



Правила поведения в условиях вынужденной автономии

Преподаватель ОБЖ

Ковалев Александр Прокофьевич

СОШ № 2

г. Моздок



План урока

10 класс

1. Введение
2. Для выживания необходимо:
 - преодолеть страх
 - оказать помощь пострадавшим
 - сориентироваться на местности
 - постараться выбраться
 - соорудить укрытие
 - добыть огонь
 - добыть пищу и воду
 - подать сигнал бедствия
3. Заключение

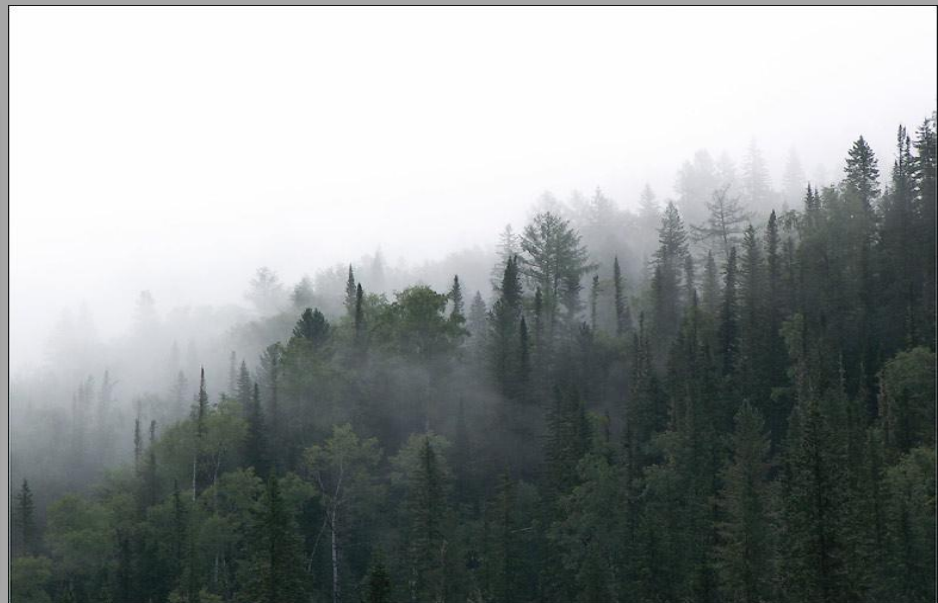
Преподаватель ОБЖ
Ковалев Александр Прокофьевич

СОШ № 2
г. Моздок

Один на природе

Даже в наши дни нередко случаются случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов.

Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово «выжить» всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле – «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели».



Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

Но экстремальную ситуацию легче предотвратить, чем выбираться из нее.

Поэтому никуда не уходите, не сообщив кому-либо свой маршрут и примерное время возвращения, знайте, местность путешествия, отправляясь в путь, берите с собой: аптечку, удобную обувь и одежду по сезону.



Преодолеть страх

При любых обстоятельствах выживание человека прежде всего зависит от него самого. Речь идет не только о его навыках.

Чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно, и *первая реакция любого, кто попал в опасную ситуацию, - страх.*

Но обязательными условиями благополучного преодоления всех трудностей при автономной ситуации являются проявление воли, настойчивость, грамотное действия.



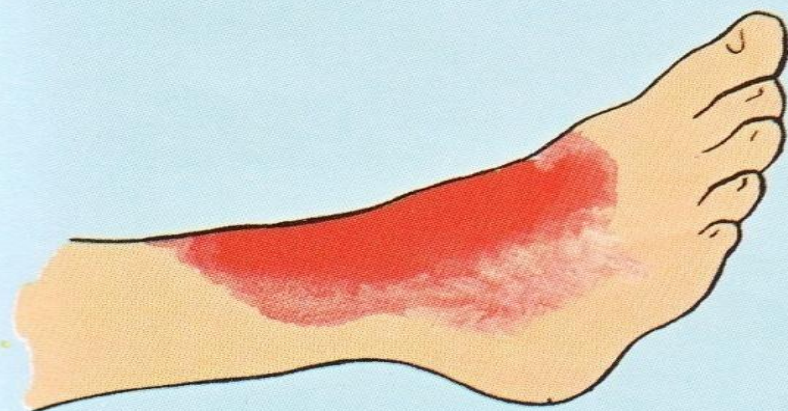
Страх - это эмоциональная реакция на опасность, которая может сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение.

Это естественная реакция, и она свойственна каждому нормальному человеку. Именно страх за свою жизнь вызывает желания действовать во имя собственного спасения. *Если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление.*

Оказать помощь пострадавшим

Для оказания медицинской помощи сразу после аварии или при необходимости длительного автономного существования нужны навыки. При автономном выживании наиболее вероятны:

ОЖОГ. Обожженное место нужно охладить, протереть спиртовым раствором, наложить сухую повязку. Пораженное место можно растирать отваром из коры дуба, сырым картофелем, мочой. Нельзя смазывать ожог маслом, нельзя вскрывать образующиеся пузыри.



Покраснение кожных покровов

КРОВОТЕЧЕНИЕ. Поврежденный сосуд прижать (артерию - сверху, кроме артерий головы, шеи) или наложить жгут/давящую повязку из подручных средств (кроме проводов, веревок, шнуров). Рану обработать йодом/перекисью водорода/зеленкой и закрыть пластырем/бинтом. К кровоточащей ране можно приложить ягоды калины, шиповник, подорожник, алоэ. При гнойных ранах прикладывают отвар лопуха. **Жгут нельзя держать дольше 1.5 часа летом и 30 мин. зимой.**

ПЕРЕЛОМЫ/ВЫВИХИ. Поврежденную конечность надо обездвижить (для чего используется шина или палка/лыжа/доска). Боль можно уменьшить, приложив лед.

Помогает мелко нарезанный лук (при вывихах).

Нельзя принимать обезболивающие, нельзя пытаться самим вправить конечность.



УКУСЫ ЗМЕЙ НАСЕКОМЫХ.

Конечность обездвижить, постараться отсосать яд (10 - 15 мин.). При попадании в желудок он, как уверяют, безвреден, если только яд не попадет в кровь. При укусе гремучей змей помогает только удаление поврежденного участка, вплоть до отсечения конечности.

При укусах других змей используют алкоголь, чеснок, лук. Нельзя прижигать, разрезать рану, нельзя накладывать жгут (кроме укуса кобры). При укусе скорпиона к ране прикладывают одуванчик, кровь клопа,



КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ. Опасным заболеванием весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить и удалить присосавшегося паразита. Для этого проводятся регулярные телесные осмотры, особенно после перехода через густой подлесок, после ночного привала.

Нельзя отрывать клеща руками. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его сигаретой, помазать йодом, спиртом или присыпать табачной крошкой, солью.



Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне, а ранка смазывается спиртом или йодом.

Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

В лечении заболеваний следует широко использовать средства народной медицины, некоторые растения наших лесов и полей.

В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения. Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие.

Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке.

Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.



Медуница



Подорожник

Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пылью зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.

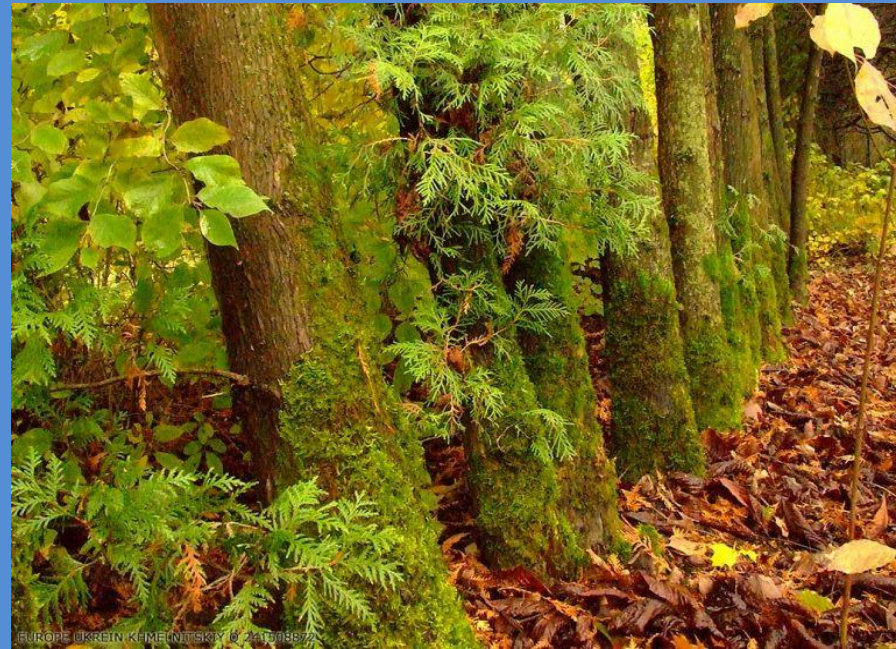
Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, , обладает болеутоляющим и заживляющим

Сориентироваться на местности

Стороны горизонта могут быть определены по местным признакам :

- мох или лишайник покрывает стволы деревьев, камни и пни с северной стороны; если мох растет по всему стволу дерева, то на северной стороне, особенно у корня, его больше;

- весной трава на северных окраинах лесных прогалин и полян, а также с южной стороны отдельных деревьев, пней, больших камней растет гуще;



- на южных склонах весной снег тает быстрее, чем на северных.
- кора большинства деревьев грубее и темнее на северной стороне, тоньше и эластичнее (у березы светлее) - на южной;
- у сосны вторичная (бурая, потрескавшаяся) кора на северной стороне ствола поднимается выше, чем на южной;
- на деревьях хвойных пород смола более обильно накапливается с южной стороны;
- годовые кольца на свежих пнях деревьев расположены гуще с северной стороны;

Постараться выбраться

Выбраться как можно скорее особенно важно, если среди заблудившихся имеются раненые или если заблудившиеся оказались в опасной зоне.

Трудно передвигаться среди завалов и буреломов, в густолесье, заросшем кустарником.

Кажущаяся схожесть обстановки - деревьев, складок местности и т. п. - может полностью дезориентировать человека, и он нередко движется по кругу, не подозревая о своей ошибке.



Но особенно трудно совершать переходы в зоне болот. Нелегко отыскать среди зыбучего зеленого пространства безопасную пешеходную тропу.

Особую опасность на болоте представляют так называемые окна - участки прозрачной воды на серо-зеленой поверхности болот. Иногда их размеры достигают десятков метров.

Преодолевать болото надо с максимальной осторожностью и обязательно вооружившись длинным прочным шестом.



Шест держат горизонтально на уровне груди. Провалившись, ни в коем случае нельзя барахтаться. Выбираться надо медленно, опираясь на шест, не делая резких движений, стараясь придать телу горизонтальное положение.

Для кратковременного отдыха при переходе через болото можно использовать выходы твердой породы.

Водные преграды, особенно речки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевают, не снимая обуви, для большей устойчивости.



Прежде чем сделать следующий шаг, дно прощупывают шестом. Двигаться надо наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.

Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно разрушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов, что в руслах рек с песчаными отмелями часто образуются натеки, которые, замерзая, превращаются в



Соорудить укрытие

Организация ночевки - дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок.

В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды.

Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы.



Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

При подготовке места для сна вырывают две ямки - под бедро и под плечо.

Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром.



Добыть огонь

Костер в условиях автономного существования – это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета.

И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Но прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара.

Это особенно важно в сухое, жаркое время года.



Место для костра выбирают в стороне от хвойных, и особенно высохших деревьев.

Костер надо развести так, чтобы одновременно горели и верхние и нижние обломки сучков и веток.

Горит он медленно и дает много тепла, но за ним нужно постоянно следить, иначе он погаснет.

Необходимо научиться как можно дольше сохранять пламя спички при сильном ветре.



Добыть пищу и воду

При сборе **растительных даров** надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления.

Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др.

Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.



От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться.

У растений можно есть корни, луковицы, стебли, листья, почки. Но не путать съедобные растения с ядовитыми.

Никогда не употреблять растения, выделяющие млечный сок или растения с неприятным запахом.

Вкусный и полезный чай можно приготовить из листьев земляники, малины, черники, клюквы, брусники, зверобоя,





Заключение

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее.

Для подачи сигнала используют сигнальные ракеты, трассирующие патроны, сигнальное зеркало.

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них - прочные знания из различных областей.

Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

*Домашнее задание
§ 9.4 стр.164-168*