

Томская федерация спортивного туризма

Действия в экстремальных условиях и основы выживания

лекция

для слушателей «Школы горного туризма базового уровня»

лектор: Бер Александр Андреевич



Факторы риска

- **Голодание** — «совокупность ощущений, выражающих физиологическую потребность организма в пище»,
- или — это «состояние организма при полном отсутствии или недостаточности поступления пищевых веществ».



Факторы риска



Факторы риска

- **Жара. Жажда.** Понятие «жара», применительно к аварийной ситуации, зависит от климатических условий места, где произошла авария , т.е. от :
 - температуры окружающего воздуха
 - интенсивности солнечного излучения
 - температуры поверхности почвы
 - влажности воздуха
 - наличия или отсутствия ветра



Факторы риска

- Холод. Согласно статистическим данным, от 10 до 15% людей, погибших на туристских маршрутах, стали жертвами переохлаждения.
- Важнейшая заповедь в единоборстве с холодом - ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ! Одной физической силой мороз одолеть невозможно.



Факторы риска

- Страх — естественная реакция человека на всякую реальную или воображаемую ситуацию, угрожающую жизни или здоровью.
- Нельзя однозначно утверждать, что в аварийной ситуации страх только вредит или только приносит пользу. Одно и то же действие, совершенное под влиянием чувства страха, в одном случае может спасти человека, в другом — ускорить его гибель.



Факторы риска

- Чувство страха — надежный контролер опасности. Не будь его, количество жертв и травм в группе возросли бы многократно.
- Пренебрежение опасностью, показная бравада равны преступлению!



Факторы риска

Пассивный

Активный

Типы поведения
при ЧП

Разумный

Массовая
паника



Факторы риска

- **Переутомление** — неизбежный спутник аварийной ситуации, являющийся следствием постоянного физического и психического напряжения.
- Правильное дозирование физических нагрузок и своевременная организация отдыха - одна из важнейших задач, стоящих перед человеком в аварийной ситуации



Факторы риска

- Одиночество.
- «Полное одиночество невыносимо. Горе тому, кто одинок!» Ален Бомбар.
- Для одиночного выживания характерны быстро развивающиеся реактивные психические состояния, нередко человек впадает в глубокую депрессию. При долгой изоляции от внешнего мира, у людей потерпевших бедствие могут наблюдаться слуховые и зрительные галлюцинации.

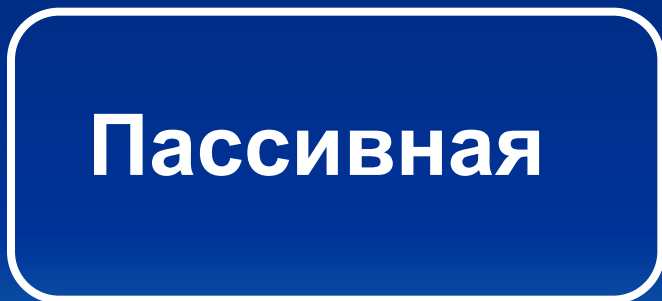


Факторы выживания

- Готовность к действиям в аварийной ситуации.
- Воля к жизни
- Знание приемов самоспасения
- Навыки выживания.
- Общая физическая подготовка, закалка
- Правильная организация спасательных работ



Тактика выживания



Первоочередные действия

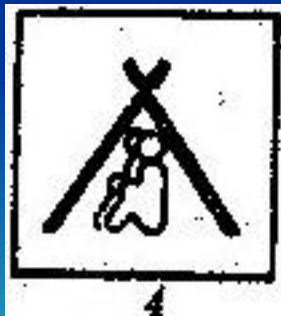
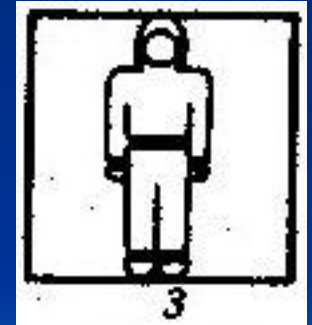
- ПОТЕРПЕВШИЕ БЕДСТВИЕ ДОЛЖНЫ:

1. оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и как можно быстрее покинуть опасную зону



2. оказать первую медпомощь нуждающимся

3. переменить, отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться

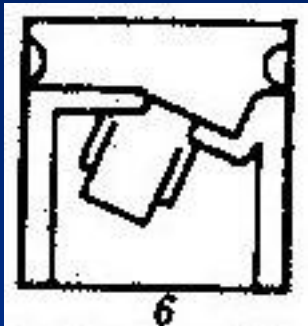


4. защититься от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище

Первоочередные действия

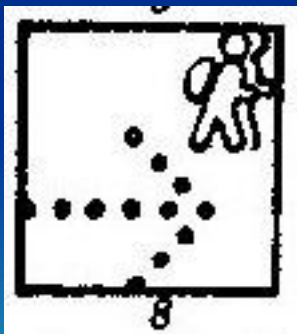
- ПОТЕРПЕВШИЕ БЕДСТВИЕ ДОЛЖНЫ:

5. провести инвентаризацию и поиск снаряжения и вещей



6. перераспределить теплую одежду

7. сформировать продуктовый и вещевой НЗ



8. определить тактику дальнейших действий

Первоочередные действия

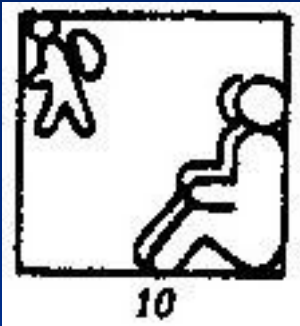
- В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ АВАРИИ НЕДОПУСТИМО:

9. действовать, подчиняясь эмоциональной оценке



событий

10. уходить с места аварии, не убедившись что опасную зону покинули все участники группы



11. предпринимать попытки индивидуальной эвакуации

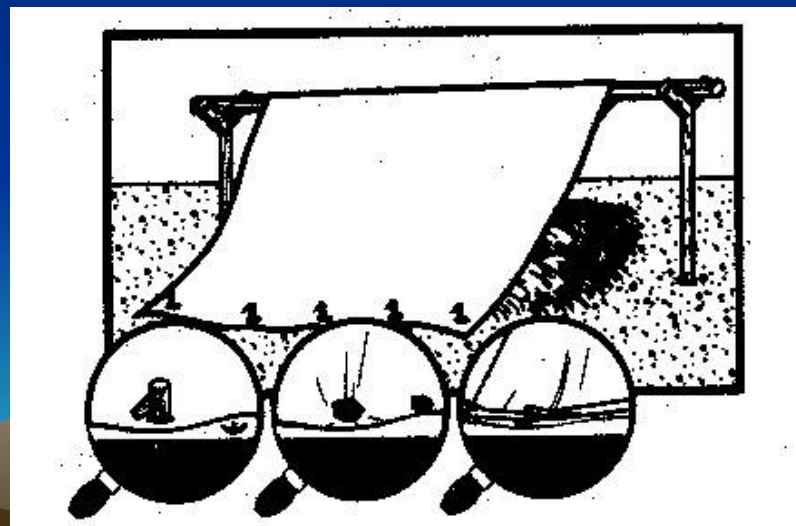
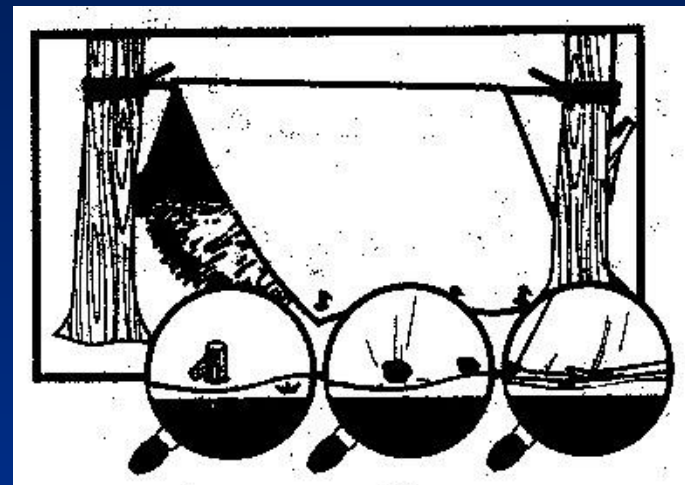
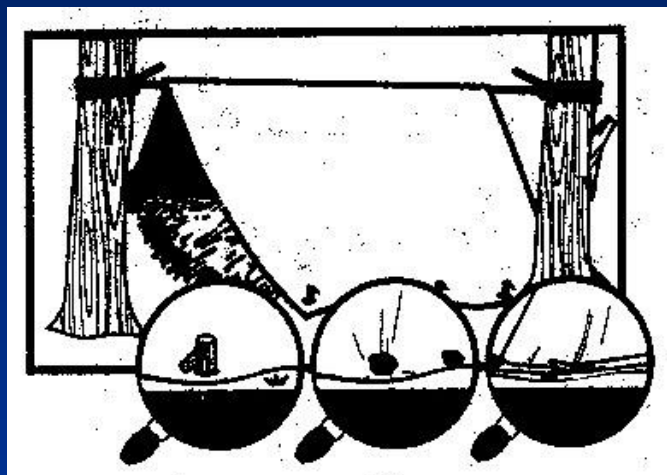


12. заниматься второстепенными делами до оказания первой помощи пострадавшим и сооружения убежища



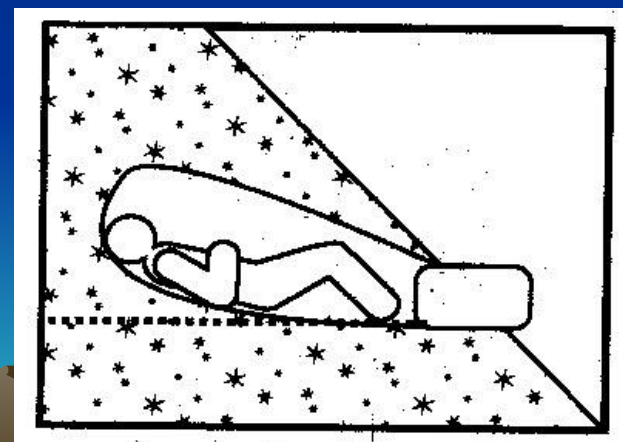
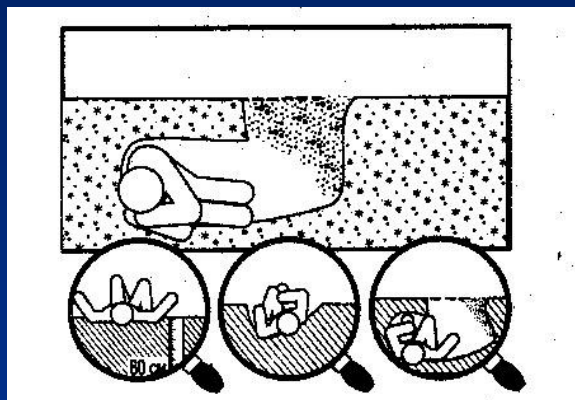
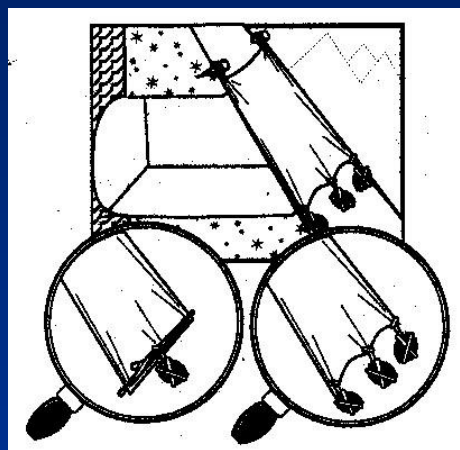
Разновидности убежищ

- В лесу и малолесье



Разновидности убежищ

- В зоне снега



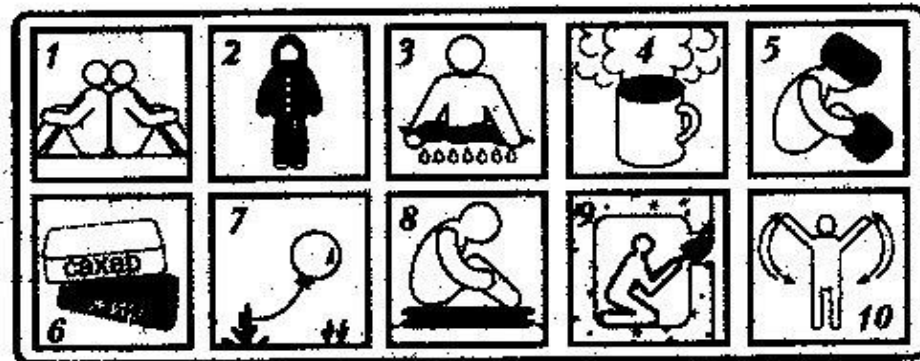
Строительство убежищ

- При строительстве снежных убежищ НАДО:
- *Выбирать место под бивак до наступления темноты, начинать строительство до наступления усталости*
- *Выбирать место под строительство убежища и снежный покров, наиболее удобные для бранной конструкции*
- *При отсутствии навыков снежного строительства сооружать уменьшенный макет убежища, на котором отрабатывать технологию постройки*
- *Строительство убежищ закрытого типа вес одному, так как оно связано с намокание одежды, а высушить одного человека проще, чем всю группу*
- *Не ускорять строительство за счет качества*
- *Снять перед строительством влагопроницаемую и теплую одежду, чтобы уберечь от намокания*
- *При рытье пещер, ям, берлог работать на подстилке из водонепроницаемого материала*
- *Копать пещеры с помощью пил, мисок и тому подобных инструментов*
- *Помнить: чем меньше убежище, тем оно теплей*
- *Щели в блочных убежищах (иглу, домиках и пр.) следует затереть снегом*
- *В тканевых крышах между слоями материала для создания воздушной подушки, сохраняющей тепло, следует уложить легкие объемные предметы После завершения строительства желательно высушить одежду на костре*



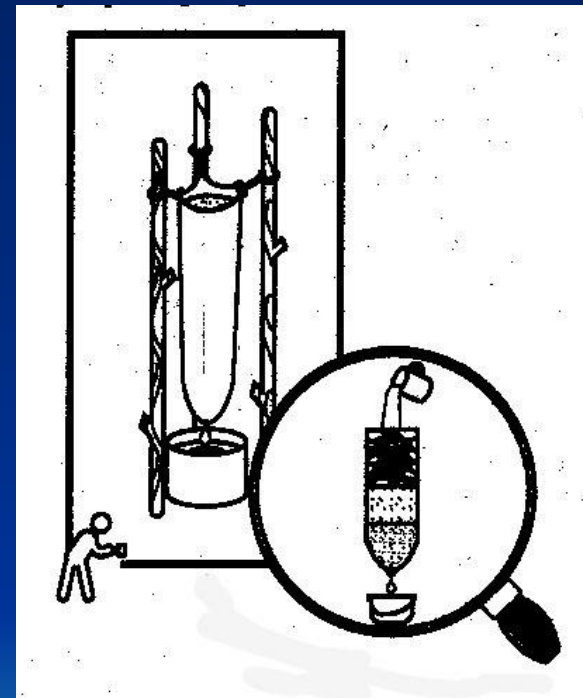
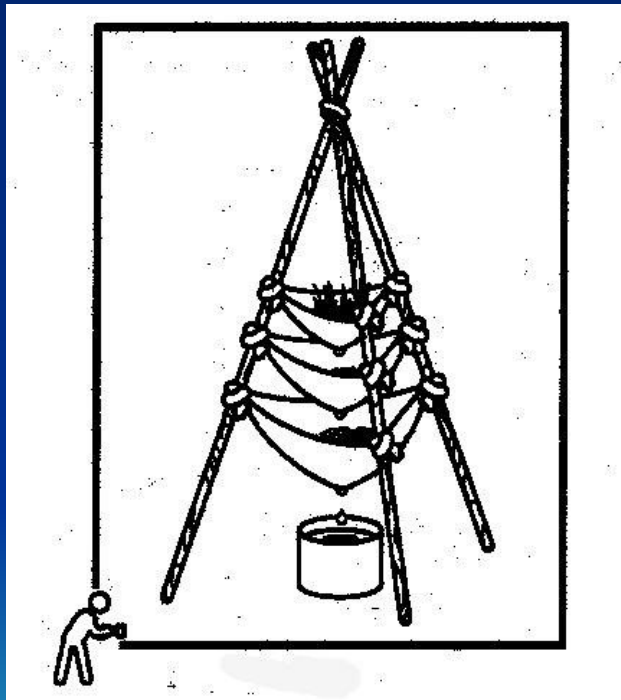
Холодная ночевка в снежном убежище

1. Сесть вплотную друг к другу, стараясь достигнуть максимальной площади соприкосновения тел
2. Застегнуть все пуговицы, молнии, затянуть манжеты рукавов и штанины, надеть капюшон
3. Выжать намокшую одежду
4. Пить горячий чай, кофе, бульон
5. Максимально утеплить ноги, голову
6. Есть сахаро-и жиросодержащие продукты
7. Пометить месторасположение убежища
8. Сидеть на теплоизолирующей подстилке
9. Иметь в убежище инструмент для расчистки входного отверстия
10. При необходимости согревать руки махами. Совершать другие физические действия, разогревая мышцы



Очистка воды

- Типы фильтров



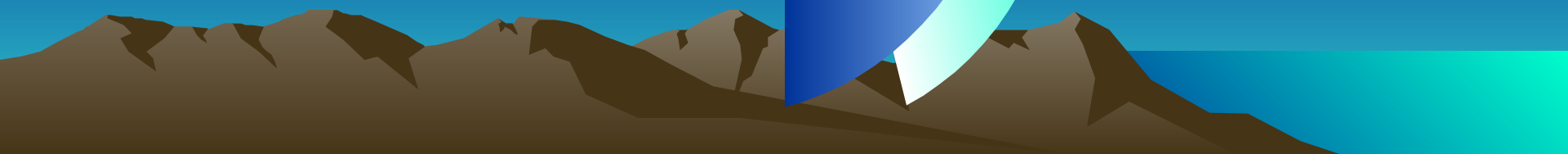
Послеаварийный выход

1. Не спеши

2. Не допускай
стихийного
движения

Правила

3. Не рискуй



Спасибо за внимание!

