

Тема: Правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях

- Ежегодно тысячи людей оказываются один на один с Природой по различным причинам. Чаще всего в такую ситуацию попадают военные летчики, моряки, геологи, автомобилисты, туристы, охотники, грибники с ягодниками т.д.....
- Исследования таких ситуаций показали, что 12-20% людей впадают в панику, переходящую в истерику, 50-70 % не в состоянии разумно, адекватно действовать. И только подготовленные люди не теряются, действуют уверенно и с честью выходят из сложившейся ситуации.

- **умение управлять
своими мыслями,
чувствами,
ощущениями и
поступками**



Необходимые знания, умения и
навыки, повышающие
безопасность человека при
автономном существовании в
природных условиях.■

- **А чтобы добиться этого, надо уметь решать следующие задачи:**
- уметь преодолевать чувство страха;
- добывать пищу и воду;
- спасти имущество и продовольствие;
- строить временные укрытия;
- ориентироваться на местности и определять время по местным признакам;
- подавать сигналы бедствия и взаимодействия с поисковыми экипажами;
- оказывать помощь и взаимопомощь пострадавшим;
- добывать огонь и разводить костры;
- маскироваться и читать следы... и т. д.

Исследователи делают вывод, что в основе гибели людей, терпящих бедствие, лежит такой механизм:

вначале появляется страх, но в дальнейшем он очень скоро уступает место бессилию и безнадежности.

Действия при потере ориентировки

- Если не уверен в своих силах, лучше сидеть на месте. **Детям однозначно рекомендуется ждать на месте!**
- Если сбилась с маршрута или заблудилась группа:
- Необходимо сразу же определить:
 - - либо немедленно отправиться в путь навстречу помощи;
 - - либо ожидать помощи на месте.
- Приняв решение "оставаться на месте", необходимо составить подробный план дальнейших действий.
- а) Организация лагеря:
- б) Определить обязанности каждого члена группы.
- в) Провести ориентирование на местности
- г) Организовать круглосуточное дежурство по лагерю

Временные укрытия

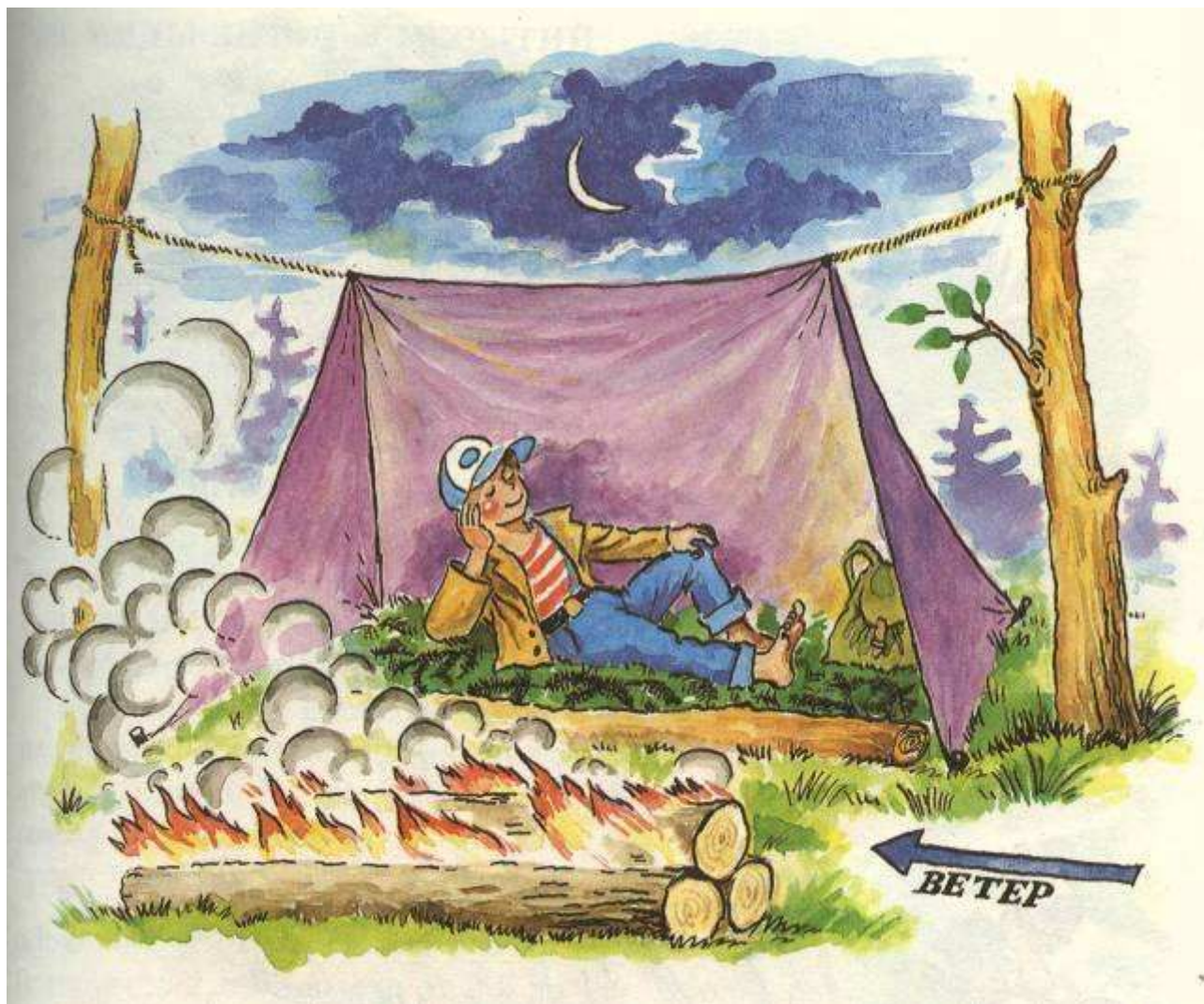
Навес



Навес с отражателем



Навес из брезента (плёнки)



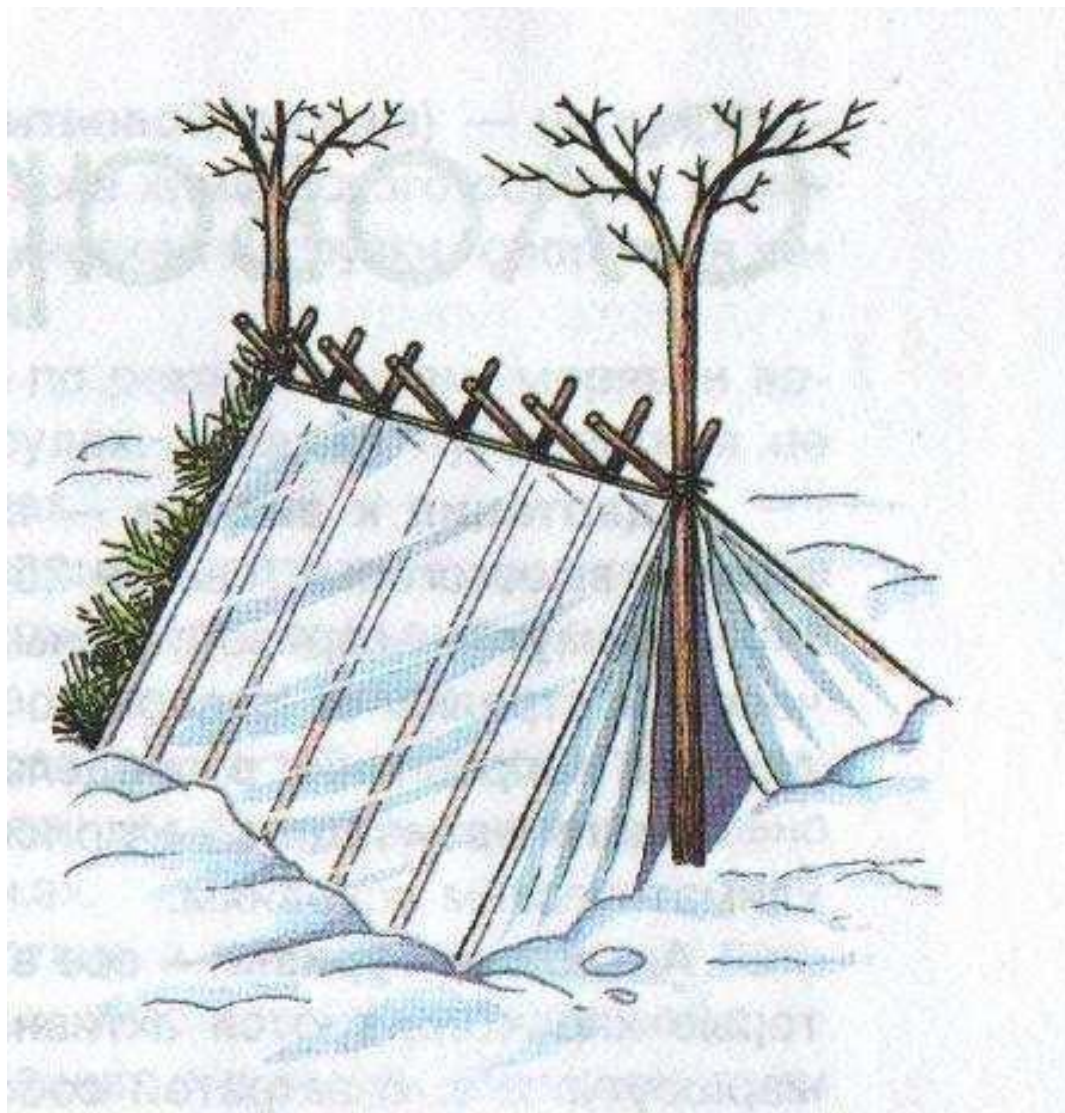
Зимний навес



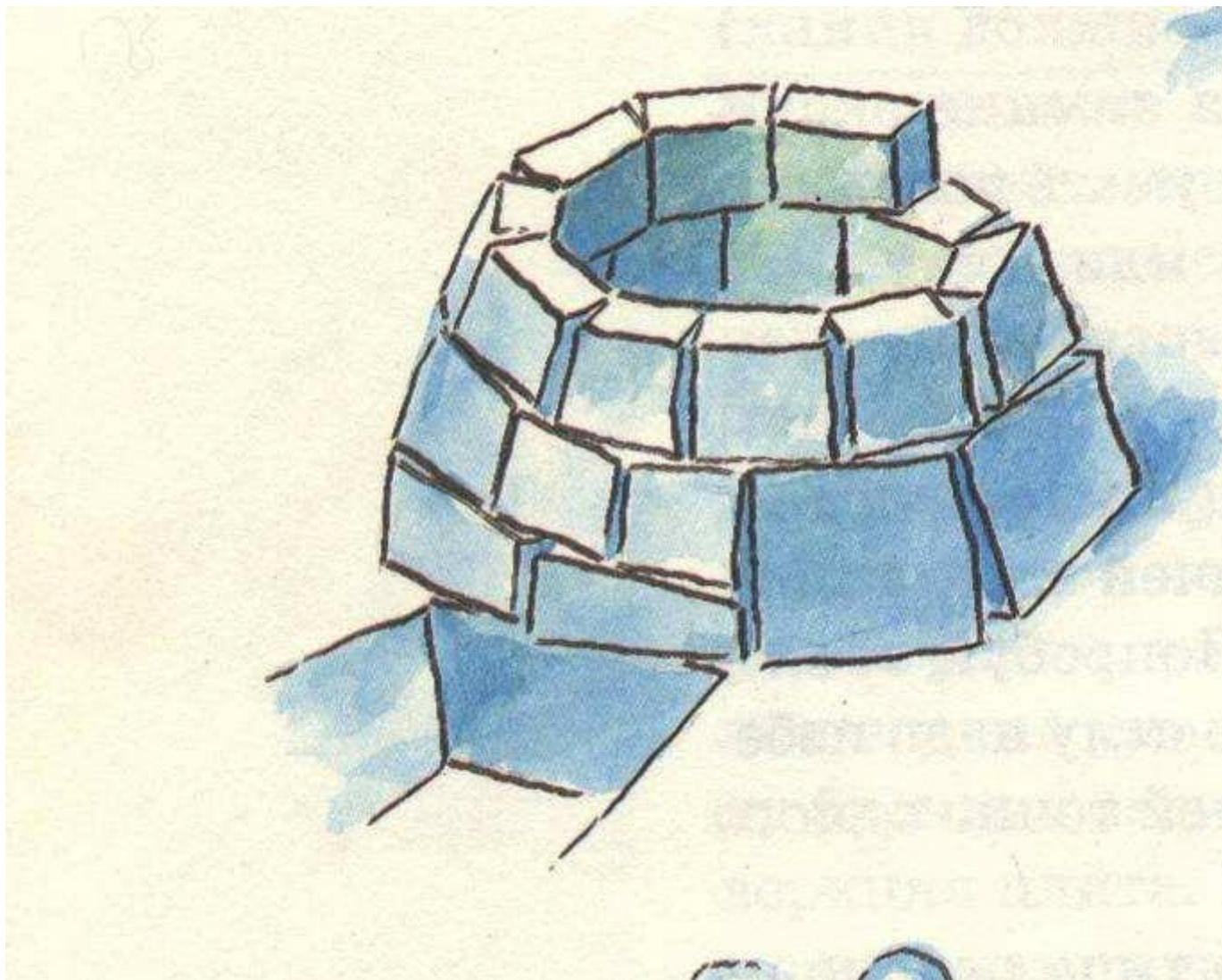
Снежная пещера



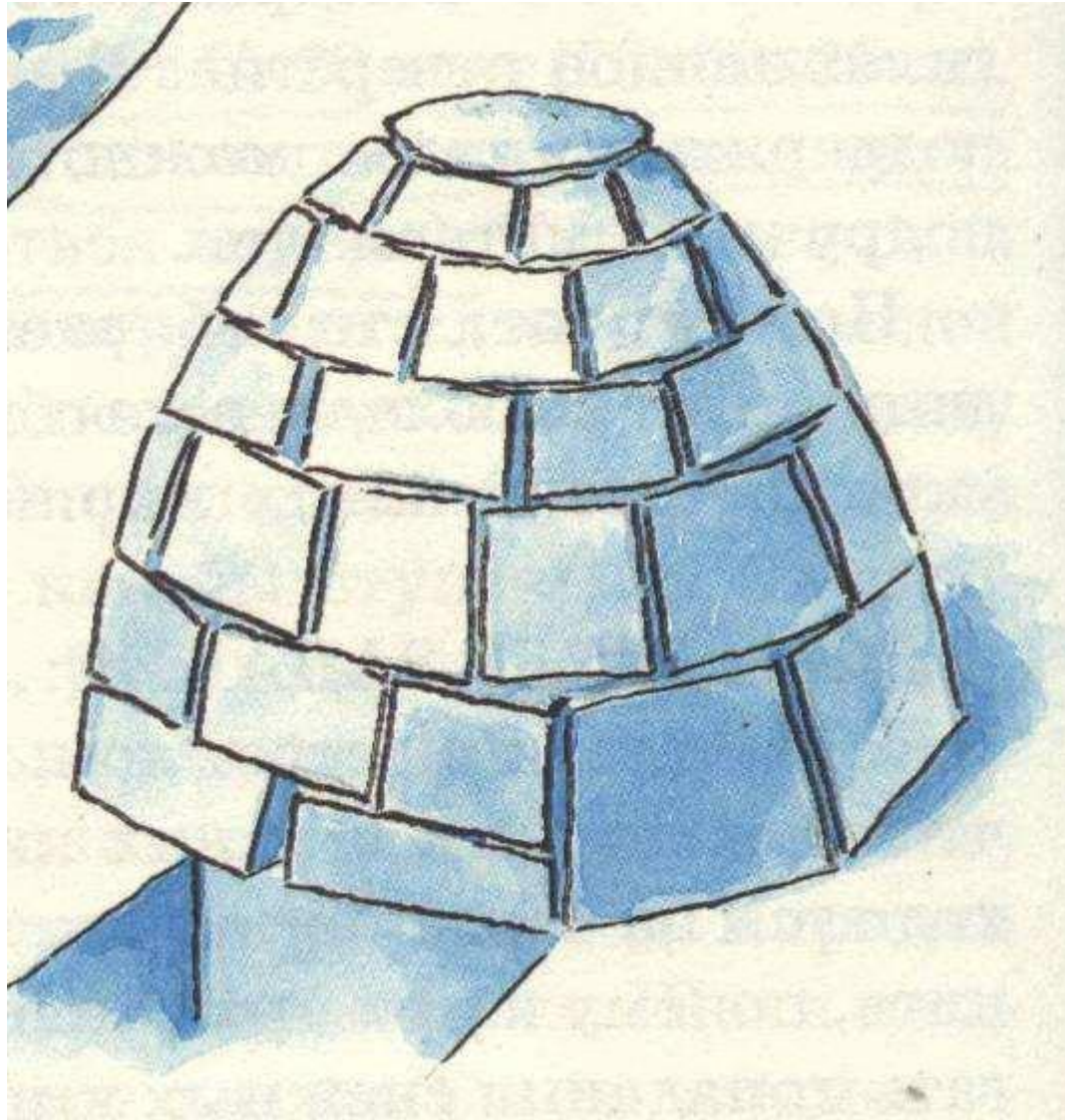
Двускатный шалаш



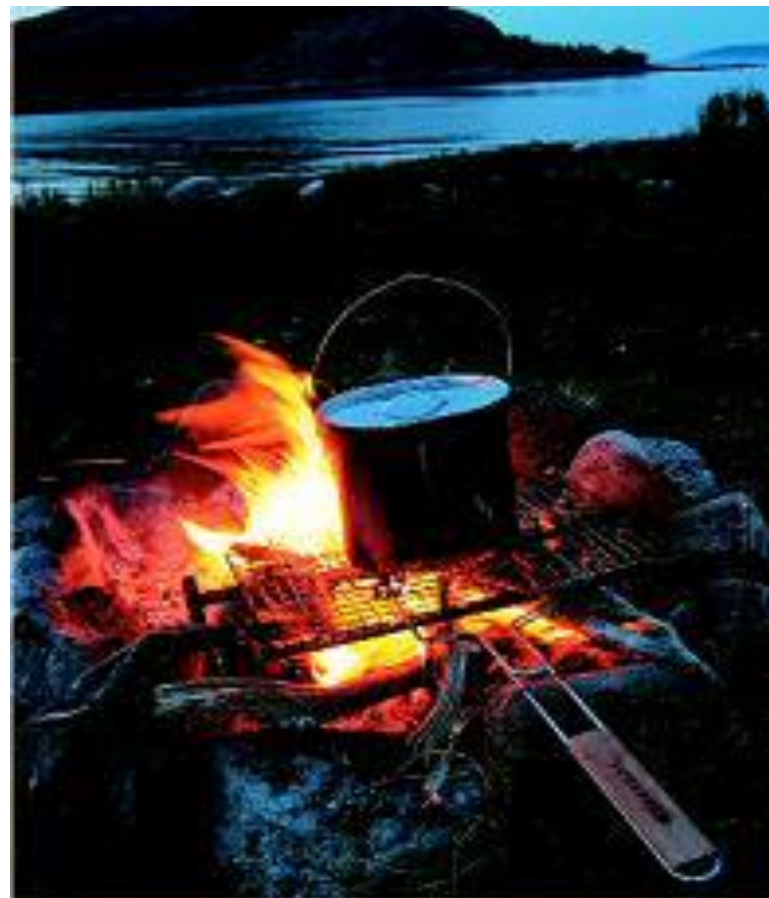
Иглу (изготовление)



Иглу



- **знание основных способов добывания огня, умение развести костер и поддерживать его**



Способы добывания огня

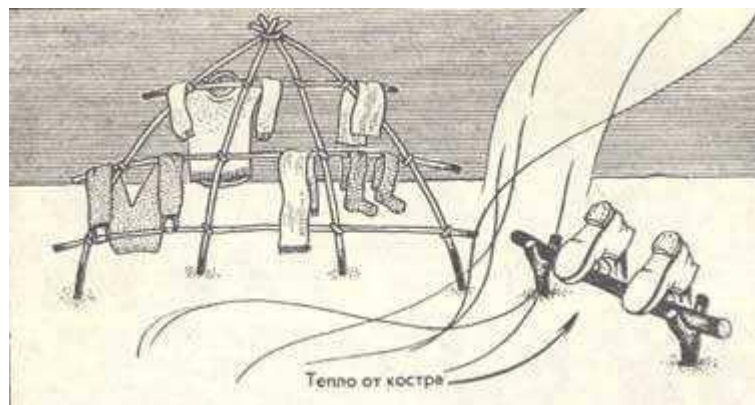
- Костер в условиях автономного существования - это не только тепло и свет, но и сухая одежда, горячая вода, отличный сигнал для поискового самолета.
- а) Если отсутствуют спички:
- 1. **Использовать увеличительное стекло** или сделать лупу, соединив два стекла от круглых часов
- 2. **Пучок ваты.** Скрутить из ватного листочка рулончик. Положите его поперек гладкой сухой доски, другой такой же доской накройте шнур и начните быстро катать его между досками взад-вперед, через полминуты, почувствовав запах тлеющей ваты, взять шнур...
- 3. **Металлический гвоздь.** Можно раскалить до красна, если стучать по нему молотком, а затем быстро поднести к тонкой бересте и раздуть костер...
- 4. **"Кремень, огниво, трут":** Кремнем может служить любой природный камень, огнивом - обух топора, нож или просто обломок стальной пластины, а трутю может быть - сухой мох, обожженная вата...

- 5. *"Лук, сверло, опора"* - древний метод. Обернув сверло один раз тетивой лука, вставляют его в лунку и, плотно прижимая сверху чем-нибудь крепким, двигают луком взад-вперед перпендикулярно сверлу. Как трут затлеет его раздуть и разжечь костер.
- 6. ***Химический способ.*** В растолченную в порошок марганцовку насыпанную маленьким холмиком с ямкой на вершине, капнуть каплю глицерина возникнет маленький вулканчик, от которого можно разжечь костер.
- **б). Если спички есть**
- И они отсырели, то лучше всего их сушить в волосах. А при разжигании костра, лучше чиркать не одной, а сложенными вместе 2-3 спичками. При отсутствии сухой мелкой растопки можно использовать мелко нарезанную "лапшу", нарезанную из резиновых каблучков обуви.

НАЗНАЧЕНИЕ

КОСТРА

- тепло, возможность «облечься», просушить одежду и обувь;
- необходим для приготовления пищи;
- это один из вариантов подачи сигнала спасателям;
- костер отпугивает хищников;
- помогает успокоиться, почувствовать себя более защищенным.

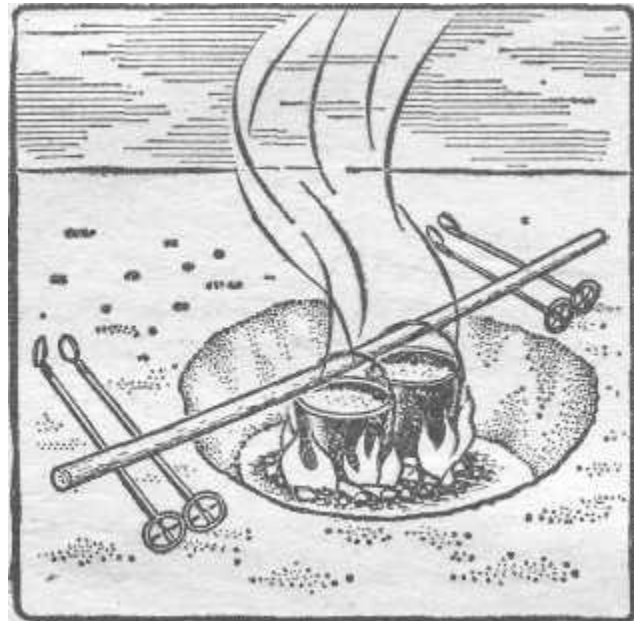


ПЛОЩАДКА ДЛЯ КОСТРА

- Выберите полянку, защищённую от сильного ветра.
- Очистите предполагаемое место для костра от сухой травы, листвы.
- Можно обложить костёр камнями.
- Не разводите костер возле сухих деревьев.



Если снег неглубокий, разгребите его и разжигайте костёр на земле. При глубоком снеге можно сделать настил.



- # ПОДГОТОВКА ПЛОЩАДКИ ДЛЯ КОСТРА
- Если есть дерн, снимите его, перевернув грабей вниз и уложите вокруг костра.
 - Убери листву, хворь, траву вокруг костра на 1—1,5 м.



- Пламенные - для приготовления пищи и освещения.
- Жаровые - для приготовления пищи, обогрева, сушки вещей
- Дымовые - для отпугивания комаров, мошкары и подачи сигналов.

ВИДЫ КОСТРОВ



- # ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
- Используй для костра преимущественно сухостью хвойных пород.
 - Если в лесу дождь, то сухими остаются небольшие нижние ветки хвойных деревьев, засохшие на стволе.
 - Сырые и гнилые дрова дают много дыма, но мало тепла.
 - Дрова запаси заранее и побольше, чтобы не бегать ночью в поисках топлива.
 - Топливом в безлесных районах тебе могут послужить сухие кусты, трава , камыш, КИЗЯК.

- Спичка;
- огарок свечки;
- зажигалка.



Заострённую палочку
вставьте в углубление
куска древесины или
коры и терпеливо
вращайте до появления
дымка. Затем раздуйте
тлеющий трут, который
предварительно надо
уложить в углубление и
возле него.

ПРИ ПОМОЩИ ЛУКА И ПАЛОЧКИ



С помощью увеличительного стекла



Перед тем как разжечь костер, надо:

- заготовить растопку;
- уложить растопку под сложенный шалашиком или колодцем мелкий сухой хворост;
- поджечь;
- сверху по мере разгорания аккуратно кладут более толстые дрова



- Более толстые дрова кладут сверху не очень плотно, чтобы обеспечить доступ воздуха.
- Если костер долго не разгорается, надо его раздуть (увеличить доступ воздуха). Для этого подойдет шапка, миска, штормовка, веник из веток.



- В дождливую погоду костер разводят под прикрытием накидки или плаща, который держат двое туристов.
- Чем сильнее ветер или дождь, тем плотнее укладывают растопку и дрова на костре.



- В сырую холодную погоду можно (если позволяет запас дров) разложить два костра. Первый — для приготовления пищи, второй — для просушивания одежды и снаряжения.
- Около него обязательно нужно иметь дежурного, который будет поддерживать огонь и следить за тем, чтобы вещи не сгорели.



ТИПЫ КОСТРОВ



ШАЛАШ



ЗВЕЗДНЫЙ



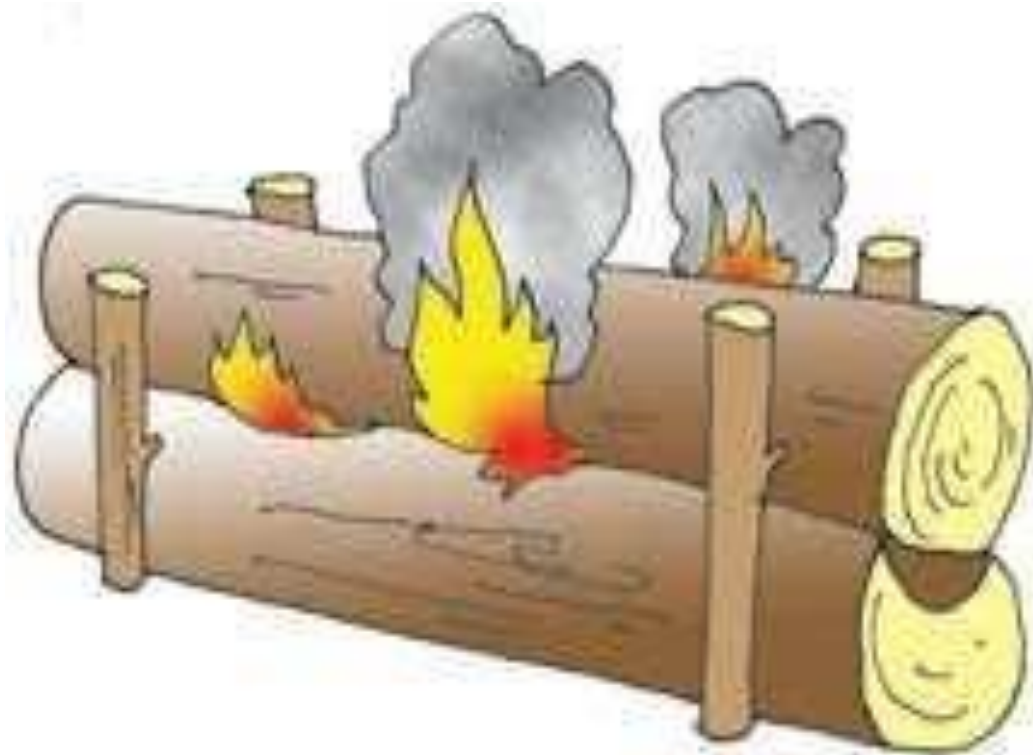
КОЛОДЕЦ



ТАЕЖНЫЙ



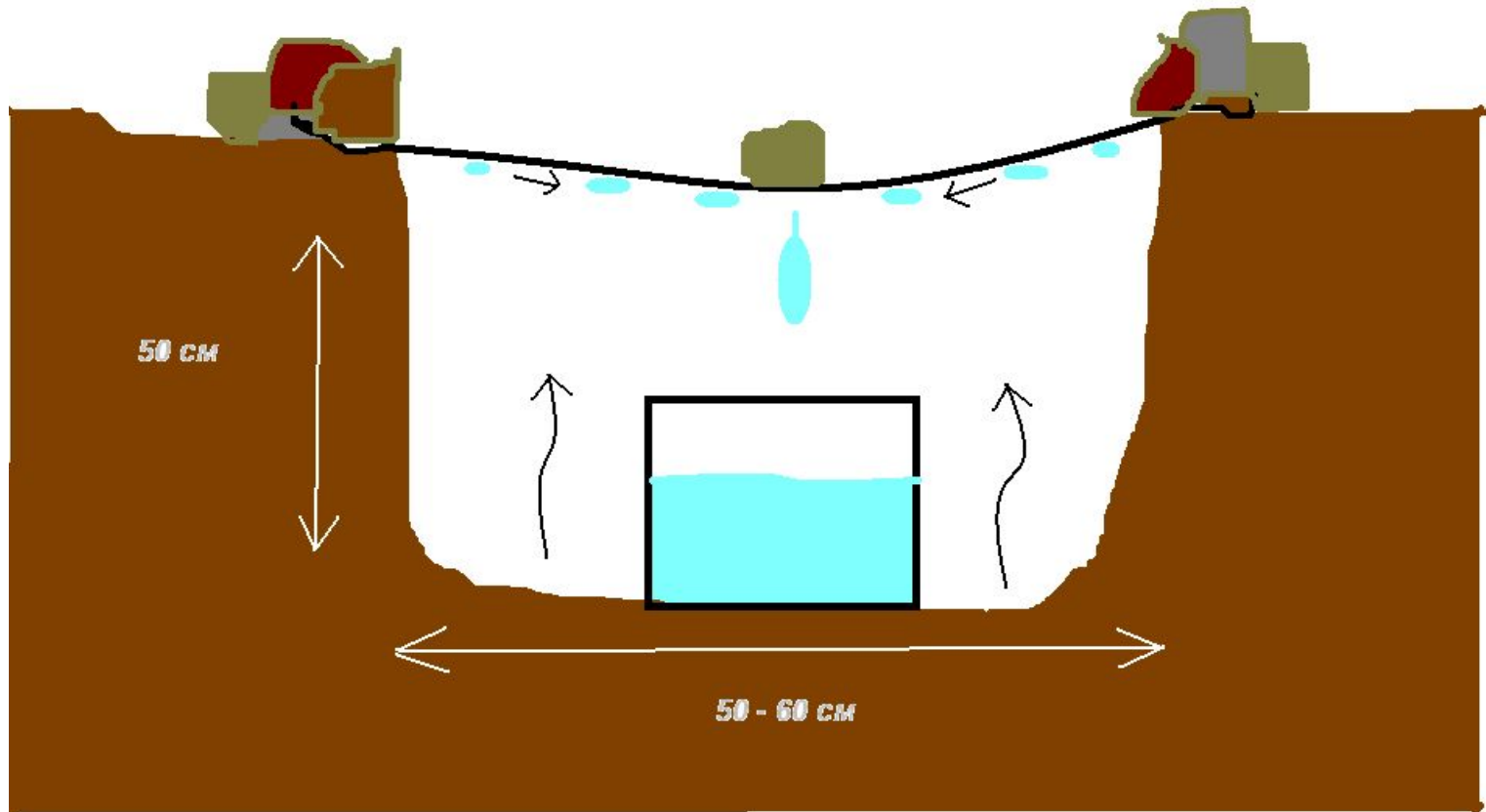
НОДЬЯ



- **3. Обеспечение водой и пути преодоления отрицательного воздействия жажды при вынужденном автономном существовании человека**
- ***общие рекомендации по водообеспечению и утолению жажды***
- - поиск источника воды - одна из первоочередных задач автономного существования человека в природе;
- - при ограниченных запасах воды установить жесткую норму потребления;
- - воду, добытую в стоячих, болотистых водоемах, обязательно очищать и обеззараживать;
- - добывать воду при помощи конденсаторов влаги, полиэтиленовых мешков и т.п.;
- - для сохранения воды в организме надо больше находиться в тени, соорудив укрытие, защищающее от солнечных лучей, ограничить физическую деятельность в жаркое время, увлажнять одежду;
- - не пить морскую воду (и отработанную, мыльную);
- - при наличии источника питьевой воды можно пить ее без ограничений, в жарком климате - несколько больше, чем требуется для утоления жажды.

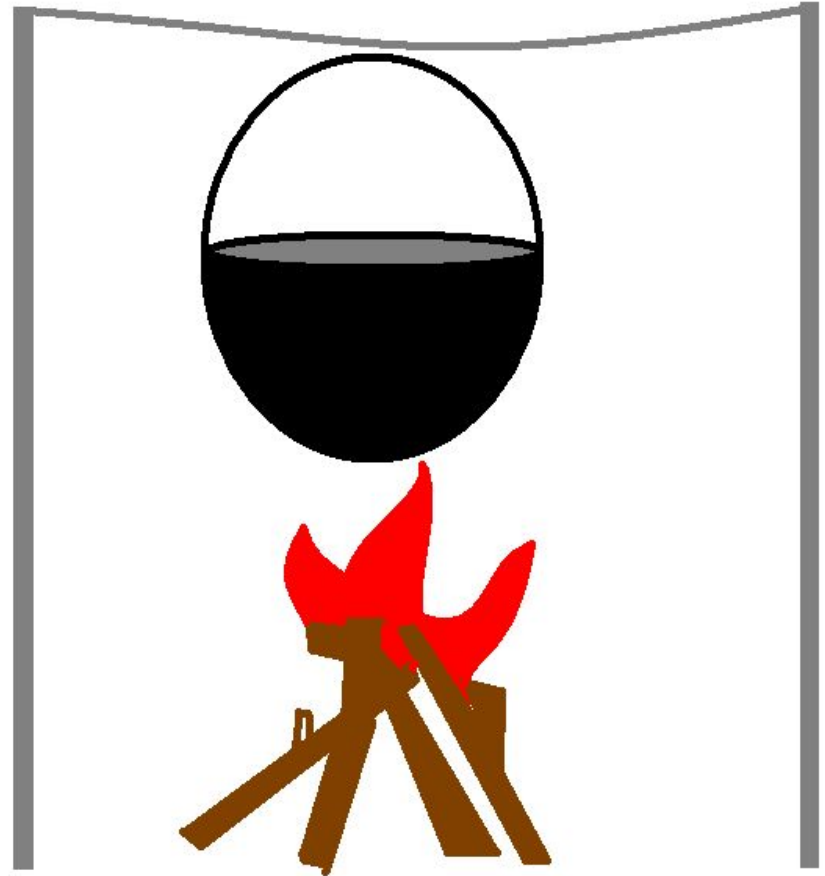
II. Добывание воды

1. Конденсатор



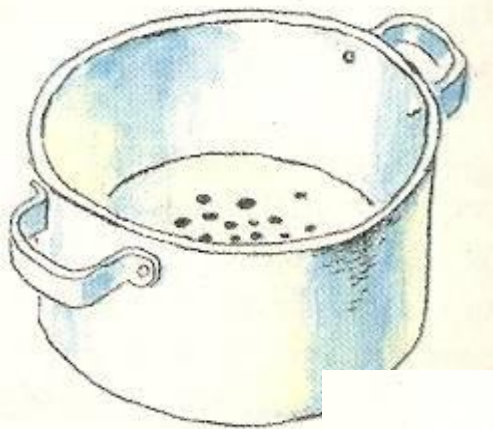
III. Очистка воды

1. КИПЯЧЕНИЕ (10 мин.)



III. Очистка воды

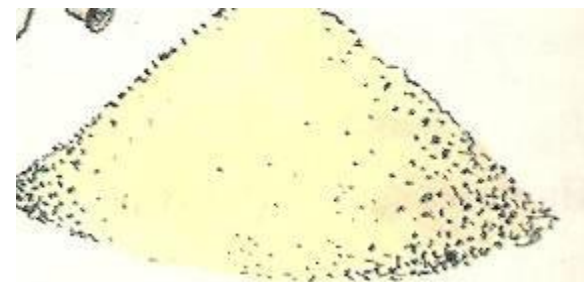
2. ФИЛЬТРОВАНИЕ



УГЛИ



КАМНИ



ПЕСОК

III. Очистка воды

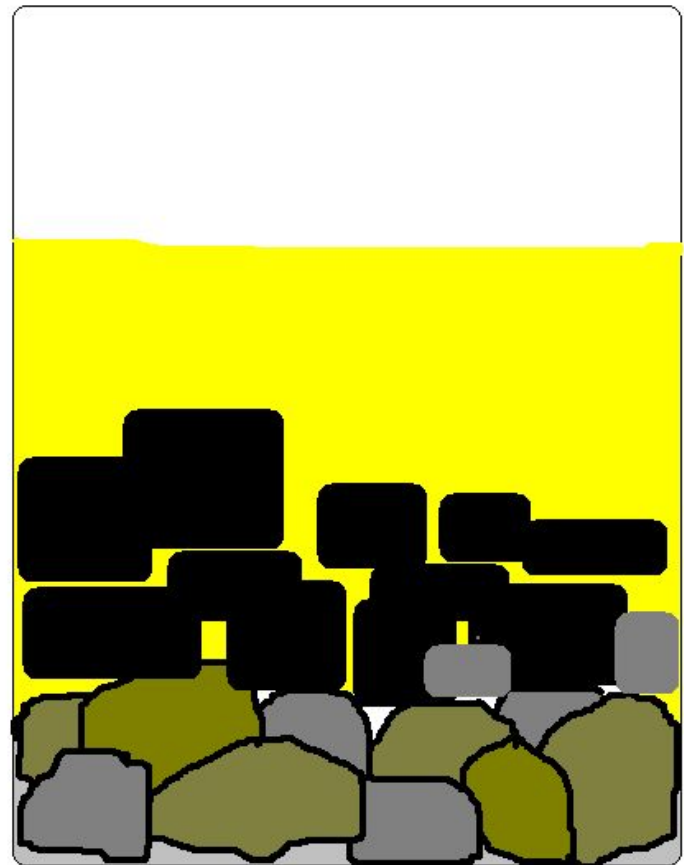
2. ФИЛЬТРОВАНИЕ

• Консервная банка -----

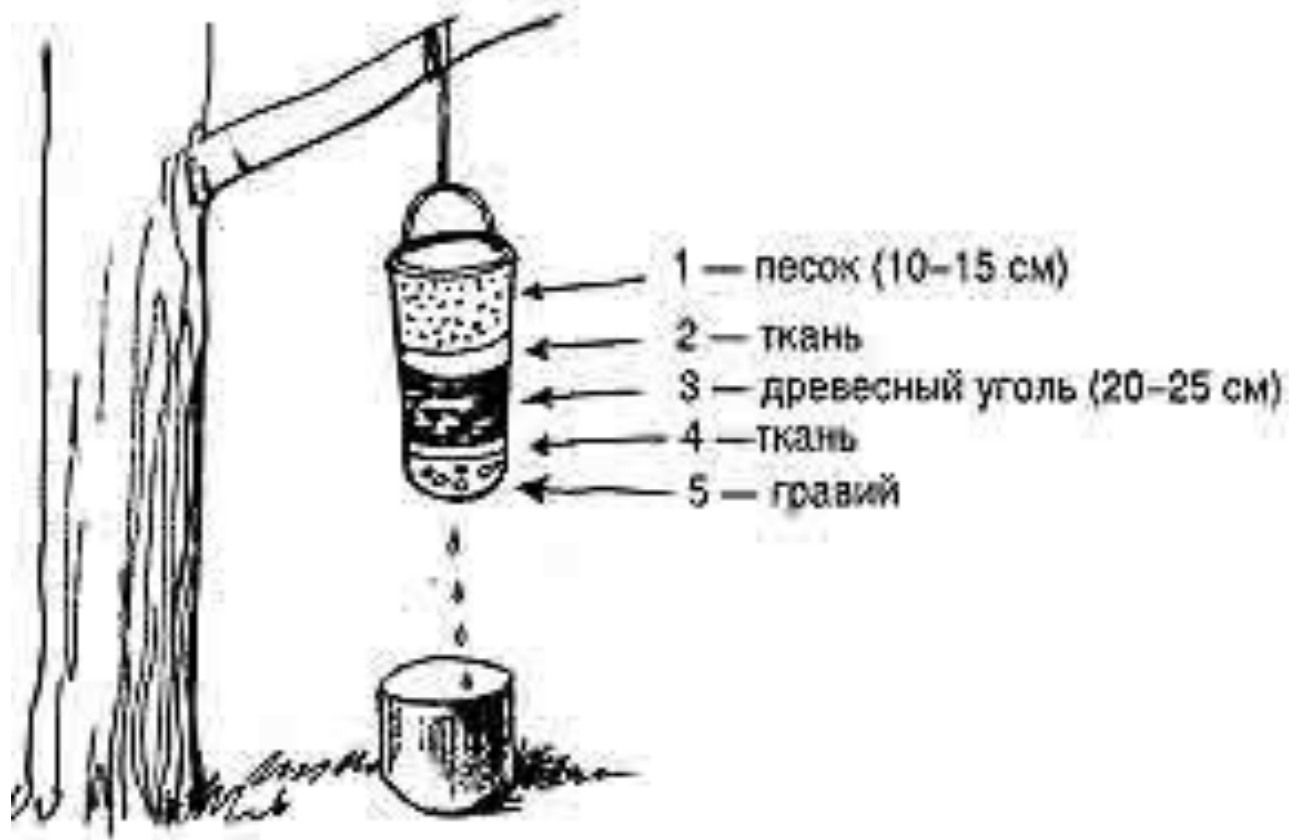
• Песок -----

• Угли -----

• Камни-----

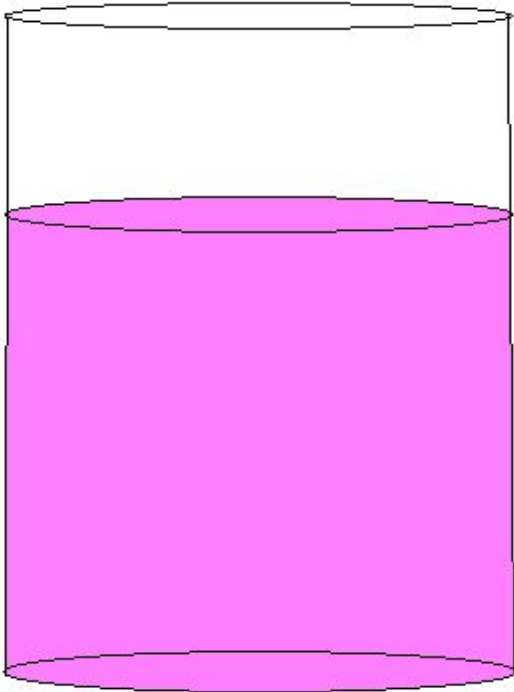


- умение обеспечить себя водой и питанием



III. Очистка воды

3. Обеззараживание

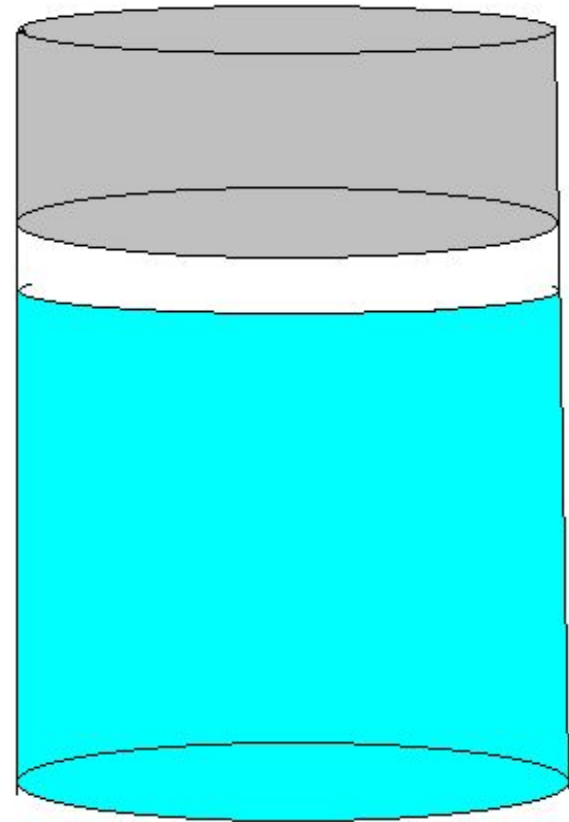


- Помогут обеззаразить воду от примесей и специальные химические препараты:
- марганцовка(до получения светло-розового оттенка)
- раствор йода(две чайные ложки на ведро).

IV. Опреснение воды

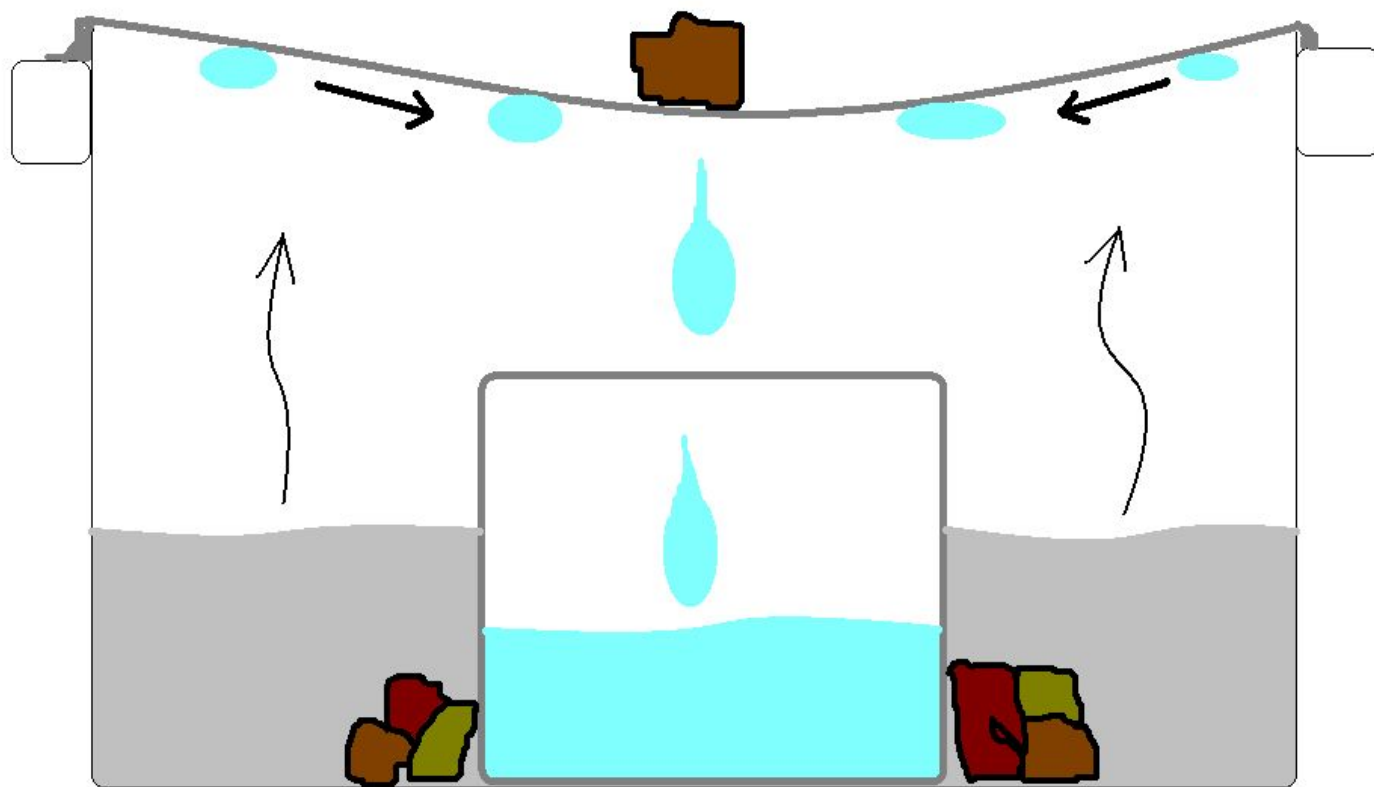
1. Замораживание

Воду можно опреснять замораживанием (для этого достаточно ночных заморозков). Лед, если замерзла не вся вода, преснее исходной воды. Если вылить незамерзшую воду, то талая вода из оставшегося льда будет пригодна для питья.



IV. Опреснение воды

2. Дистиллятор

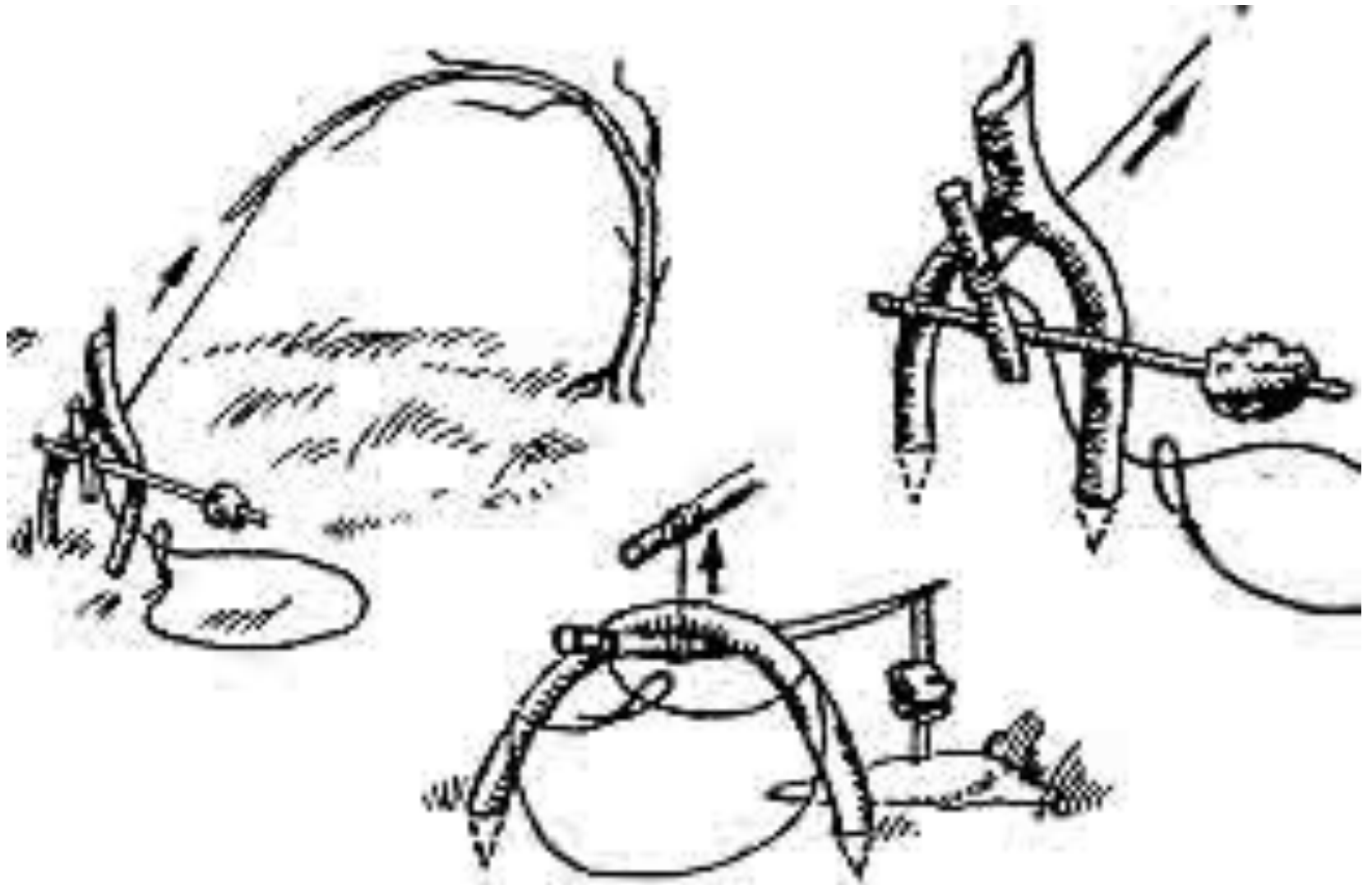


- **4. Проблемы выживания в условиях голодания при вынужденном автономном существовании человека.**
- **а). Вынужденное голодание и правила его преодоления.**
- **Человек, в зависимости от выполняемой работы, расходует за сутки от 1600 до 5000 калорий и более .** Энергетические резервы человека составляют примерно 165 тысяч килокалорий. Физиологи считают, что можно использовать 45 -50% этих энергетических резервов, прежде чем наступит гибель. Следовательно, при суточных энергозатратах 2000 калорий, даже при полном голодании человеку удастся продержаться 30-40 суток.
- ***правила преодоления вынужденного голодания в условиях автономии:***
- 1. Если предстоит длительное нахождение в условиях обедненного питания, то необходимо снижать объем потребляемой пищи постепенно.
- 2. При уменьшении питания надо больше пить теплую воду, тогда ткани организма распадаются менее интенсивно, меньше образуется продуктов распада и для выведения их через почки требуется меньшее количество жидкости. Для придания воде приятного привкуса и запаха лучше добавлять в нее листья малины, мяты.
- 3. В условиях низких температур надо беречь тепло, поскольку восполнить его потери нечем: необходимо одеваться теплее, носить шапку, рукавицы или перчатка.
- 4. По возможности максимально снизить двигательную активность, больше лежать.
- 5. Выход из состояния голодания должен быть постепенным, т.к. резкое усиление питания может привести к тяжелым последствиям. **Ни в коем случае не есть ни мясной, ни жирной, ни молочной пищи.**

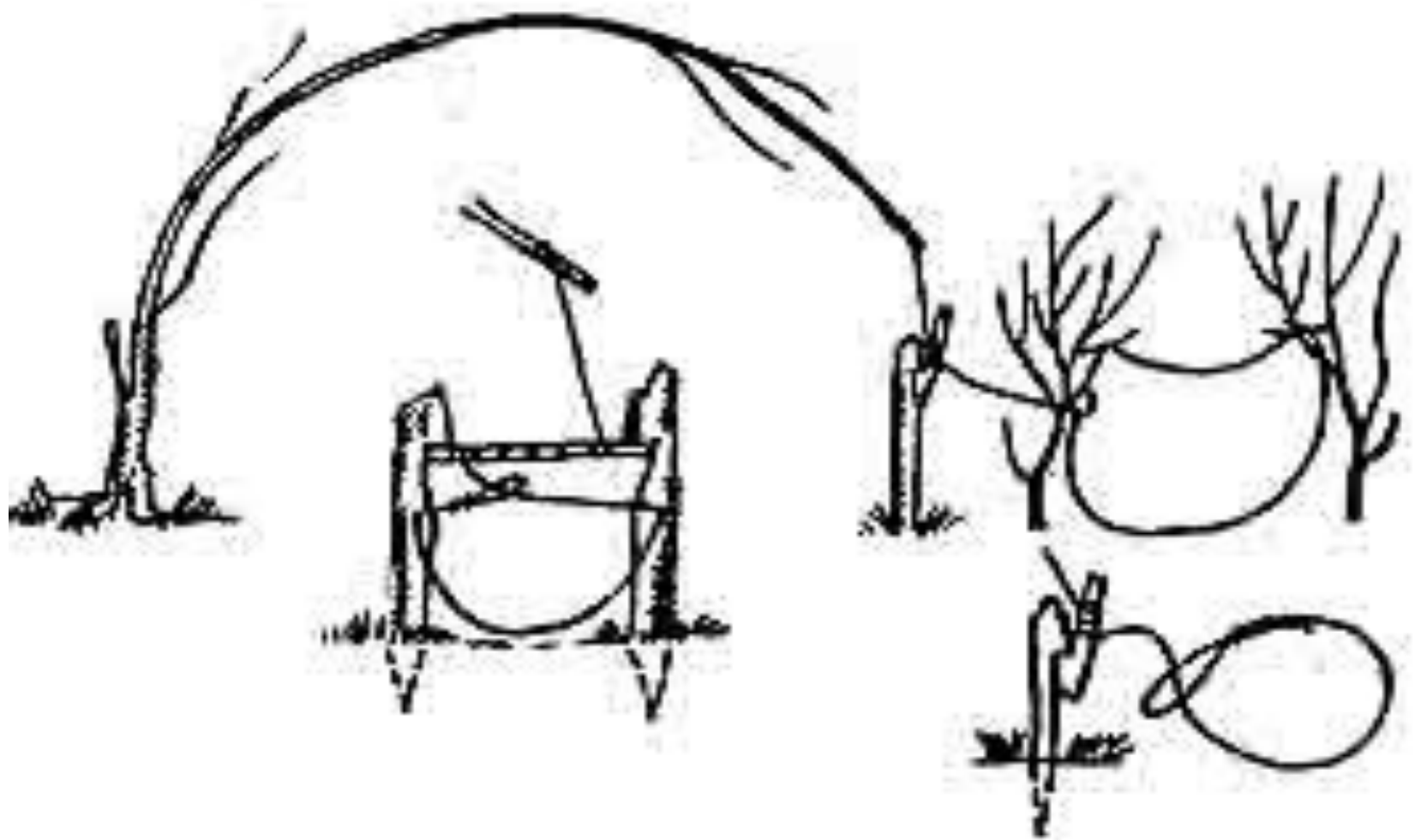
- **б. Обеспечение пищей в условиях вынужденного автономного существования.**
- **1. В неурожайные годы в древности использовали в пищу не волосатых гусениц, белых личинок жуков, живущих в почве и древесине, ели личинки стрекоз, термитов, употребляли ракушки рек и озер: перловиц и белозубок. Конечно, их лучше употреблять в вареном и печеном виде, но при необходимости можно есть и сырыми**
- **2. Куколки муравьев** являются высококалорийной пищей. Они похожи на белые или желтоватые рисовые зерна. Собрать куколки и сварить.
- **3. Улитки, слизни (улитки без раковин)** обваривают кипятком или обжаривают, либо добавляют в суп. По вкусу они напоминают грибы.
- **4. Рыбная ловля.** Для крупной рыбы делают сети и удочки из подручных материалов, мелкую рыбу можно поймать с помощью стеклянной банки, натянув на горловину марлю с отверстием и насыпав внутрь немного крошек.
- **5. Грибы.** Употреблять в пищу лишь те, которые знакомы.
- Не следует есть грибы сырыми, не брать старые и испорченные личинками (опасны не сами личинки, а токсины, которые они выделяют). "Головач" - (т.н. гриб-дождевик) съедобен. Вначале это нежные белые шарики с плотной мякотью (в этот период их и употребляют), затем темнеют, морщатся, и если на них наступить, - выпускают черное облачко.
- **6. Ягоды и дикорастущие растения** следует употреблять по принципу "Не знаешь - не ешь!"
- О съедобности ягод, растений (и их плодов) можно судить по наличию птичьего помета, коже, разбросанным косточкам, поклеванным ягодам и плодам.

- **7. Птицы.** В пищу пригодны все виды птиц и их яйца. Отлавливать их можно петлями-удавками, сачками, силками. Птицы руководствуются больше зрением, чем слухом - поэтому успех охоты зависит от маскировки снастей и охотника.
- **8. Млекопитающие.** При попытке их добычи они могут представлять опасность для человека, особенно, если животное: ранено, загнано в тупик, попавшее в ловушку, напугано, в норе (логове), в период гона, самка с детенышем.
- Кроме того, дикие животные переносчики возбудителей различных инфекций: под ногтями, на зубах. Термическая обработка позволит безопасно употреблять мясо.
- **Способы добычи:** водопой в предутренние или поздневечерние часы, постоянные тропы к местам кормления заметны на ландшафте.
- Основной источник информации животных - запах, лишь потом слух и зрение.
- Поэтому при охоте нужно учитывать ветер - он должен дуть от животных, а не к ним.
- **Добыча.** Устройство ловчих ям, капканов, давилок, петель. Засады и ловушки необходимо устраивать в наиболее часто посещаемых животными местах, на участках не допускающих альтернативного перемещения (естественные узости, завалы).
- Ставя петли, ловушки, капканы, нужно вносить как можно меньше новизны в знакомых животным местах.

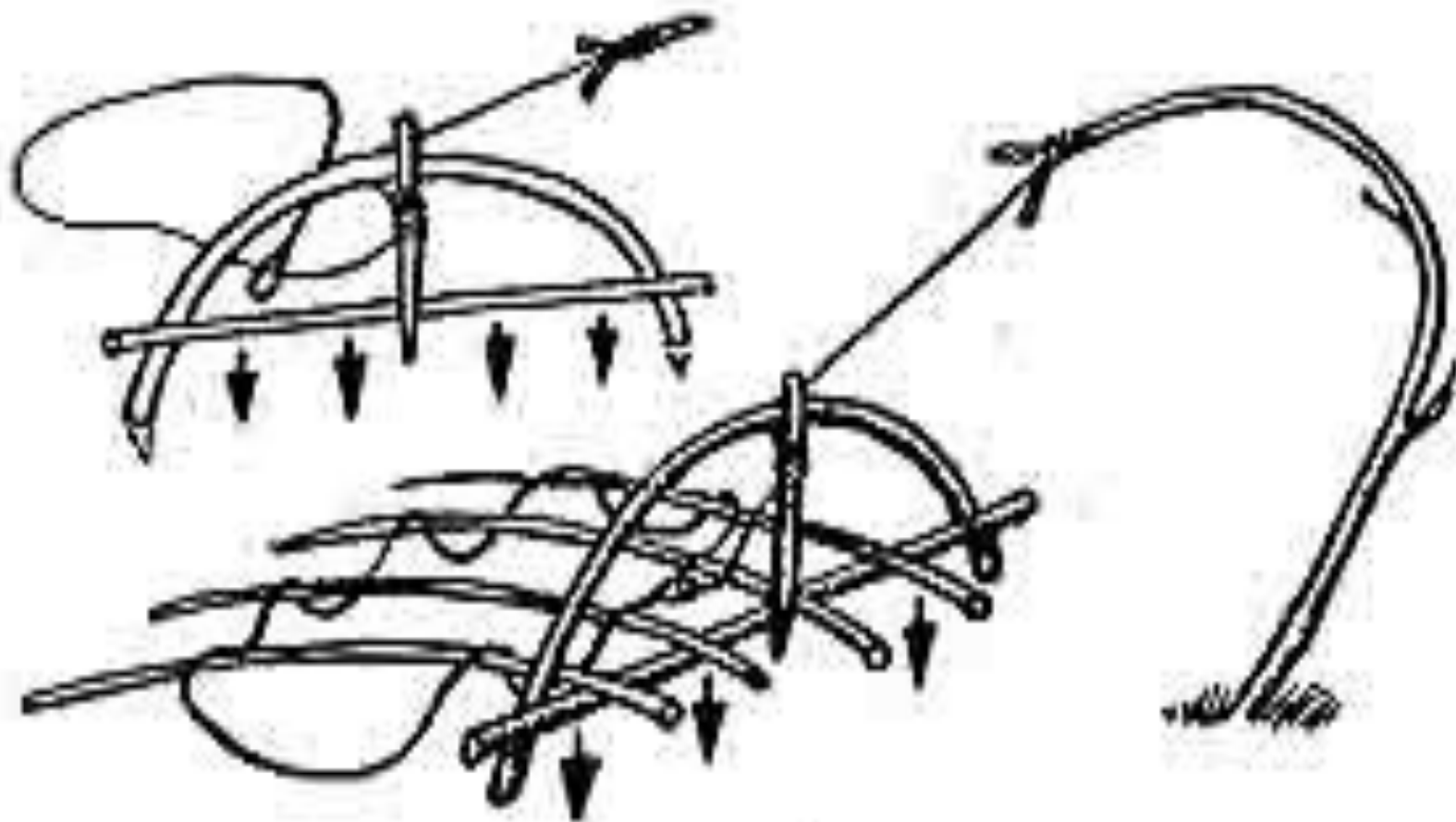
OXOTA



OXOTA



охота



- **5. Особенности преодоления чрезвычайной ситуации в условиях низких температур.**
- **а) Фактор холода и защита от него**
- **Защита от холода.**
- **а. Ноги** - их обмораживают больше всего. Поэтому в походных условиях необходимо иметь в запасе несколько пар носков. Их в холод можно заменить отрезанными от свитера рукавами, шерстяными рукавицами, штанинами от запасных брюк, сделать портянки из не нужной вещи.
- **б. Лицо** - из открытых участков тела оно замерзает быстрее всего. Избегать обморожений поможет ветрозащитная маска из ткани, бумаги, толстого картона с прорезями для глаз.
- **в. Руки** - для их защиты шьют варежки-мешки
- **г. Согревание** - пальцы рук и ног согревают широкими махами прямых конечности, "загоняющих" кровь в капилляры, и чем шире и энергичнее махи, тем быстрее идет согревание

ГИГИЕНА



- **знание способов ориентирования на местности и умение пользоваться ими для определения направления выхода к населенному пункту, реке или дороге**

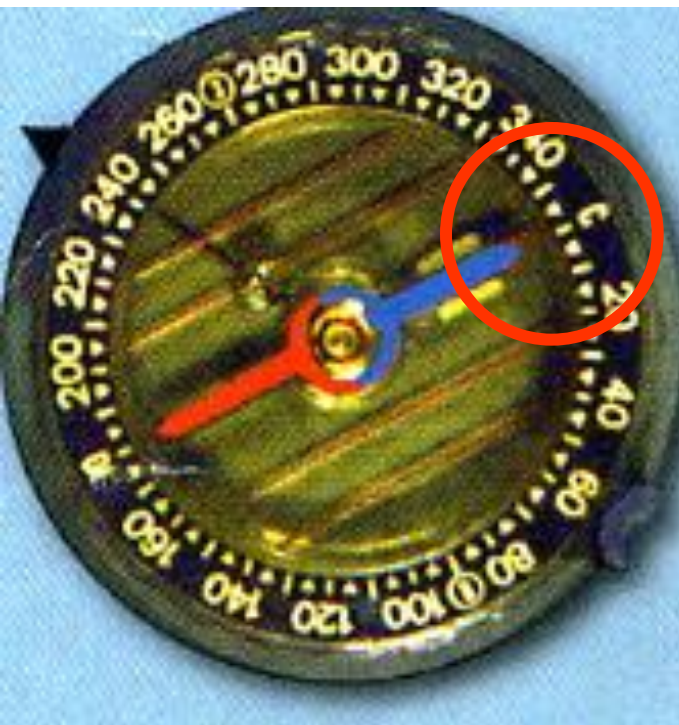


• **7. Ориентирование на местности**

- Важным условием безопасности, жизнедеятельности и выживания является умение ориентироваться на незнакомой местности.
- **Ориентирование на местности** может осуществляться по карте, компасу, небесным светилам, местным признакам и окружающим предметам.
- **Ориентирование по карте и компасу** особой сложности не представляют
- Для ориентирования по Солнцу следует помнить, что в 7 часов утра оно находится на востоке, в 13 часов дня - на юге (по летнему времени), в 19 часов вечера - на западе. Зимой Солнце всходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе.
- Стороны света можно определить по Солнцу с помощью часов. Для этого часы кладут горизонтально и направляют часовую стрелку на Солнце. Угол образованный стрелкой и цифрой 1 (летом) или 12 (зимой) на часах, делят пополам. Линия, разделяющая, показывает на юг.
- Один из способов определения сторон горизонта заключается в использовании тени, которую отбрасывает предмет, установленный на солнечный свет. Палку длиной около 1 метра необходимо воткнуть в землю; пометить направление тени на поверхности и на ее край положить камень или сделать отметку. Через 15-20 минут повторить тоже самое. Прямой линией соединить отмеченные точки продолжить ее на расстояние, равное длине шага. Носком левой ноги стать к первой отметке, а правой – к концу линии. В таком положении человек находится лицом на север.
- Ночью ориентирами могут быть Луна, звезды, созвездия.
- В полнолуние Луна бывает: в 18 часов вечера – на востоке; в 12 часов ночи - на юге; в 6 часов утра - на западе.
- Надежным ориентиром является Полярная звезда, которая всегда находится на севере. Чтобы отыскать ее, надо найти созвездие Большой Медведицы (ковш из семи звезд), через две крайние звезды, провести прямую линию, в пять раз большую, чем расстояние между звездами. В этом месте находится яркая звезда - это и есть Полярная звезда.

- В нашей зоне солнце светит большую часть дня с юга, поэтому:
- - Кора деревьев светлее с юга
- - Муравейники с южной стороны более пологие
- - Ягоды начинают краснеть с южной стороны
- - Годовые кольца пней шире с южной стороны, но не всегда
- - Почва с южной стороны камня более сухая, чем с северной
- - Лишайники покрывают с северной стороны деревья, камни, столбы
- - Головки цветов череды всегда следуют за солнцем и никогда не смотрят на север
- - Ребра листьев пижмы направлены на юг и север, а широкая сторона на восток и запад
- - Листья обычного сорняка латука всегда располагаются с севера на юг
- - Пауки растягивают паутину в лесу в направлении "север-юг", чтобы свет, отражаясь, не отпугивал от паутины насекомых
- - У хвойных деревьев с южной стороны больше вытекает смоляных капель.
- Для наиболее точного определения сторон горизонта необходимо использовать одновременно несколько описанных выше способов.

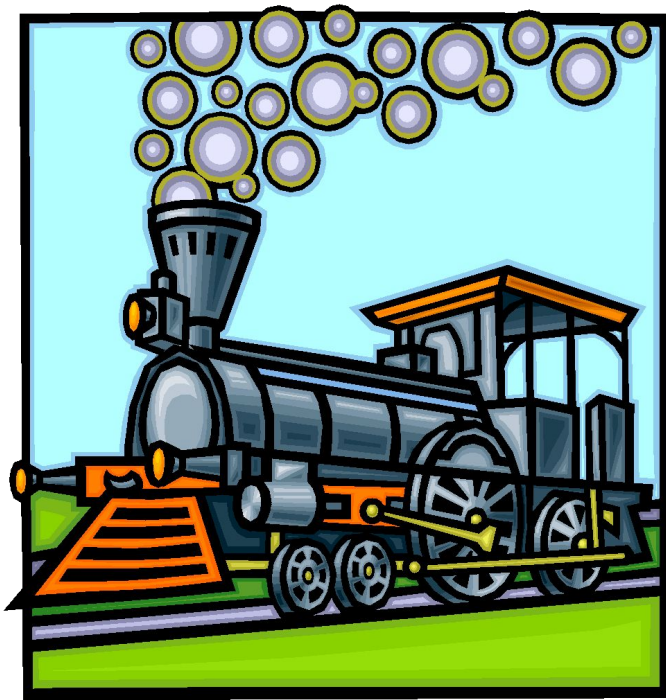
КОМПАС – прибор для ориентирования



Правило:

- 1.** Положить компас на ровную, горизонтальную поверхность и дождаться пока стрелка не остановится.
- 2.** Сориентировать компас, т.е. совместить синий конец стрелки с севером на компасе
- 3.** Положить на компас палочку, травинку на центр и направить на предмет.
- 4.** Определить азимут или направление по правилу АЗИМУТА

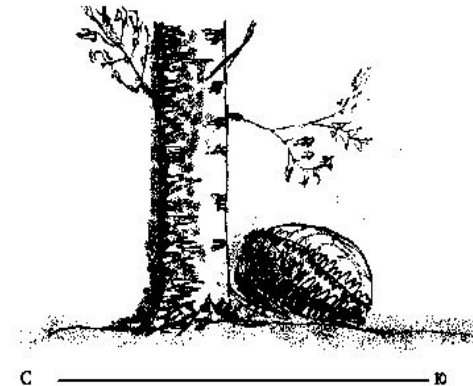
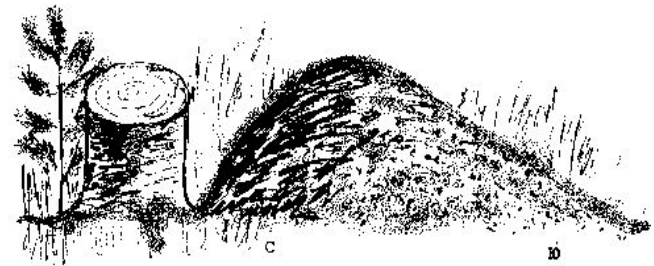
Ориентирование по звуку



Полезно знать, что днем в равнинной местности выстрелы из охотничьего ружья слышны на расстоянии 3-5 км, шум движущегося поезда - до 10 км, грузового автомобиля - 1 км, громкий крик - до 1,5 км, лай собаки - до 3 км. Ночью, когда исчезают многочисленные шумы, слух обостряется и дальность слышимости различных звуков увеличивается в 1,5 - 2 раза.

Ориентирование по местным предметам

- Муравейники, как правило, расположены к югу от ближайших кустов, пней, деревьев. Почти всегда южная сторона муравейника более пологая, а северная круче. Кора и лишайники, растущие на стволах деревьев, более развиты преимущественно на северной стороне. Особенно это заметно после дождей, когда грубая и толстая кора с северной стороны набухает и чернеет. Ягоды и фрукты при созревании раньше окрашиваются с южной стороны.





Ориентирование в лесу

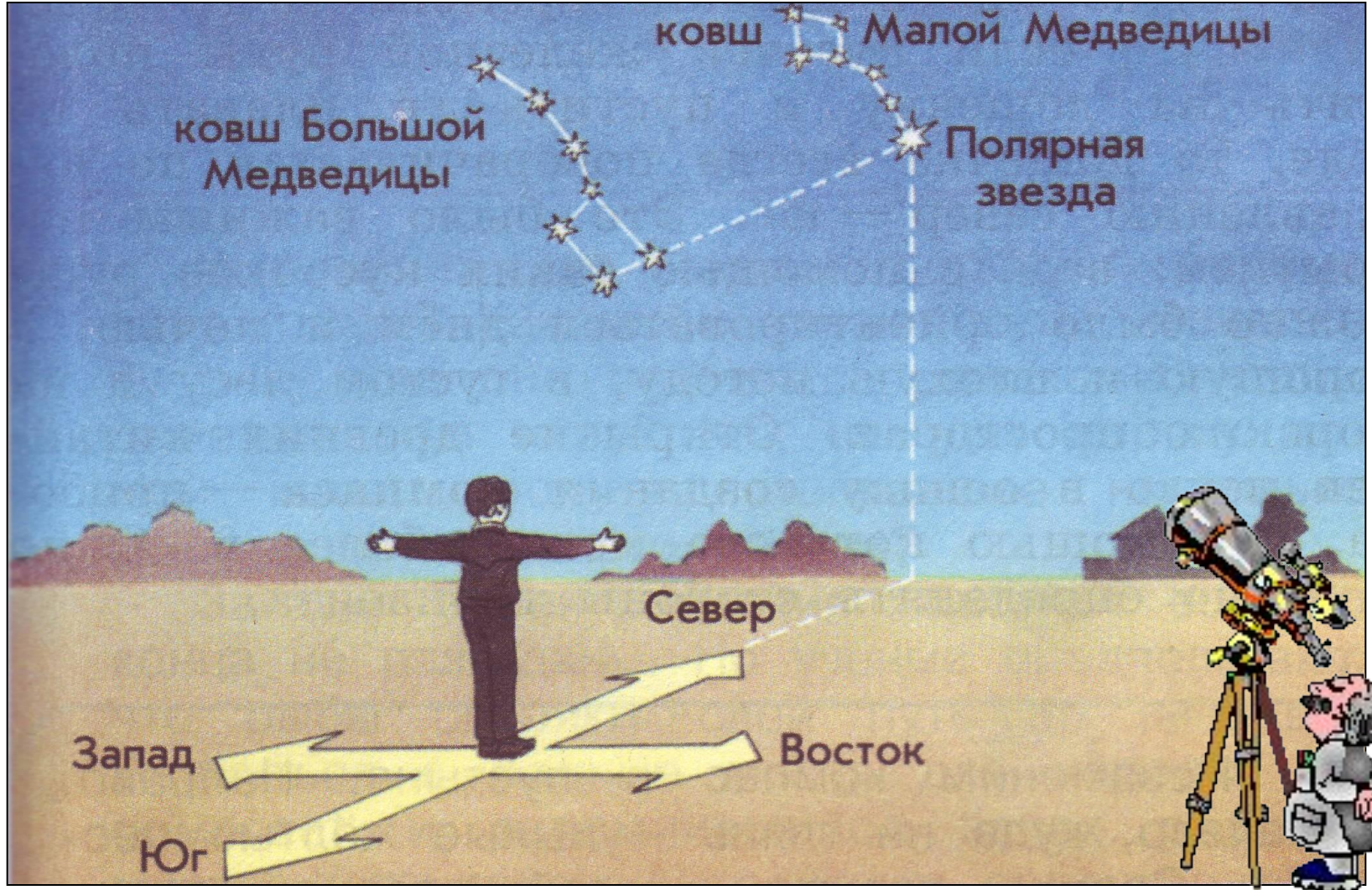


Ориентирование по местным признакам



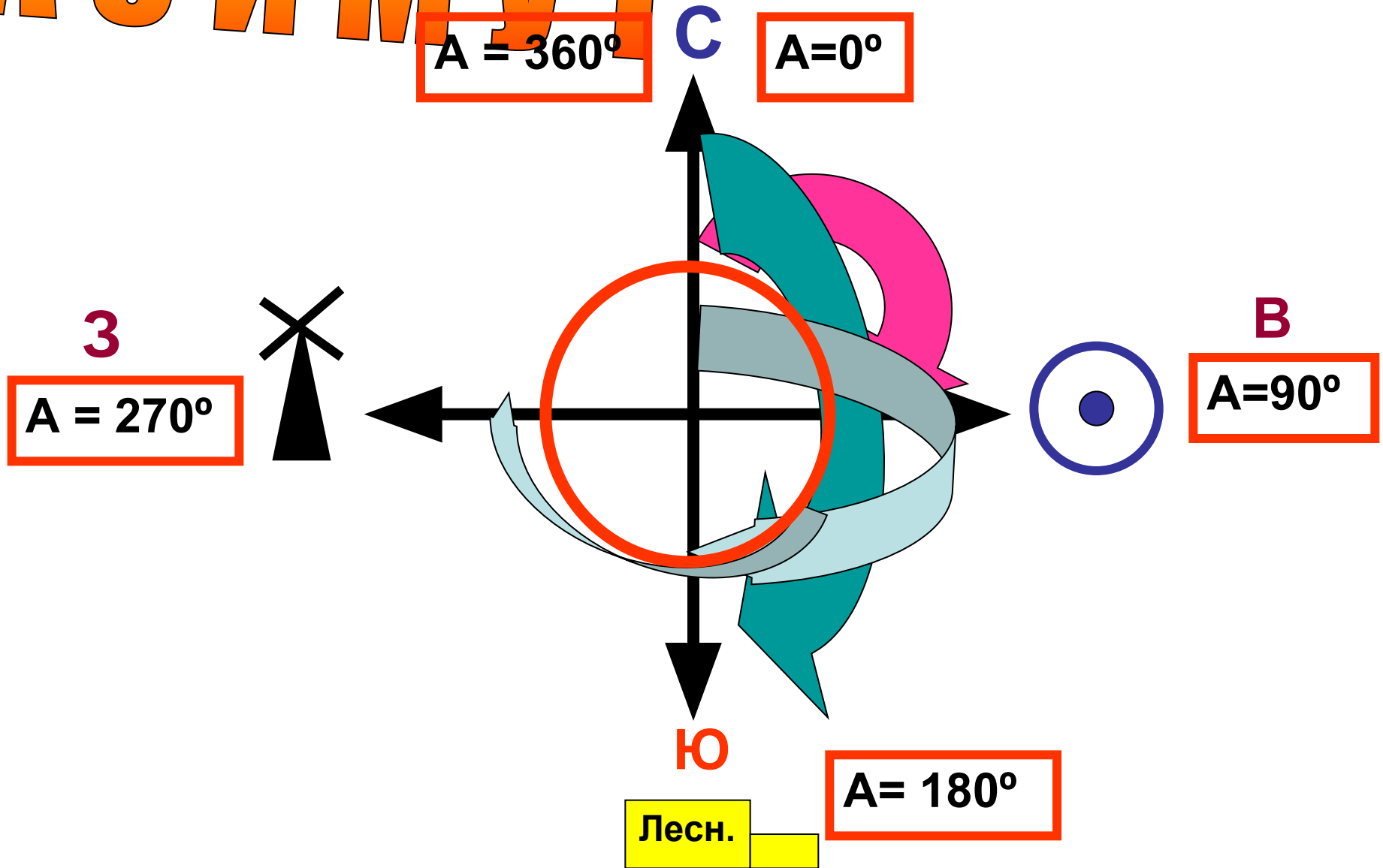


Ориентирование по звёздам



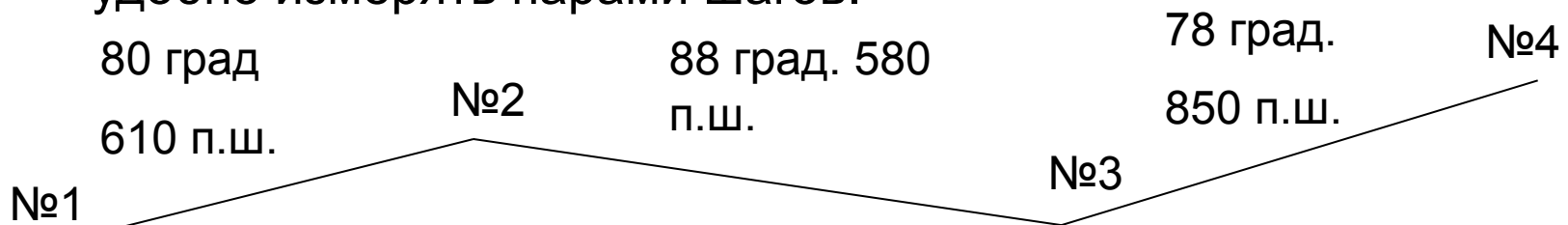
АЗИМУТ

Это угол между направлением на север и каким-либо предметом по часовой стрелке



№1


- Когда определить стороны горизонта нет возможности, используют метод движения по азимуту.
- Азимутом называют угол, отсчитанный по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана и на ориентир (изменяется от 0-360 град.).
- Если за исходное направление принимают географический (истинный) меридиан, то азимут называют истинным, если магнитный (по стрелке компаса) - азимут называют магнитным.
- Сущность движения по азимуту:
 - выйти на точку начала движения, с которой по карте вычисляется азимут на первый контрольный ориентир;
 - с помощью компаса определить Ам движения.
- Для движения по азимуту надо знать магнитные азимуты и расстояния.
- Все необходимые данные для движения по азимутам оформляют в виде схемы маршрута в произвольном масштабе. Вместо схемы по данным можно составить таблицу. Расстояние удобно измерять парами шагов.



- **знание основных сигналов бедствия и умение подать их.**



- **Сигналы бедствия и взаимодействия с поисковыми экипажами.**
- Средства сигнализации позволяют
 - - определить спасателям местонахождения спасаемых;
 - - привлечь внимание поисковых групп;
 - - передать нужную информацию;
- **1. Международные сигналы** подаваемые любыми звуковыми или световыми средствами:
 - - **"Требуется помощь"** - равномерно в течении 1 мин. подают три сигнала и т.д.
 - - **«Помощь идет»** - равномерно в течении 1 мин. подают три сигнала, затем минутная пауза снова три сигнала и т.д.
- **2. Сигналы свистком и эл. фонарем:**
 - - **"Тревога"** - короткие сигналы в течении 3 минут.
 - - **"Отбой"** - три коротких сигнала, затем - короткая пауза, снова три сигнала так в продолжении 3 минут.
 - - **"Да"** - два продолжительных сигнала, короткая пауза, затем снова два продолжительных сигнала.
 - - **"Нет"** - два коротких сигнала, затем - короткая пауза и снова два коротких сигнала.
 - - **"Указатель местонахождения"** - продолжительный прерывистый сигнал.
- **3. Сигналы, подаваемые сиреной:**
 - - **"Тревога"** - воющий сигнал изменяющейся тональности в течении 1 мин.
 - - **"Отбой"** - непрерывный сигнал одной тональности в течении 1 мин.
- **4. Сигналы, подаваемые ракетой:**
 - - **"Требуется помощь"** – сигнал бедствия не должен быть связан с каким - либо цветом ракет. Любая ракета, когда не известен повод ее пуска, должна рассматриваться сигналом бедствия.
 - - **"Помощь идет"** - выстреливают последовательно ракеты белого и красного цветов.
 - - **"Отбой"**-зелёная ракета.
 - - **"Указатель местонахождения"** - белая ракета.
- **Если вы попали в ЧС и ждете спасателей, то необходимо;**
 - а) Максимально обозначить свое место нахождения.
 - б) Подобрать площадку для посадки вертолета или другого спасательного средства.
 - в) Быть готовым подать сигнал бедствия при его появлении.

- **Костер** - для привлечения внимания спасателей хорошо использовать днем дым от костра, а ночью огонь. **Три костра**, разнесенные друг от друга на 300 м. и расположенные на вершинах треугольника или по прямой - служат международным сигналом бедствия. В ясные и безветренные дни дымовые сигналы видны на расстоянии до 80 км.
- **5. "Кодовая таблица сигналов" (международная).**
- Для сообщения самолету информации о своем положении
- «I» - лат. «един.» - «нужен врач»
- «II» - лат. «два» - «нужны медикаменты»
- «X» - лат. «икс» - «нет возможности к передвижению»
- «F» - лат. «эф» - «нужны пища и вода»
- «K» - лат. «ка» - «укажите направления движения»
- «!» - лат. «стрелка» - «следую в этом направлении»
- «» - лат. «квадрат» - «нужны карта и компас»
- «N» - лат. «эн» - «нет»
- «Y» - лат. «игрек» - «да»
- и другие.
- Эти знаки нужно делать длиной 6 м. и шириной 1 м. (т.е. в соотношении 1:6).

- **6. Сигналы для Российских авиаспасателей:**
- **а) «Произошло происшествие, имеются пострадавшие»** - лежащий на земле человек или изображение его;
- **б) «Нуждаемся в продовольствии, в теплой одежде»** - сидящий на земле человек или изображен треугольник;
- **в) «Покажите в каком направлении»** - человек с поднятыми вверх слегка разведенными руками или изображение длинного тонкого в виде стрелы треугольника;
- **г) «Здесь можно произвести посадку»** - человек в неглубоком присяде вытянутыми вперед руками или изображение квадрата;
- **д) «Здесь садиться нельзя»** - стоящий человек с перекрещенными над головой руками или изображение креста... и другие.
- **7. Ответы с воздушного судна:**
- **а) «Вас вижу»** - вираж в горизонтальной плоскости (круг над обнаруженными людьми) или зеленая ракета.
- **б) «Ожидайте помощи на месте»** - полет в горизонтальной плоскости "восьмеркой" или красная ракета.
- **в) «Идите в указанном направлении»** - полет над потерпевшими в направлении курса движения или желтая ракета.
- **г) «Вас понял»** - покачивание с крыла на крыло или белая ракета (ночью: дважды включение и выключение посадочных огней или мигалок. Отсутствие этих сигналов означает, что сигнал с земли не принят).
- **д) «Вас не понял»** - полет змейкой или 2 красные ракеты.
- **е) «Обозначьте направление посадки и место приземления»** - пикирование с последующим виражом или 2 зеленые ракеты.

- (Рекомендации по подготовке походов в загородную зону)
- 1. Перед отправлением в поход с группой необходимо составить "**маршрутный лист**", с указанием в нем:
 - а) Список участников;
 - б) Карта маршрута (возможные изменения);
 - в) Способы и сроки связи;
 - г) Пути эвакуации при чрезвычайных ситуациях (травмы, заболевания т.п.).
- Копии этих документов с указанием точных сроков отправления и прибытия оставить ответственному лицу (директору школы) и в службу экстренного реагирования (в Уфе она находится по адресу: ул.Российская, 21 тел: 235-45-00; 277-09-11).
- В случае необходимости, это даст возможность начать поиск своевременно оказать помощь.
- 2. При подготовке к походу необходимо провести специальные занятия с его участниками:
 - а) изучить маршрут по карте;
 - б) отметить крупные ориентиры по сторонам света (дороги, железнодорожные линии, реки, просеки, линии электропередач и т.п.);
 - в) провести тренировку по ориентированию на местности, способам и правилам поведения в лесу, если заблудился.
- 3. Рекомендуется участникам похода вручать памятки о том, как вести себя если заблудился, оказался в воде, попал в болото и способах выживания в автономных условиях.
- Известно, что часто, попав в экстремальные ситуации, человек теряет и забывает то, чему его учили.