природе.



АВТОНОМНОЕ

существование человека в природе-

самостоятельное , независимое
существование его в природных
условиях.

От чего зависит положительный результат такого пребывания человека в природе?

- Обеспечить себя без посторонней помощи едой, водой, теплом.

Автономное существование-

1. Вынужденная автономность
2. Добровольная автономность

Добровольная автономность-

это ситуация, когда человек или группой людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходят на самостоятельное существование в природных условиях.

Добровольная автономия

Цели могут быть разными:

- активный отдых на природе;
- исследование человеческих возможностей ;
- самостоятельного пребывания в природе;
- спортивные достижения и др.

Вынужденная автономность-

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

Вынужденное нахождение человека в природе по разным причинам(заблудился в лесу ; автокатастрофа; крушение корабля, самолета).

Выживание-

активная, целеустремленная деятельность, направленная на сохранение жизни , здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

Приоритеты при выживании

1. Защита от погодных условий и их воздействия на организм
2. Определение местоположения и выяснение наилучшего способа дать о себе знать
3. Проверка запасов воды, установка рациона. При первой возможности начать собирать дождевую воду
4. Проверка запасов пищи, обеспечение её надёжной сохранности.

Факторы выживания-

это существенные причины, влияющие на поведение человека, на его здоровье, физическое и психическое состояние.

Классификация факторов выживания

- Личностные (жизнь человека в условиях природы во многом зависит от состояния здоровья, воли, решительности, собранности, выносливости)
- Природные (влияние на состояние человека природных факторов: температура и влажность воздуха, рельеф местности, солнечная радиация, растительный и животный мир, источники воды, день и ночь, часовые пояса)

Классификация факторов выживания

- Материальные (они обеспечивают защиту человека от влияния окружающей среды: одежда и обувь, средства связи, снаряжение, подручные средства)
- Постприродные (климатическое воздействие на человека: тепловые удары, обморожения, отравления, горная болезнь, травмы, острые психические состояния)

Основные причины вынужденного автономного существования в условиях природной среды

Экстремальные ситуации в условиях природной среды	Заболевания и повреждения организма
	Резкое изменение природных условий
	Потеря ориентировки на местности
Аварийные ситуации в условиях природной среды	Аварии на воздушном транспорте
	Аварии на водном транспорте
	Аварии и поломки транспортных средств в ненаселенной местности

Выживание на море



Действия в надувной лодке

- Необходимо привязать её к себе;
- Не снимать и не расстёгивать жилет;
- Не вставать в лодке и не садиться на борт;
- Остерегаться прокола и пореза лодки. При повреждении постараться закрыть прокол и периодически подкачивать лодку;
- При опасности перегрева постоянно смачивать лодку водой, немного спустить воздух;
- Соорудить якорь из любого утяжелённого плавучего предмета;
- Не начинать движение, пока не будет установлено местоположение.



Приметы берега

● Облака

Над землёй формируются кучевые облака.

В тропических морях зеленоватый оттенок на нижней части облаков является отражением солнечного света от поверхности мелководья

Небо в районе с открытой водой – тёмное.

● Птицы

Обычно птицы летят в сторону моря до полудня, а во второй половине дня возвращаются.

Как правило, непрерывный птичий крик является признаком относительной близости земли.

● **Плывущая растительность** часто бывает знаком близости берега

● Цвет моря

На близость берега указывает ил в воде.

Более светлый тон воды определяет мелководье.

● Близость земли можно определить по шуму прибоя.



Защита от погодных условий

● В холодном климате

Если вы оказались в воде, важно как можно быстрее выбраться из неё.

Содержать лодку в максимальной сухости.

Сохранять тепло тела, завернувшись в любой доступный материал.

Сделать экран от брызг (натянуть вертикально любой доступный материал).

Делать лёгкие физические упражнения, чтобы уберечься от обморожений.

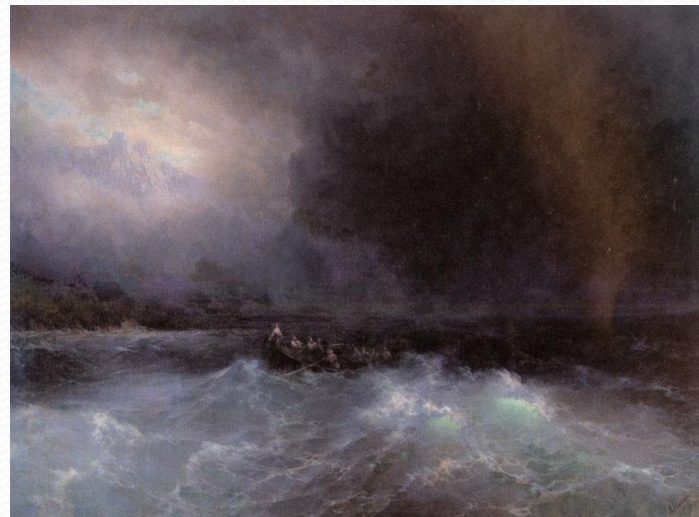
● В жарком климате

Снять лишнюю одежду, оставив при этом тело закрытым.

Защитить глаза от солнечного света.

Смачивать одежду днём, но перед закатом дать ей высохнуть.

Не допускать длительного контакта с солёной водой



Добыывание воды

1. Рацион воды

День 1: НЕ ПИТЬ

Дни 2 – 4: 400 мл в день

День 5 и далее: 55 – 225 мл

- Перед питьём смочить губы, язык и горло.
- Максимально снизить потоотделение.
- Если мало воды, не есть.

2. Сбор питьевой воды:

- На ночь закреплять брезент так, чтобы его углы были подняты.
- Использовать все возможные контейнеры для сбора питьевой воды в дождь.
- Питьевую воду можно получить из старого морского льда (синевато-серый цвет и округлые очертания).

3. Важно! морскую воду.

4. Сон и покой –лучшие способы преодолеть периоды нехватки питья и воды.

Добывание пищи

Рыбы

1. Не держать леску голыми руками и не привязывать ее к надувной лодке
2. Для приманки рыбы ночью можно воспользоваться фонарем
3. Изготовить крючки из любых доступных материалов и стараться держать их в движении
4. Использовать внутренности пойманной рыбы в качестве приманки
5. В тропиках рыбу необходимо съесть в свежепойманном виде, в более прохладном климате можно высушить и сохранить в запас

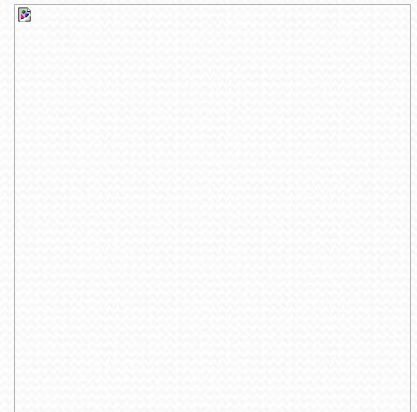


Птицы

1. Можно ловить с помощью пущенной в воду лески с крючком с наживкой из рыбы
2. Существует возможность того, что птица сядет на лодку

Водоросли

1. Не следует есть, когда мало воды
2. В водорослях можно найти мелкую рыбу, креветок, крабов и т.д.
3. Источником пищи может стать планктон



Сигналы

- Не используйте сигнальные приспособления до тех пор, пока не убедитесь в том, что их увидят или услышат
- Способы подачи сигналов:
 1. Радио
 2. Сигнальные зеркала
 3. Световые сигналы и сигнальные ракеты
 4. Сигнальные флажки
 5. Навес над лодкой
 6. Свисток
 7. Сигнальные маркеры



Выживание на холодных территориях



Укрытие

- Пещеры, скалистые выступы, щели, группы кустарников
- Укрытие из льда и снега - укрытие временное, для чрезвычайных условий. Строить из блоков, вырезанных в снежных сугробах. Это укрытие трудно сделать в случае обледенения снега и без инструментов
- Навес – стандартная деревянная постройка. Необходимо правильно выбрать место. Может быть улучшено, если построить из зеленых веток отражатель, разместив его у входа позади костра.
- Из тента (парашютного купола) можно построить шалаш. Его можно легко соорудить, он пригоден для укрытия в плохую погоду и спасения от насекомых. Для его сооружения нужно несколько шестов длиной 12-14 шагов.
- Из соединенных в рамку ивовых прутьев, покрытых материей. Открытая часть должна находиться под прямым углом к направлению ветра. Чтобы укрытие не продувалось, края тента следует зарыть в снег.
- Легко и быстро можно соорудить укрытие из палок. Установить на большое бревно 2 палки и накрыть их поперек ветками и листвой. Но это укрытие непригодно в качестве постоянного.



Разведение костра

- **Выбор места.** Необходимо место, защищенное от ветра.
- **Топливо.** Жир животных, мох, выходящие на поверхность пласты угля, трава, березовая кора.
- Жир можно сжигать в металлических контейнерах, используя фитиль (из костей животных).



Добыывание воды

- Можно получить, растопив снег или лед. Для получения одного и того же количества воды на оттаивание льда идет примерно на 50% меньше топлива и времени, чем на оттаивание снега. В определенных количествах можно есть снег, но необходимо соблюдать предосторожности: собрать подтаявший снег в руках в форме «палочки» или «шарика». Не следует есть снег в том естественном виде, в каком он лежит, т.к. это может вместо утоления жажды привести к обезвоживанию организма.
- Не следует есть размельченный лед, т.к. осколками льда можно поранить себе губы и язык
- В случае когда вы разгорячены, остыли или устали употребление снега может привести к простуде.
- Летом воду можно доставать во многих прудах, озерах или реках. В теплые месяцы свежая вода содержится в углублениях в айсбергах или плавающих ледниках. Однако всю воду необходимо прокипятить.
- Можно использовать любую поверхность, притягивающую солнечные лучи – плоский камень, темного цвета брезент и др., установив его таким образом, чтобы талая вода стекла в контейнер или банку

Добывание пищи

- Рыбу можно поймать гарпуном, убить выстрелом из оружия, выловить сетями или руками, оглушить камнем или дубинкой. Рыба иногда мечет икру в отводах реки. Там ловля может быть особенно удачной.
- На животных охотиться лучше рано утром и поздно вечером, когда звери отправляются на поиски корма и воды. Охотясь на крупных зверей, используйте оружие.
- Зимой и весной морских млекопитающих - тюленей, моржей, белых медведей - можно обнаружить на ледниках или плавучих льдинах в открытом море. Как и крупные звери суши, подстреленные морские животные представляют для вас большой запас пищи, топлива (жира) и одежды.
- Если вам удалось забить крупного зверя или мелкую дичь в большом количестве, вы должны сохранить и законсервировать некоторую часть мяса впрок.
- Большинство растений северного региона съедобны. Водяной болиголов является единственным серьезным ядовитым растением; не следует также использовать в пищу лютики и некоторые виды грибов.



Передвижение

- Направление передвижения должно определяться вашим местонахождением и условиями местности. В горах и лесистой местности опускайтесь к населенным пунктам вдоль течения рек. Сибирь, где реки текут на север, - исключение из этого правила. Более населенные местности находятся в южных частях Сибири и в европейской части России.
- Определение направления. Прежде всего вы должны четко знать исходные координаты и конечную цель вашего передвижения. Очень точное определение северного направления вы можете получить, подвесив на леску кусок свинца (или другого груза), леску привяжите к наклоненному шесту. Определить направление можно и по созвездиям.
- Передвигаясь по северным территориям, вы должны избегать каких-либо передвижений во время буранов.
- Рассредоточивайте свой вес при помощи снежных ботинок, лыж, скольжения.
- Останавливаться на ночлег следует заблаговременно, чтобы иметь достаточно времени для сооружения укрытия

Здоровье

- Носители болезней - насекомые, ядовитые змеи, растения и животные, а также сами болезни уменьшаются по мере движения к северу и к югу от экватора. Физические препятствия, такие, как снег и холод, увеличиваются.
- Недостаточный отдых и плохое питание значительно усиливают опасность замерзнуть до смерти. Признаками прогрессирующего общего замерзания являются мышечная слабость, усталость, негибкость тела и повышенная сонливость.
- Снежная слепота вызывается ярким отраженным от снега светом. Первым признаком является нарушение в определении изменений уровня поверхности земли, за которым следует ощущение жжения в глазах.
- Арктический солнечный ожог возможен и в облачные, и в солнечные дни, и его надо рассматривать как возможную опасность.
- Опасность задохнуться угарным газом является серьезной проблемой в условиях Арктики. Полагайтесь на вашу одежду, чтобы быть согретым, а не на огонь.

Выживание в тайге



Укрытие

- Построение укрытий в тайге не составляет большого труда. В летнее время простейший гамак или палатку можно соорудить из материала. В холодное время года лучше строить навес или двухскатный шалаш из подручных средств. Пол в укрытии застилается толстым слоем ветвей или травы.
- Еще удобнее воспользоваться снежной хижинкой. В лесной чаще, где много снега отрывается яма, траншея, или выводятся стены из снежных блоков, сверху кладут ветви.



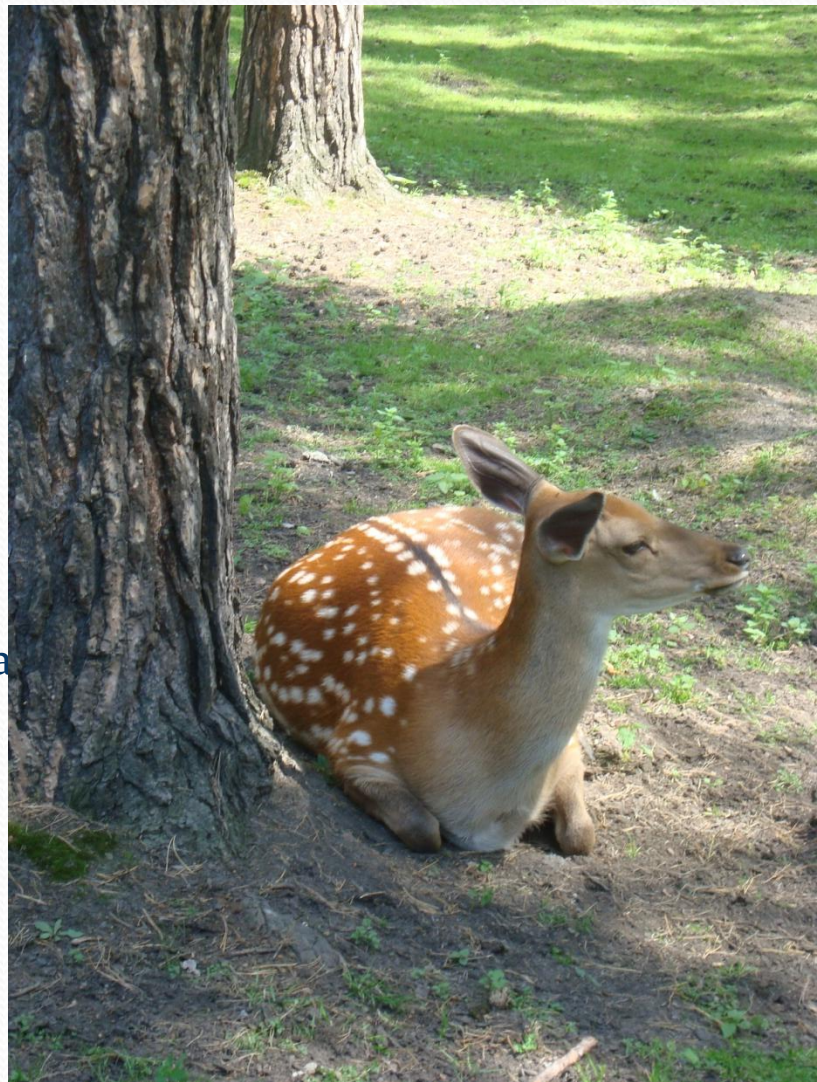
Добыывание воды

- Запасы воды можно пополнять из рек, озер, ручьев. Если нет естественных источников, воду можно найти в низких ложбинах, между холмами, в руслах пересохших рек. Для утоления жажды можно воспользоваться соком березы и клена.



Добывание пищи

- Постарайтесь пополнить запасы продовольствия за счет местных ресурсов. Используйте свои знания для охоты, рыбной ловли и сбора дикорастущих съедобных растений. Грибы и ягоды не могут восстановить суточные энергозатраты человеческого организма.
- Не употребляйте растения, выделяющие на изломе млечный сок, косточки и семена плодов, они часто ядовиты. Грибы нужно употреблять в пищу только при достаточной уверенности в их съедобности. Вареные и жареные грибы хранить нельзя !
- Косвенные признаки съедобности: плоды поклеванные птицами; множество косточек , обрывки коры у деревьев; птичий помет на ветках и стволе;
- В северных районах все ягоды, напоминающие внешним видом малину, чернику и клубнику - безопасны для еды; Незнакомые плоды, луковицы, клубни, желателно проваривать, так как варка уничтожает многие органические яды. Наиболее часто виды сильно ядовитых растений встречаются на болотистых почвах и на субальпийских лугах.



Передвижение

- Покидая место приземления, оставьте на видном месте сведения о причине ухода и укажите направление вашего маршрута. Передвигаясь по тайге, делайте отметки на своем пути в виде зарубок на деревьях обломанных веток и т.д.
- Не идите напрямик, отдавайте предпочтение наиболее легкому, безопасному пути.
- Не переутомляйтесь, делайте малые привалы по 10-20 минут через каждые 1-2 часа движения.
- Прекращайте переход засветло с таким расчетом, чтобы до наступления темноты успеть разбить лагерь, собрать топливо и развести костер.
- Используйте для переходов тропы животных, гребни холмов, русла ручьев. Избегайте болот, трясин, не передвигайтесь в тумане.
- Зимой для передвижения сделайте снегоступы. По перволедью или весеннему льду не подходите близко к осоке, затопленным кустам, так как лед возле них всегда тонкий.



Здоровье

- Для защиты от укусов насекомых необходимо плотно застегнуть рукава, воротник, а открытые части тела смазать тонким слоем глины, которая образует тонкую корочку. Для того, чтобы выкурить насекомых из укрытия, соберите горящие угли в консервную банку или на толстую кору и прикройте их сырым мхом или сосновыми шишками. Дайте убежищу наполниться дымом, а затем проветрите его. Дымящуюся банку поставьте у входа с подветренной стороны, чтобы дым отпугивал насекомых и в то же время не попадал внутрь убежища.
- Наиболее опасны клещи. Не реже двух раз в день тщательно осматривайте складки одежды и открытые участки тела. Не отрывайте присосавшегося клеща, смажьте его маслом, после чего он сам отпадет. Ранку обязательно прижгите йодом. Хоботок, оставшийся в коже удалите с помощью иглы, булавки, предварительно прокаленной на огне. Если вы раздавили клеща, тщательно вымойте руки.



Выживание в горах



Признаки ухудшения погоды

- Появление перистых облаков в виде параллельных нитей или волокон, уплотняющихся со временем.
- В тонком покрове перистых облаков появляются круги вокруг Солнца и Луны
- Нормальное чередование горно-долинных ветров нарушается
- Быстрое падение атмосферного давления
- Быстрый рост кучевых облаков вширь и особенно ввысь (причем облака темнеют снизу)
- Усиление верхнего ветра, ускорение движения облаков над вершинами, образование около них мощных чечевицеобразных облаков
- Движение высоких облаков, отклоняющихся влево по отношению к движению более низких
- Красный цвет вечерней зари



Укрытие

- Выбор места должен исключать опасность камнепада, схода лавины, ветрового воздействия. Способ возведения убежищ предусматривает выбор шалаша, палатки из парашюта, использование каменных или снежных пещер. Необходимо учитывать вероятность скопления углекислого газа при недостаточных вентиляционных отверстиях и необходимость дренирования конденсата и талой воды. Пещеры на северных склонах держатся дольше, а на южных они быстро оседают в солнечные дни.
- Спальный мешок, изготовленный из нескольких кусков парашютной ткани, простеганной ниткой стропы, может оказаться очень полезным при ночевке.
- Палатку можно соорудить из куска парашютной ткани, используя в качестве растяжек стропы и прикрепляя их к камням. Такая палатка, сделанная из одного-двух слоев парашютной ткани, надежно защитит от пронизывающего ветра.



Пропитание

- В горах трудно найти пропитание, а на высоких утесах и скалах его вообще нет. В низинах и на склонах у подножия горы встречаются горные козлы и овцы, но они постоянно настороже. Единственным способом подобраться к стаду на небольшое расстояние является медленное бесшумное движение с подветренной стороны от стада, когда оно пасется и головы животных наклонены к земле. Помните, что горные козлы, в отличие от вас, прекрасно передвигаются по горам и скалам, так что нужно быть очень осторожным, чтобы не пораниться и не изувечиться.
- На склонах у подножий горы могут также расти съедобные растения. Но в любом случае, при бедствии в горах основным вашим приоритетом является спуск в долину, где к вашим услугам будет достаточно пропитания.
- Вода в высокогорье встречается гораздо чаще. Растопите снег или лед либо соберите дождевую воду, и вы получите чистую воду, которую можно пить без дополнительной очистки.



Передвижение

- Во время движения надо следить за ритмом дыхания, дышать спокойно, глубоко вдыхать только через нос и делать полный выдох. При подъеме в гору не следует разговаривать и ни в коем случае нельзя курить. При нарушении нормального ритма дыхания делать короткие остановки на 3-5 мин.
- Идти следует ровным шагом, слегка пригнувшись и не напрягаясь. На подъемах подавать корпус несколько вперед, ногу ставить на всю ступню, не делая рывков. При спусках подавать корпус назад, а ногу ставить на каблук, чтобы не поскользнуться и не упасть.
- Чтобы не потерять направление и конечную цель, при движении необходимо постоянно контролировать себя, сверяя свое местоположение с ориентирами на пути движения. Необходимо запомнить пройденный путь, чтобы, если понадобится, безошибочно пройти по нему назад.

Здоровье

- Нельзя сидеть в укрытии неподвижно, переживая случившееся, надо постоянно что-нибудь делать.
- Тщательно стряхните снег с одежды - она не так отсыреет.
- Первыми начнут мерзнуть ноги. Не дожидаясь этого, лучше снять ботинки, надеть на ноги рукавицы и укутать обе ноги вместе свитером, надев на них бахилы. Нужно постоянно шевелить пальцами ног, сгибать и разгибать голеностоп. Заставляйте себя через определенные промежутки времени вставать и делать разминку, приседая, делая наклоны туловища, размахивая руками, растирая лицо, ноги, тело.
- Нельзя долго спать - существует возможность переохлаждения. Каждые полчаса следует просыпаться и делать разминку.
- Прежде чем лечь, наденьте шерстяные вещи на голое тело, теплую куртку. Часть вещей надо подстелить под себя, чтобы защититься от холодного снега. Ботинки лучше снять и надеть меховые чулки или шерстяные носки, укутать ноги вместе и засунуть их в рюкзак.

При сходе лавины

- В случае схода лавины немедленно освободиться от палок, ледоруба, рюкзака и пытаться удержаться на поверхности.
- Когда лавина отрывается недалеко и уйти от нее уже невозможно, закрепиться на месте с помощью ледоруба, палки или любым другим способом. Расположиться по отношению к лавине так, чтобы создать наименьшее сопротивление и попытаться пропустить снег вокруг себя и над собой.
- Если лавина настигла, главная задача - уберечь дыхательные органы от снежной пыли.
- Стараться не потерять ориентацию в пространстве.
- В момент торможения стараться приблизиться к поверхности лавины, пока снег не отвердел.
- После окончательной остановки лавины всеми способами разрушать ледяную корку, образующуюся на стенках снежной камеры в результате дыхания и тепла тела.
- Сохранять спокойствие и силы. Ни в коем случае не спать.



Стрессоры выживания

- **холод** (снижает активность и работоспособность человека, оказывает неблагоприятное воздействие на психику)
- **жара** (нарушает функции организма, ослабляет психическую и физическую деятельность)
- **жажда** (человек теряет возможность сосредоточиться; потеря более 15% внутреннего запаса воды в организме считается смертельным)
- **голод** (потеря работоспособности, снижается сопротивляемость организма к холоду, боли, заболеваниям; снижается умственная деятельность, реакция)
- **боль** (нарушение здоровья человека, его психики; потеря работоспособности)
- **переутомление** (притупление воли)
- **одиночество**, (сильнейшее воздействие на психику, сильное напряжение всех чувств)
- **страх** (мобилизация воли, демонстрация высоких физических возможностей; в обратном случае – парализация действий, потеря контроля над собой, потеря способности принимать правильные решения)