

## Урок 2

# Автономное пребывание человека в природной среде

## **Автономное существование –**

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

**Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях:**

1. ЧС природного характера.
2. Экстремальные ситуации.
3. Аварийные ситуации.

**Выживание** - активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья в экстремальных условиях.

## **Факторы, обеспечивающие защитные функции человека в природной среде:**

- психофизические качества человека (психическая устойчивость, физическая подготовленность, обученность к действиям при выживании);
- одежда;
- аварийно-спасательное снаряжение;
- устройства для сигнализации и связи;
- водно-пищевой запас;
- подручные средства, используемые для различных целей.

# Теплоотдача происходит четырьмя способами:

1. Кондукцией.
2. Конвекцией.
3. Излучением.
4. Испарением.

Регулирование режима - одно из условий выживания. Достигается оно несколькими способами:

Во-первых: оптимальным чередованием состояния активности и покоя;

Во-вторых: оборудованием временных, простейших, укрытий из природных и подручных материалов;

В-третьих: организацией внешних источников тепла (костров).

В-четвертых - организацией рационального питания.

**Акклиматизация - процесс приспособления организма человека к новым климатогеографическим условиям.**



Реакклиматизация - повторное приспособление к ранее привычным условиям после временного пребывания в другой климатогеографической среде

**Пищевой состав рациона зависит от условий, в которых находится человек.** Для районов с жарким климатом основу питания должны составлять углеводы, а в рационе, предназначенном для Арктики, должны преобладать жиры и белки. В условиях автономного существования необходим строгий учёт продуктов питания и распределение их на небольшие порции, калорийность которых должна составлять примерно 500 ккал. Расчет калорийности можно произвести учитывая, что 1г. жира = 9,1ккал., 1г. белка = 4,1ккал., 1г. углеводов = 4ккал. (Индийский паук может обходиться без пищи 18 лет; собаки - до 117 суток; человек - 19 (американский врач Герберт Шелтон голодал 90 дней).

**Составьте список из 5 предметов,  
которые вы взяли бы с собой на случай  
возможного автономного пребывания.**