

Содержание

Введение	3
ГЛАВА 1. Анализ условий автономного существования и способов выживания в них.	
1.1. Характеристика условий автономного существования	6
1.2. Анализ способов выживания в экстремальных условиях.....	10
ГЛАВА 2. Разработка методических рекомендаций по правилам поведения в условиях автономного выживания и экспериментальная проверка эффективности его применения.	
2.1. Теоретическое обоснование необходимости разработки и применения методических рекомендаций по вопросам выживания в автономных экстремальных условиях	28
2.2. Содержание методической рекомендации «Выживание в экстремальных условиях»	30
2.3. Экспериментальная работа по проверке эффективности применения методической рекомендации в образовательном процессе по ОБЖ.....	32
2.4. Рекомендации по совершенствованию образовательного процесса по формированию навыков выживания в автономных условиях.....	34
Заключение	39
Список литературы	41
Приложение 1	46
Приложение 2	77

ВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: обусловлена тем, что никто из нас не застрахован от несчастного случая, аварии, непредвиденной трагической случайности, возможности оказаться в условиях автономного существования. Всякий человек, который передвигается на транспортном средстве, участвует в экспедиции или туристическом походе по маршрутам, пролегающим в малонаселенных районах должен быть готов к действиям в условиях автономного существования.

Необходимыми условиями выживания в этих условиях являются готовность к действию в экстремальных и опасных условиях, воля к жизни, знание основ самоспасения и навыков практического выживания, физическая подготовка, правильная организация самоспасения и взаимоспасения.

Все больше людей становятся участниками экстремальных ситуаций в условиях автономного существования, с которыми они не могут справиться. Ведь опасности во многом обусловлены недостаточным вниманием человека к проблеме безопасности, склонностью к риску и пренебрежению опасностью. Часто это связано с ограниченными знаниями человека о мире опасностей и негативных последствиях их проявления.

Поэтому для сохранения здоровья и жизни человека просто необходимо обучать его безопасному поведению, сделать безопасность неотъемлемой частью образа жизни каждого человека.

Исходя, из важности готовности к действиям в условиях выживания каждого человека определены цели и задачи исследования.

Цель исследования: проведение анализа условий автономного существования, имеющихся рекомендаций обучения правилам поведения человека в условиях автономного существования в старших классах, и разработка на основе результатов анализа методического пособия по формированию навыков выживания человека в условиях автономного существования.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе по формированию навыков безопасного поведения школьника в условиях автономного существования.

Предмет исследования: методические рекомендации по формированию навыков выживания в условиях автономного существования в старших классах.

Гипотеза исследования: повышение эффективности формирования навыков безопасного поведения в условиях автономного существования может быть достигнуто при условии применения методической рекомендации по вопросам выживания в автономных экстремальных условиях.

Исходя, из цели и гипотезы определены **задачи исследования:**

1. Проанализировать способы выживания в условиях автономного существования выявить недостатки и определить оптимальные варианты повышения эффективности на основе использования современных методов обучения
2. Разработать рекомендацию по обучению правилам безопасного поведения человека в условиях автономного существования в старших классах.
3. Практическим путём определить эффективность применения методической рекомендации по обучению обучающихся правилам поведения в условиях автономного существования.

Для решения поставленных задач был использованы следующие **методы исследования:**

- анализ и обобщение литературных источников;
- тестирование,
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания уровня подготовленности;

Апробация: Для экспериментальной проверки и оценки эффективности применения в образовательном процессе методической рекомендации

«Выживание в экстремальных условиях» нами было проведено экспериментальное исследование на базе школы № 95 г. Железногорска.

ГЛАВА 1. Анализ условий автономного существования и способов выживания в них.

1.1. Характеристика условий автономного существования

Автономное существование – это продолжительное существование одного или групп людей без пополнения запасов и без связи с внешним миром.[21]

Автономное существование человека в природе, какие бы причины к нему не привели, всегда оказывает серьезное влияние на его состояние, скорее всего потому, что в повседневной жизни мы привыкли к определенным законам, хорошо нам знакомым.

Однако в ситуации одиночества или групповой изоляции человек вынужден действовать в нескольких направлениях: оказывать медицинскую помощь, строить укрытия, принимать решения и т.д.

Все это может вызвать неуверенность в себе: не хватает специальных навыков; человек, подавшийся панике, не в состоянии определить первоочередность стоящих перед ним задач и правильно распределить время.

Экстремальные ситуации – не такие редкие, поэтому необходимо отрабатывать правила поведения в них. Ситуация автономии возникает неожиданно. К наиболее типичным причинам ее появления относятся: потеря ориентировки, отставание от группы, авария транспортных средств.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно, быть осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

Важное значение, для жизнедеятельности человека имеет и природная среда, её физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. [19]

Каждая из природных зон обуславливает специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения и т.п.

Основа долговременного выживания – прочные знания в самых различных областях, начиная с астрономии и медицины, кончая знанием рецептуры приготовления блюд из гусениц и коры деревьев. Отсутствие необходимых знаний не могут подменить ни энтузиазм, ни физическая выносливость, ни даже наличие запасов продуктов и аварийного снаряжения.

Коробок спичек не спасет человека от замерзания, если он не знает, как правильно развести зимой или под дождем костер. Риск попадания в лавину возрастает многократно, если не знать правил преодоления лавиноопасных участков. Неправильно оказанная первая медицинская помощь лишь усугубляет состояние пострадавшего.

Приемы выживания в каждой климатогеографической зоне различны. То, что можно и должно делать в тайге, недопустимо в пустыни, что полезно в горах – вредит на равнине, и наоборот. Конечно, соблазнительно обладать знаниями по организации самоспасения в любой климатогеографической зоне страны. Но это сопряжено с усвоением большого объема информации. Поэтому в практике бывает достаточно ограничиваться изучением конкретной зоны, где предстоит работать или путешествовать.

Наверное, не надо доказывать, что теоретической подготовкой лучше заниматься в домашних условиях. Далеко не каждая авария дает возможность перелистать литературу по поводу интересующей вас в данную минуту проблемы. Лучшее хранилище для полезной информации – память.

В аварийной ситуации следует внести в общую копилку знаний любую полезную информацию, почерпнутую из книг, газетных статей, фильмов или собственного опыта. Самая незначительная мелочь, осмысленная сообщая, может оказаться крайне полезной. [19]

К примеру, детское воспоминание о баловстве с зажигательным стеклом может навести на здравую мысль использовать линзу от очков для добычи огня. Пересказ эпизода из книги об экспедиции Нобиле подсказывает, как «золотинку» от шоколада превратить в сигнальное зеркало.

Особо ценны практические знания, получаемые по ходу развития самой аварийной ситуации. Кто – то придумал упрощенную технологию заготовки снежных блоков, предназначенных для строительства убежища, или упростил внутригрупповую сигнализацию. Кто-то изобрел новый способ ловли рыбы или научился по звуку отличать сухую древесину от сырой. Любую подобную «находку» необходимо довести до сведения руководителя, а впоследствии и каждого участника группы.

Говорят: «знать - значит уметь». Если развить это утверждение применительно к аварийной ситуации, оно будет звучать так: «знать - значит уметь, уметь - значит выжить!»

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих причин: физического и психологического состояния, запасов пищи и воды, эффективности снаряжения и т.д. Арктика и тропики, горы и пустыни, тайга и океан - каждая из этих природных зон характеризуется своими особенностями, которые обуславливают специфику жизнедеятельности человека (правила поведения, способы добывания воды и пищи, строительство убежища, характер заболеваний и меры их предупреждения, способы передвижения по местности). Чем суровее условия внешней среды, тем короче сроки автономного существования, тем большего напряжения требует борьба с природой, тем строже должны выполняться правила поведения, тем дороже цена, которой оплачивается каждая ошибка. На жизнедеятельность человека большое влияние оказывают его воля, решительность, собранность, изобретательность, физическая подготовленность, выносливость. Но и этих важных качеств порой недостаточно для спасения. Люди гибнут от зноя и жажды, не подозревая,

что в трех шагах находится спасительный источник воды, замерзают в тундре, не сумев построить укрытие из снега, погибают от голода в лесу, где много дичи, становятся жертвами ядовитых животных, не зная, как оказать первую медицинскую помощь при укусе.

При нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от следующих факторов:

- желание выжить;
- умение применять имеющиеся знания, строго выполнять требования пребывания в той или иной местности;
- уверенность в знании местности;
- рассудительность и инициативность;
- дисциплинированность и умение действовать по плану;
- способность анализировать и учитывать свои ошибки.

Выжить - это значит решить три важнейшие задачи:

1. Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.

2. Сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды.

3. Составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для приготовления и потребления пищи.

1.2. Анализ способов выживания в экстремальных условиях

Способность человека успешно преодолевать суровые условия природной среды – одно из древнейших его качеств. Ещё в незапамятные времена он научился защищать себя от холода и зноя, строить себе жилище из снега и ветвей деревьев, добывать огонь трением, отыскивая съедобные плоды и корни, охотиться на птиц и зверей и т. п. Но прошли столетия, и человек, вкусив блага цивилизации, стал постепенно отдаляться от природы и утрачивать навыки, приобретённые многими поколениями предков. Являясь членом общества, он привык к мысли, что многие его потребности обеспечивают окружающие люди, что кто-то постоянно заботится об удовлетворении его нужд, что в той или иной неблагоприятной ситуации он всегда может рассчитывать на чью-то помощь. И действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить жажду и голод. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда получает нужную информацию. Заболев, обратиться за помощью к врачам.

Однако и в наши дни нередки 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.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится.

Другое дело – долговременное выживание. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком

овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевок, рискованных переправ. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

Важное значение для жизнедеятельности человека имеет и природная среда, её физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Каждая из природных зон обуславливает специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения и т.п.

Как вести себя человеку, оказавшемуся в экстремальных условиях природной среды? Если нет твёрдой уверенности в возможности быстро выйти из создавшейся ситуации, а обстановка не требует немедленного ухода с места происшествия, лучше остаться на месте, развести костёр, построить укрытие из подручных материалов. Это поможет хорошо защититься от непогоды и в течение длительного времени сохранять силы. Кроме того, в условиях стоянки значительно легче добывать пищу. В ряде случаев эта тактика облегчит действия поисково-спасательной службы, получившей информацию о происшествии в конкретном районе.

Приняв решение «остаться на месте», нужно составить план дальнейших действий, в котором предусмотреть следующие мероприятия:

определение своего местонахождения;

защиту от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды;

разведение костра;
подачу сигналов бедствия;
добывание пищи и воды; оказание самопомощи и профилактику заболеваний.

Преодоление страха.

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, грамотные действия. Паника и страх резко снижают шансы на спасение. [16]

При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится. Другое дело – долговременное выживание. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевков, рискованных переправ. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие

реакции. Желание выжить должно быть осозанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

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. Но если он не представляет, что нужно предпринять, испытывает боль или слабость от потери крови, тогда страх может привести к стрессу - чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия. Эти ощущения могут быть столь интенсивными, что внезапный сильный страх может привести к смерти. Существуют различные способы преодоления страха. Если человек знаком с методикой аутотренинга, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет, то мысли о чем-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься. Хороший эффект дают и дыхательные упражнения. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется, и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно - значит убедить организм, что стресс проходит, не зависимо от того, прошел он или нет.

Кроме того, человек не может действовать успешно, если у него нет четкой цели и плана по ее достижению. Иногда кажется, что профессиональные спасатели, летчики, военные в сложных ситуациях действуют, не задумываясь. Но это не так: просто у них есть готовый, зачастую уже проверенный план, а то и несколько вариантов. Поначалу человеку может показаться, что он ничего не знает и ничего не может. Но стоит только разделить ситуацию и задачи на составные части, как окажется, что многое ему под силу. Вернейшим способом для преодоления страха и растерянности является организация планомерных действий по обеспечению

выживания. Для этого человеку необходимо задать себе четкую установку действовать в возможной экстремальной ситуации.

Ориентирование

Ориентирование на местности – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др.

В северном полушарии направление на север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

Как организовать ночлег?

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. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание серьезной простуды.

В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить простейшую снежную хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем

снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

Как 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.

Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут – сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п.

Огонь можно добывать трением. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25 – 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее.

Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

Добывание пищи и воды

Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т.е. использовать все, что дает природа.

На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу.

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. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 – 2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьев; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды,

луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

Охота – наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но в отличие от рыбалки охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат.

Мелких животных и птицу добывать сравнительно не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая.

После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи.

Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доньшке 3 – 4 небольших отверстия, а затем, заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой.

Самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни.

Профилактика и лечение заболеваний

В условиях автономного существования, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокурные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно

закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

Особую опасность в таежных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

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

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.

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 действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

Как подать сигнал бедствия?

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Зеркало входит во многие туристические и армейские наборы для выживания в дикой природе. Зеркало используется для подачи сигналов спасательным (или обычным) вертолетам, самолетам, кораблям и т.д. Яркий солнечный блик от зеркала заметен даже с больших высот. Однако данный метод не применим для подачи сигналов воздушным судам в местностях с большим количеством водных поверхностей (озер, рек, болот). При взгляде с воздуха водные поверхности бликуют так же ярко как зеркало и, скорее всего ваш сигнал останется незамеченным.

Сигнальные ракеты

Одноразовые сигнальные ракеты. Выстреливают собственно сигнальные ракеты на высоту до нескольких десятков метров. Очень хороши ракеты, спускающиеся после выстрела вниз на парашютах – они гораздо дольше держатся в воздухе. Ракеты хорошо видны с воздуха и с земли. Цвет ракет не должен сливаться с цветом местности. То есть в лесу не будет

замечена зеленая ракета, а в пустыне - желтая. Ракета должна быть у каждого члена группы

Ракетница - те же сигнальные ракеты, только выстреливаемые из специального пистолета. Необходимо иметь 1 ракетницу с запасом ракет на малую группу (до 8 человек). Если группа большая, то количество ракетниц должно браться из расчета 1 ракетница на 8 -10 человек.

Так как многие предпочитают передвигаться в условиях дикой природы в камуфляжной одежде, необходимо иметь при этом что-нибудь яркое, оранжевое или красное, для подачи сигнала или обозначения местонахождения в случае экстренной ситуации. Это может быть бандана, косынка или просто лоскут яркой ткани, рюкзак яркой расцветки. Кроме того, существуют специальные международные сигналы бедствия. Эти сигналы выкладываются камнями, вытаптываются на песке и снегу и.т.д. Размер одного сигнала должен быть не меньше 3 метров в высоту и метра в ширину, иначе его сложно будет заметить с воздуха.

В наше время практически каждый человек может побывать в любой точке земного шара: самолет, поезд, автомобиль, быстроходный морской лайнер доставляет вас куда угодно. По воле случая, по своей неопытности, а иногда и сознательно каждый из нас может попасть в сложную ситуацию и остаться один на один с природой. Ежегодно в мире гибнут сотни тысяч людей в результате аварий наземного рушения, авиационных катастроф, кораблекрушений, трагедий в туристических походах и экспедициях.

Главная проблема в таких случаях заключается в том, что многие люди совершенно не подготовлены к выживанию в автономных условиях, оставшись без готовых продуктов, медикаментов, необходимой одежды и средств. В то же время люди, прошедшие соответствующую подготовку (медицинские работники, сотрудники МЧС, пожарная охрана, солдаты и офицеры ВС), могут успешно спасти себя и оказать помощь людям.

Таким образом, на основе проведенного анализа можно сделать выводы:

1. Формирование навыков выживания в автономных условиях является актуальной задачей образовательной области безопасности жизнедеятельности;

2. Актуальность выбранной темы исследования обуславливает необходимость совершенствования форм и методов обучения учащихся общеобразовательных учреждений навыкам выживания в автономных условиях в рамках учебно-воспитательного процесса по курсу ОБЖ.

Глава 2. Разработка методической рекомендации по правилам поведения в условиях автономного выживания и экспериментальная проверка эффективности его применения.

1.1. Теоретическое обоснование необходимости разработки и применения методической рекомендации пособия по вопросам выживания в автономных экстремальных условиях

Компетентность людей в мире опасностей и способах защиты от них – необходимое условие достижения безопасности жизнедеятельности. Человек должен приобретать навыки обнаружения опасностей и применения средств защиты. Это достижимо только в результате обучения и приобретения опыта на всех этапах образования и практической деятельности человека. Начальный этап обучения по вопросам безопасности жизнедеятельности должен совпадать с периодом дошкольного образования, а конечный – с периодом повышения квалификации и переподготовки кадров во всех сферах экономики.

Даже людей спасательных профессий вначале обучают теоретически, рассказывая и сто раз повторяя, что делать в той или иной ситуации. Никакая интуиция и безрассудная смелость не смогут заменить знания.

Из всего перечисленного следует, что подготовка школьника к выживанию в экстремальных ситуациях – комплексный процесс, который не укладывается в рамки школьного урока и требует дополнительных средств и способов обучения и воспитания.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» изучает чрезвычайные и опасные ситуации, меры их предотвращения и защиту от них, правила выживания в условиях безопасного выживания в автономных условиях. Эти темы довольно трудны для усвоения в школьном возрасте, особенно в младших и средних классах. Поэтому главная задача учителя – доступно, интересно и с максимальной пользой преподать свой предмет. Для этого возможно использование нестандартных средств обучения методами проблемного обучения и анализа конкретных ситуаций.

Одно из предлагаемых нами средств – занятия туристской подготовкой на уроках и факультативах ОБЖ. Туристская подготовка позволяет объединить теоретическую, практическую, эмоционально-волевою подготовку по мерам безопасности в обычных и экстремальных ситуациях. Школьник живет этими ситуациями, а не заучивает их по учебнику за партой.

Школьный туризм является школой выживания в экстремальных условиях автономного существования. Существует много организаций, которые занимаются туризмом, но их деятельность никак не может быть связана с подготовкой к экстремальным ситуациям. Каким же образом туризм является школой выживания?

По форме и содержанию туризм разнообразен: прогулки, походы, экскурсии, лагеря, слеты.

Экскурсия - это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью. Экскурсии также преследуют цель расширения кругозора, общего культурного развития человека.

Туристическая экспедиция представляет собой организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Самой доступной и массовой формой туризма являются походы.

Туристический поход - это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

В зависимости от целей походы могут быть познавательной, оздоровительной, спортивной направленности.

Познавательные походы направлены на изучение своего края (района, области): рельефа, климата, хозяйства.

Оздоровительные походы способствуют закаливанию организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышают работоспособность, служат прекрасной формой активного отдыха, значение которого огромно.

Спортивные походы улучшают физическую подготовленность, способствуют физическому совершенствованию.

Долгое время туризм отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали работы, посвященные исследованию спортивного туризма как вида спорта. Но возросший на сегодня интерес к этому виду физической культуры как средству формирования навыков выживания в автономных экстремальных условиях требует теоретических исследований и широкому внедрению его в образовательный процесс по безопасности жизнедеятельности.

Это обусловлено тем, что туризм – это образ жизни, он охватывает каждое действие человека, как на соревнованиях, в походе, так и в повседневной деятельности.

Преимущество туризму перед другими видами спортивно-оздоровительной деятельности дают следующие факторы:

- многообразие форм и видов;
- естественность и доступность;
- оздоровление силами природы.

Разработки в области туризма позволяют наиболее глубоко исследовать такие направления, как создание массового детского и юношеского физкультурно-спортивного движения в России; оздоровительные ресурсы физического воспитания и спортивной подготовки детей и учащейся молодежи; проблемы физкультурно-спортивной реабилитации детей из неблагополучных семей и регионов; развитие эмоционально-волевой и познавательной сферы личности средствами и методами физического воспитания и спорта, формирование навыков выживания в автономных природных условиях .

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре – в виде элементов ориентирования на местности и преодоления разнообразных естественных препятствий.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специальные функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные, оздоровительные, он имеет большое воспитательное значение. Причем, воспитательное воздействие оказывается простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты и соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность.

Все виды воспитания в туризме реализуются в естественных условиях, не акцентируя внимания туристов на воспитательных задачах. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристического похода: передвижение с рюкзаками и преодоление препятствий – физическое воспитание; умение и готовность оказать помощь товарищу оказавшемуся в сложной опасной обстановке и первую медицинскую помощь – воспитание культуры безопасности; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака и умение выполнять разнообразную работу на нем – трудовое; взаимоотношения участников похода, необходимость дисциплины, ответственности – морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историей и культурными памятниками – патриотическое воспитание.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специальной туристской выносливостью. Спортивный туризм имеет целевую функцию — спортивное совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного преодоления естественных препятствий, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий рельефа местности. Эти препятствия отличаются

большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

Преодоление препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий спортсмена. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию и структуре (действия туриста-спортсмена, направленные на преодоление препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности).

Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий и условием их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется решение задачи оптимизации. Например, при прохождении сложного скального рельефа требуется применять совершенную скальную технику и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное движение в условиях скального рельефа в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности.

Понимание назначения спортивного и самодетельного туризма складывалось десятилетиями и в настоящее время связывается с эффективным средством жизнеобеспечения (выживания) человека в природных условиях, оздоровления, физического и духовного развития, с морально-волевым воспитанием, с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Именно поэтому школьный туризм рекомендуется в качестве средства практического формирования навыков выживания в автономных условиях и культуры безопасности при организации и проведении внеклассной и внешкольной работы.

Туристические походы рекомендуется проводить в часы внеурочной деятельности, используя при этом межпредметные связи, основываясь на знаниях, полученных на уроках физической культуры, географии, астрономии, физики, химии и других школьных дисциплин. В рамках школьного курса ОБЖ теоретические знания ученики получают в 6 классе при изучении раздела «Безопасность человека в природных условиях». На изучение раздела отведено 25 уроков теоретических и практических занятий.

Однако, как уже ранее отмечалось на основе проведенного анализа учебной и методической литературы в учебных пособиях по изучению курса ОБЖ вопросам формирования навыков выживания в автономных условиях уделено крайне недостаточно внимания. Вследствие этого возникла насущная необходимость разработки учебно-методического пособия по обучению навыкам выживания в автономных условиях.

2.2. Содержание методической рекомендации «Выживание в автономных, экстремальных условиях»

На основе результатов анализа школьных программ, учебных пособий и организации учебного процесса в общеобразовательном учреждении нами разработано методика пособие по курсу ОБЖ для общеобразовательной школы «Выживание в экстремальных условиях».

Способность человека успешно преодолевать суровые условия природной среды – одно из древнейших его качеств. Ещё в незапамятные времена он научился защищать себя от холода и зноя, строить себе жилище из снега и ветвей деревьев, добывать огонь трением, отыскивая съедобные плоды и корни, охотиться на птиц и зверей и т. п. Но прошли столетия, и человек, вкусив блага цивилизации, стал постепенно отдаляться от природы и утрачивать навыки, приобретённые многими поколениями предков. Являясь членом общества, он привык к мысли, что многие его потребности обеспечивают окружающие люди, что кто-то постоянно заботится об удовлетворении его нужд, что в той или иной неблагоприятной ситуации он всегда может рассчитывать на чью-то помощь. И действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить жажду и голод. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда может получить нужную информацию; заболев, обратиться за помощью к врачам.

Однако и в наши дни нередки 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.

В экстремальных ситуациях различного характера каждый человек должен быть готов к действиям по защите своего здоровья и жизни, а также владеть способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

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.

Ситуация автономии неожиданная и вынужденная. Здесь необходимо выделить наиболее типичные причины возникновения таких ситуаций.

1. Потеря ориентировки: ситуация, когда человек, оказавшийся в лесу (поле), не может найти дорогу.

2. Потеря коллектива. Обычно это происходит неожиданно, и человеку необходимо решить важный вопрос: догнать группу или остаться на месте и ждать, пока его найдут? Ведь искать начнут обязательно, как только заметят, что его нет.

3. Авария транспортных средств. В результате аварий на различных транспортных средствах, человек может оказаться в необитаемом, безлюдном месте, на просторах океана.

В разработанном нами учебном пособии (приложение 1) представлены наиболее актуальные методы и способы автономного выживания, в условиях проявления опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуаций, наиболее характерных для территории Красноярского края. Учитывая то, что забота о детях должна постоянно находиться в центре внимания взрослых, в пособии раскрываются методы и способы автономного выживания в экстремальных ситуациях меры защиты детей при проведении туристических походов в ходе образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности.

В методическом пособии особое внимание уделено действиям человека в случае потери ориентировки, конкретно и доступной форме изложен тот минимум знаний, который, безусловно, необходим всякому, кто оказывается в условиях автономного выживания.

2.3. Экспериментальная работа по проверке эффективности применения методической рекомендации «Выживание в автономных, экстремальных условиях» в образовательном процессе по ОБЖ.

Для экспериментальной проверки и оценки эффективности применения в образовательном процессе методической рекомендации «Выживание в экстремальных условиях» нами было проведено экспериментальное исследование на базе школы № 95 г. Железногорска.

Так как изучение вопросов выживания в экстремальных условиях программой курса ОБЖ предусмотрено в 6 классах, то к проведению эксперимента были привлечены ученики 6 «а», 6 «б», 6 «в» и 6 «г» классов.

Были сформированы две группы: экспериментальная (6 «а» и 6 «г» классы) и контрольная (6 «б» и 6 «в» классы) по 35 человек в каждой. Состав групп был выбран произвольно, исходя из количества детей в классе и обеспечения примерного равенства численности экспериментальной и контрольной группы.

До начала эксперимента нами было проведено тестирование учащихся экспериментальной и контрольной группы с целью установления исходного результата уровня теоретической подготовки учащихся. Результаты тестирования показали примерно одинаковый уровень подготовки учащихся. Несмотря на то, что по оценкам и были выявлены незначительные отличия, средний бал по результатам тестирования одинаков 3,8. Это подтверждает одинаковый уровень теоретической подготовки контрольной и экспериментальной групп (табл. 4).

Таблица 4

Результаты тестирования до проведения эксперимента

Группы	Количество учеников, получивших оценки				Средний бал
	5	4	3	2	
Контрольная	4	10	16	5	3.70
Экспериментальная	6	13	12	4	3.70

Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев. В ходе эксперимента обе группы (экспериментальная и контрольная) занимались по одной программе. Но в экспериментальной группе в качестве учебного пособия наряду с учебником по курсу ОБЖ использовалась методическая рекомендация «Выживание в экстремальных условиях» с применением аудиовидеоаппаратуры. Вопросы ориентирования отрабатывались на местности практически с выходом за пределы города в естественные природные условия.

Занятия с контрольной группой проводились в классе и на школьном дворе

В конце учебного года было проведено второе тестирование учащихся экспериментальной и контрольной групп, с целью установления конечных результатов уровня подготовленности учащихся к действиям в условиях выживания.

Затем все результаты были занесены в таблицы и обработаны с применением методов математической статистики (таблицы 4, 5).

Таблица 5

Результаты тестирования после проведения эксперимента

Группы	Количество учеников, получивших оценки				Средний бал
	5	4	3	2	
Контрольная	7	18	10	-	3,91
Экспериментальная	20	10	5	-	4,43

Таким образом, как видно из (табл. 5), после проведения эксперимента занятия по обучению навыкам ориентирования привели к положительным сдвигам

в каждой из групп. В группах нет неуспевающих учеников, увеличилось количество учеников получивших отличные и хорошие оценки. Однако в контрольной группе средний бал увеличился не значительно (на 10%), тогда как в экспериментальной группе это повышение составило 27,3 %, что подтверждает нашу гипотезу.

Во-первых, при проведении занятий по формированию навыков выживания в автономных условиях качество подготовки учеников возрастает.

Во-вторых, применение в образовательном процессе методической рекомендации «Выживание в экстремальных условиях» способствует повышению эффективности формирования навыков безопасного поведения учащихся.

2.4 Рекомендации по совершенствованию образовательного процесса по формированию навыков выживания в автономных условиях

Проведенные нами исследования показали, каждый человек в своей жизни может попасть в условия автономного выживания и только знания, навыки выживания в сложных условиях и сила воли, психологическая готовность к выживанию могут помочь ему сохранить здоровье и жизнь. Поэтому ни у кого не может вызывать сомнения тот факт, что каждому человеку с детских лет необходимо прививать эти знания. Причем этот процесс должен быть непрерывным последовательным и спиралеобразным. Только тогда он будет эффективным. Этого, к сожалению, мы не наблюдаем в повседневной деятельности при изучении основ безопасности в условиях претворения в жизнь Базового учебного плана для образовательных учреждений, реализующих программы общего образования (БУП 2004). Учебный процесс по курсу ОБЖ позволяет научить ребенка действовать в условиях выживания только на знаниевом (когнитивном) уровне. В жизни этого недостаточно. Теория должна быть подкреплена на практике. Вероятно, многие согласятся, что наиболее эффективное обучение по ОБЖ практическое, а лучший полигон для отработки навыков и умений выживания – природа. Два-три полевых выхода равноценны десяткам классных занятий. Правда, при их надлежащей подготовке, всесторонней обеспеченности, четкости поставленных задач и преследуемых целей. Педагоги энтузиасты уже давно проводят практические занятия по ОБЖ в природных условиях. Но это, к сожалению, пока исключение из правил, чем правило, такой опыт очень редок, что подтверждают результаты нашего исследования.

Как показал анализ программ подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности и образовательного процесса по ОБЖ в образовательных школах г. Железногорска, даже в тех школах, где уроки ОБЖ в 5-7 классах не исключены (средняя школа № 95), отсутствует система в обучении детей навыкам безопасного поведения и выживания в автономных условиях.

Занятия в основном проводятся теоретически, практические действия в условиях автономного выживания отрабатываются в лучшем случае на школьном дворе.

Поэтому руководствуясь требованиями законодательных и нормативно-правовых актов в области образования и обеспечения безопасности человека в опасных, чрезвычайных и экстремальных ситуациях, таких, как:

- федеральный базисный учебный план введен приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312;[9]

- постановление Совета администрации Красноярского края от 17.05.06 №134-П «Об утверждении регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений Красноярского края, реализующих программы общего образования»:[10]

- Закон Красноярского края от 20.12.2005 № 17-4256 «Об установлении краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае»:[11]

- письмо агентства образования администрации Красноярского края от 29.09.06 № 7422 «О направлении примерных программ по учебным предметам, реализуемым в рамках краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае» нами разработаны предложения по совершенствованию образовательного процесса в области формирования навыков выживания в автономных условиях.[12]

1. Изучение правил и формирование навыков выживания в автономных условиях.

1.1. Изучение правил безопасного поведения в опасных и экстремальных ситуациях, в быту, на улицах и дорогах, на природе с учениками младших классов в рамках дисциплины «Окружающий мир» на плановых урочных занятиях (Раздел 1. «Опасные ситуации, возникающие в повседневной жизни, правила поведения учащихся» и в часы внеклассной и внешкольной работы

1.2. Обеспечить не прерывное изучение основ и первоначальных навыков действий в условиях автономного выживания, в том числе с выходом на полевые занятия на природу, проведение занятий в ночное время на природе,

прежде всего в соответствии с программой по ОБЖ для учащихся основной школы в 5-9 классах.

- в 5 классе изучение тем 1. «Безопасность и защита человека в опасных ситуациях»; 2. «Опасные ситуации техногенного характера»; 3. «Опасные ситуации природного характера»; 4. «Первая медицинская помощь и правила ее оказания» сочетается с проведением внеклассной работы по изучению основ выживания в опасных и чрезвычайных ситуациях;

- в 6 классе изучение тем раздела № 1 Безопасность человека в природных условиях целесообразно завершить проведением практического занятия с выездом за пределы города в естественную природную среду.

- в 7-8 классах рекомендуется больше внимания уделить совершенствованию навыков выживания в автономных условиях в ходе внеклассной и внешкольной работы по безопасности жизнедеятельности: проведение викторин, диспутов, занятия в кружках школьного туризма, массовое вовлечение учащихся к состязаний школьного этапа Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности». В конце учебного года подготовку по формированию навыков выживания в автономных условиях проводится 1-2 дневной поход в природных условиях;

- в 9-х классах учащиеся привлекаются к участию в районных и городских этапах Всероссийских соревнования «Школа безопасности», полевом лагере «Юный спасатель»

1.3. На этапе полной средней школы в 10-11 классах навыки выживания совершенствуются при изучении Раздела 1 и 2 Программы курса ОБЖ для 10 класса.

Раздел I «Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях» предназначен для систематизации и углубления знаний обучаемых в вопросах обеспечения личной безопасности человека и организации в Российской Федерации защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени, полученных при изучении основ безопасности жизнедеятельности в 5-9 классах. Раздел состоит из двух обобщающих тем: «Опасные и чрезвычайные ситуации, возникающие в повседневной жизни, и правила безопасного поведения», «Гражданская оборона — составная часть обороноспособности страны».

Раздел II «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни» предназначен для формирования у обучаемых знаний о здоровом образе жизни, основных инфекционных и неинфекционных заболеваниях, средствах их

профилактики и правилах оказания первой медицинской помощи. Раздел состоит из четырех тем [30]

Совершенствование навыков выживания, как имеющие важное значение для подготовки обучающихся к военной службе целесообразно включать в план проведения военного сбора учащихся при воинской части.

Формирование навыков выживания в автономных условиях целесообразно завершат проведением туристического 2-3 дневного похода в 11 классе.

Учащиеся 10-11 классов привлекаются к проведению школьного и районного этапов соревнований «Школа безопасности», на которых формируются школьные команды для участия в межрегиональных и всероссийском этапах.

Школьный предмет ОБЖ предполагает непрерывную межпредметную связь с предметами, изучаемыми школьником на своей ступени образования, применение инновационных и информационно-компьютерных технологий обучения. В связи с модернизацией образования впервые на всех ступенях школьного обучения выделены общеучебные умения, навыки и способы деятельности, что позволяет сформировать у школьника целостное представление о многих аспектах выживания в автономных условиях при изучении разных учебных предметов.

Осуществление межпредметных связей с такими дисциплинами, как обществознание, естествознание, природоведение, география, окружающий мир, биология, физическая культура, позволяет избежать ненужного дублирования изучения ряда вопросов на уроках ОБЖ.

Таким образом, рекомендации по формированию навыков выживания в автономных условиях предполагают освоение программы построенной спиральным образом. Образовательный процесс идет непрерывно, изучаемая проблема за весь период обучения разрешается постепенно на основе расширения и углубления круга знаний, познавательного опыта. В каждой возрастной группе учебный процесс

построен вокруг одних и тех же образовательных объектов (ключевые понятия, определения, правила, закономерности, способы и т.д.), которые необходимо изучить выпускнику общеобразовательной школы по требованиям стандарта образования. Изучая один и тот же образовательный объект с разных возрастных уровней, обучаемые в полной мере осваивают содержание учебного предмета.

Заключение.

Таким образом, в настоящей работе исследованы условия автономного существования и способы выживания в них, проведен анализ методической литературы и учебного процесса по формированию навыков безопасного выживания в экстремальных ситуациях.

В результате проведенного исследования были решены следующие задачи:

1. Исследованы условия автономного существования и способы выживания в них, проведен анализ учебно-методической литературы и учебного процесса по формированию навыков безопасного выживания в экстремальных ситуациях.

2. Разработана методическая рекомендация «Выживание в экстремальных условиях».

3. На основании проведенного исследования применена методическая рекомендация «Выживание в экстремальных условиях», которое в ходе практического эксперимента апробировано и рекомендуется для использования в образовательном процессе по курсу ОБЖ в урочные часы и в часы внеклассной и внешкольной работы.

Таким образом выдвинутая нами гипотеза, что повышение эффективности формирования навыков безопасного поведения в условиях автономного существования может быть достигнуто при условии применения методической рекомендации по вопросам выживания в автономных экстремальных условиях -- **доказана.**

Список литературы.

Законодательные и нормативно-правовые акты

1. Конституция Российской Федерации.

Законы Российской Федерации

2. «Об образовании»

3. "Об охране окружающей природной среды" от 19.12.91 N 2060-1

4. "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера" от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ

Постановления Правительства Российской Федерации:

5. от 4.09.03 № 547 «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций».

6. от 2 ноября 2000 г. N 841 «Об организации обучения населения по гражданской обороне»;

7. Письмо МЧС от 23.10.2005 г. Организационно - методические указания МЧС России по обучению населения Российской Федерации в области защиты от чрезвычайных ситуаций на 2006-2010 годы.

8. Организационно-методические указания по обучению населения Красноярского края на 2007-2008 годы от 17.11.2005

9. Федеральный базисный учебный план для образовательных, учреждений, реализующих программы общего среднего образования введен приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312;

10. Постановление Совета администрации Красноярского края от 17.05.06 №134-П «Об утверждении регионального базисного учебного плана для образовательных учреждений Красноярского края, реализующих программы общего образования»;

11. Закон Красноярского края от 20.12.2005 № 17-4256 «Об установлении краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае»;

12. Письмо агентства образования администрации Красноярского края от 29.09.06 № 7422 «О направлении примерных программ по учебным предметам,

реализуемым в рамках краевого (национально-регионального) компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Красноярском крае».

13. Письмо агентства образования администрации Красноярского края от 03.10.07 № 7668 «Методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» за счет времени вариативной части базисного учебного плана».

14. Письмо Министерства образования РФ от 4 мая 2001 г. № 457/13-13 «О порядке проведения учебных сборов в образовательных учреждениях, реализующих программу среднего (полного) общего образования по курсу ОБЖ».

Учебно-методическая литература

15. . Абаскалова Н.П. Теория и методика преподавания безопасности жизнедеятельности в вузе. Учебно-методическое пособие. Новосибирск. Изд. НГПУ. 2014.

16. Андрейчук В. И. Как себя защитить.—Л.: ГДОИФК, 2013.

17. Антюхин Э. Г., Сулла М. Б. Рабочая тетрадь по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»; 5-6 кл.: Учеб. пособие для учащихся общеобразовательных учреждений.—М.: Просвещение, 2011.

18. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе.—М.: Просвещение, 1985,

19. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды.— М.: Мысль, 2012.

20. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций.—М.: Зеркало, 2013.

21. Ильин А.А. Первые действия в экстремальной ситуации. Школа выживания. М. «ЭКСМО-ПРЕСС», 2012.

22. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: материалы для специалиста образовательного учреждения. СПб.: КАРО, 2005.

23. Латчук В.Н., Маркрв В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. Для общеобразовательных учреждений. М.: ДРОФА, 2015.

24. Луценко Е.В. Внедрение современных информационных технологий в учебный процесс по безопасности жизнедеятельности/Современное образование –новому обществу XXI века. Материалы 1 Всероссийской распределенной НПК с международным участием, Красноярск, 4.04.2009.

25. Марченко С.В.. Применение компьютерных презентаций для развития познавательных процессов у учащихся/ Современное образование –новому обществу XXI века. Материалы 1 Всероссийской распределенной НПК с международным участием, Красноярск, 4.04.2011.

26. Новгородова Т.В., Драчёва О.В. Автономное пребывание в природе: правила поведения (урок-игра, 6-й класс) № 4

27. Орлов Б. Н. и др. Ядовитые животные и растения СССР.—М.: Высшая школа, 2013.

28. Основы безопасности жизнедеятельности: 1—11 кл.: Программы для общеобразовательных учреждений.—М.: Просвещение, 2012.

29. Сапронов, В. Что за предмет – ОБЖ / В.Сапронов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2012. – № 7.

30. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Маслов М.В., В. А. Васнев, Л. П. Анастасова, Ижевский П.В., Иванова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности: 5—11 кл.: М.: Просвещение, 2012

31. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 10 класса. М.: Просвещение, 2013.

32. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 1 класса. М.: Просвещение, 2013.

33. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 1 класса. М.: Просвещение, 2012.

35. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности. Учеб. Пособие для преподавателей.—СПб., 2012.
36. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб, для учащихся 7—8 кл.—М.: Просвещение, 2012.
37. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 5—9 кл.—3-е изд.—М.; Просвещение, 2012.
38. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 5—6 кл.—2-е изд.—М.: Просвещение, 2011.
39. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 9 кл.—М.: Просвещение, 2011.
40. Топоров И. К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. для учащихся 10—11 кл.—М.: Просвещение, 2010.
41. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник /Под общей редакцией Федотова Ю. Н. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2013. – 328с.
42. Чеглакова Л.М. Консультирование в практике работы учителя // Компетентностно-ориентированный подход к образованию. Образовательные технологии. Вып. № 3. – Самара: изд-во “Профи”, 2013.
43. Чеурин Г. С. Школа экологического выживания: Пособие по курсу ОБЖ. — Алматы: Рауан, 2015.
44. ОБЖ в регионах России. Сведения о преподавании курса ОБЖ в общеобразовательных учреждениях // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2012. – № 10.
45. Помоги себе и другим или безопасности в чрезвычайных ситуациях./Детская энциклопедия. № 3-2015.
46. Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/15 учебный год / ОБЖ № 2-2014.

47. О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» ОБЖ № 11-2012

48. Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год. /ОБЖ № 4 - 2013

Приложение 1

Выживание в экстремальных условиях

Методические рекомендации для общеобразовательных учреждений по курсу ОБЖ по курсу ОБЖ

Введение

Способность человека успешно преодолевать суровые условия природной среды – одно из древнейших его качеств. Ещё в незапамятные времена он научился защищать себя от холода и зноя, строить себе жилище из снега и ветвей деревьев, добывать огонь трением, отыскивая съедобные плоды и корни, охотиться на птиц и зверей и т. п. Но прошли столетия, и человек, вкусив блага цивилизации, стал постепенно отдаляться от природы и утрачивать навыки, приобретённые многими поколениями предков. Являясь членом общества, он привык к мысли, что многие его потребности обеспечивают окружающие люди, что кто-то постоянно заботится об удовлетворении его нужд, что в той или иной неблагоприятной ситуации он всегда может рассчитывать на чью-то помощь. И действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить жажду и голод. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда получит нужную информацию. Заболев, обратиться за помощью к врачам.

Однако и в наши дни нередки 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.

В экстремальных ситуациях различного характера каждый человек должен быть готов к действиям по защите своего здоровья и жизни, а также владеть способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

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.

В данном пособии представлены наиболее актуальные методы и способы автономного выживания, при опасных и чрезвычайных ситуациях, наиболее характерных для территории Красноярского края, а также экстремальных ситуациях. Учитывая то, что забота о детях должна постоянно находиться в центре

внимания взрослых, в пособии раскрываются методы и способы автономного выживания в экстремальных ситуациях меры защиты детей при проведении туристических походов в ходе образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности.

В методическом пособии конкретно и доступной форме изложен тот минимум знаний, который, безусловно, необходим всякому, кто отправляется в поход или организует его.

1. Автономное существование человека в природе

1.1. Возможные случаи автономного существования человека в природных условиях

В периодической печати, в средствах массовой информации постоянно появляются сообщения о гибели судов и моряков, оказавшихся в спасательных шлюпках, среди бушующего океана, о рыбаках, унесенных на обломках льдин в открытое море, о вынужденных посадках самолетов в тайге и океане, о туристах, терпящих бедствие в горах.

Современная поисково-спасательная служба располагает разнообразными средствами для быстрого обнаружения, оказания помощи и эвакуации пострадавших.

Однако люди на какой-то период времени могут оказаться в условиях автономного существования, т. е. должны будут обеспечивать все свои жизненные потребности за счет имеющихся сил и средств, без всякой помощи извне.

Важную роль для жизнедеятельности человека в этих условиях играет природная среда, которая способствует или препятствует выживанию. Его жизнь будет зависеть от умения добыть воду и пропитание, разжечь огонь, построить укрытие. На благоприятный исход автономного существования во многом повлияют психологические качества человека, его выносливость, физическая подготовленность.

Основа успеха в борьбе с силами природы - умение человека выжить. Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Эти действия заключаются в преодолении психических стрессов, проявлении находчивости, изобретательности, в умелом использовании подручных природных средств и обеспечении потребности организма в воде и пище.

Ситуация автономии неожиданная и вынужденная. Здесь необходимо выделить наиболее типичные причины возникновения таких ситуаций.

1. Потеря ориентировки: ситуация, когда человек, оказавшийся в лесу (поле), не может найти дорогу.

2. Потеря коллектива. Обычно это происходит неожиданно, и человеку необходимо решить важный вопрос: догнать группу или остаться на месте и ждать, пока его найдут? Ведь искать начнут обязательно, как только заметят, что его нет.

3. Авария транспортных средств. В результате аварий на различных транспортных средствах, человек может оказаться в необитаемом, безлюдном месте, на просторах океана.

Следует отметить, что это достаточно редкая участь, но еще реже она оказывается удачной, и потерпевший аварию благополучно достигает безопасных мест.

Так, например, Стивен Каллахена, замечательного тем, что он в течение вынужденного автономного 76-дневного плавания спас себя сам. Несмотря на голод и шторм, он сумел, используя течение, на маленьком надувном плоту, достигнуть берегов земли. его пример - образец смелого, продуманного, грамотного поведения в ситуации вынужденной автономии.

1.2. Правила поведения человека при попадании в условиях вынужденного автономного существования в природных условиях. Преодоление страха и возможного стрессового состояния

Любая вынужденная автономия ставит перед человеком задачи, от решения которых зависят его безопасность и спасение. Человек, попав в условия автономного существования в природе, должен придерживаться следующих правил поведения:

- преодоление страха и возможного стрессового состояния;
- оказание помощи и взаимопомощи в случае травмы или ранения;
- спасение имущества и запаса продовольствия;
- построение временного укрытия;
- установление связи и подача сигналов бедствия;
- добыча воды и пищи;
- ориентирование в пространстве и времени для определения маршрута выхода к людям.

Изучение вопроса “Преодоление страха и возможного стрессового состояния” можно начать с притчи.

Повстречался однажды на дороге странник с Чумой. “Куда путь держишь, Чума?” - спросил странник.

“Иду в Багдад, - ответила Чума - хочу уморить пять тысяч человек”.

Через некоторое время они встретились снова. “Что же ты обманула меня? Сказала, что уморишь пять тысяч, а погубила пятьдесят тысяч - упрекнул ее странник.

“Нет ты ошибаешься. Я сдержала слово и погубила пять тысяч, а остальные сорок пять умерли от страха”.

В условиях автономного существования чувство страха связано с неизвестностью окружающей обстановки, собственной слабостью, ожиданием нападения животных.

Страх - это естественная реакция на опасность, и она свойственна любому нормальному человеку.

Бесстрашных психически нормальных людей не бывает. Существуют два вида страха: контролируемый и неконтрольный. Когда человек контролирует свой страх, он способен осознать опасности, которые могут встретиться.

Поддавшись страху, человек утрачивает способность контролировать свои действия, принимать правильные решения. Любая простая проблема превращается в сложную, а сложная - в непреодолимую. Состояние страха усиливает ощущение боли и страданий от жажды и голода, зноя и мороза. Страх повинен в том, что некоторые люди, оказавшиеся в экстремальных условиях, гибли от голода, не израсходовав даже запаса пищи, умирали от жажды в трех шагах от водоисточника.

Бесконтрольный страх может привести к состоянию стресса - состоянию торможения мысли и действия, когда воля человека парализована сложившимися обстоятельствами.

Как же побороть страх? Как сделать его управляемым?

В зависимости от степени подготовленности человека может быть несколько путей и способов.

1. Аутотренинг

Начать надо с того, чтобы успокоиться: закрыть глаза и досчитать до 30.

Хороший результат дают дыхательные упражнения, самовнушение.

Желательно выполнить следующие рекомендации:

- найти удобное положение, которое позволяет расслабиться и обрести спокойствие;
- дышать глубоко;
- спокойно размышлять, сосредоточившись только на самых ближайших делах;
- осмотреть все, что тебя окружает;
- говорить с самим собой, чтобы обрести уверенность;
- спланировать последующие действия.

2. Анализ ситуации и выработка плана действия

Человек никогда не в состоянии действовать успешно, если не имеет плана действий.

В экстремальной ситуации следует разделить ситуацию на составляющие и окажется, что даже трудные моменты человеку под силу.

1.3. Последовательность действий при вынужденной автономии

Общая схема действий по выживанию

В качестве примера по выработке схемы и плана действий можно рассмотреть любую чрезвычайную ситуацию

Например: в туристическом походе в результате сошедшей в горах лавины группа утратила связь с внешним миром, потеряла ориентировку и заблудилась

Руководителю и членам группы необходимо выработать, в первую очередь, схему действий по выживанию.

В случае схода лавины необходимо покинуть опасную зону, вынести пострадавших и удалиться на безопасное расстояние.

В первую очередь, оказать медицинскую помощь пострадавшим, а затем:

- оценить создавшуюся обстановку, учитывая состояние людей, местные условия, наличие запасов продовольствия;

- принять решение: оставаться на месте или выходить к людям;
- разработать подробный план выполнения принятого решения;
- немедленно приступить к его выполнению.

Решение о том, оставаться или уходить - самое важное. От правильности принятого решения зависит исход автономного существования.

Уходить с места происшествия следует, если:

- знаете примерное расстояние до ближайшего населенного пункта, и состояние здоровья всех членов группы позволит его преодолеть;
- есть прямая угроза жизни: например возможен повторный сход лавины угрожающий группе
- нет уверенности, что о случившемся знают на точке выхода группы;
- нет возможности установить радиосвязь для подачи сигнала о помощи.

В ином случае самым разумным будет дожидаться помощи, оставаясь на месте, разбив лагерь. Это поможет сохранить силы, обеспечить уход за больными и ранеными.

В условиях лагеря легче организовать быт, питание, подачу сигналов.

Приняв решение оставаться на месте, надо составить подробный план дальнейших действий.

Общий план выживания.

При разработке плана следует предусмотреть:

1. Организацию временного лагеря:

- выбор подходящего места, учитывая особенности рельефа и природные условия, а также безопасность расположения и близость источников воды;
- определение участков для строительства укрытий, приготовления и хранения пищи, размещения отхожего места и свалки;
- подготовку места для костра, заготовку топлива, разведение огня.

2. Определение обязанностей каждого члена группы (с учетом его знаний, физического развития и состояния здоровья):

- добывание пищи;

- оказание медицинской помощи и наблюдение за ранеными и ослабленными;
- изготовление лагерного и походного снаряжения.

3. Проведение ориентирования на местности и определение своего местонахождения.

4. Обеспечение сигнализации и связи:

- подготовка к работе радиосредств (если они имеются);
- наблюдение за воздухом, морем для своевременного оповещения;
- изготовление и размещение средств воздушной сигнализации (кожухов, сигнальных знаков, полотнищ, флагов);
- организация дежурства по лагерю.

5. Проведение мероприятий по поддержанию морального духа людей.

При проведении занятий по данной теме необходимо т урок проводить таким образом, чтобы ученики выступали как участники события, высказывали свои соображения по составлению общего плана выживания, тем самым получили бы определенный навык в оценке обстановки и принятии решений.

Также вместе с учащимися можно выработать общий план действий заблудившегося человека, в котором должны быть отражены следующие ответы:

Вспомнить последнюю приметку на знакомой части пути и постараться проследить к ней дорогу.

Вспомнить знакомые ориентиры: шоссе, реку, железную дорогу и пр.

Прислушаться (выйти к людям помогают звуки: работает техника, лает собака), ориентироваться на запах дыма (в этом случае двигаться против ветра).

Если ориентиров нет, необходимо влезть на высокое дерево - можно увидеть вышки электропередач, столб дыма, знакомый холм.

Наткнувшись на тропу, лучше двигаться по ней, следя, чтобы тропа не потерялась, не становилась еле заметной. Бьет ветка в лицо, в грудь - с тропы надо уйти: она звериная и к жилью человека не приведет.

Если встретилась развилка дороги или тропы - идти в ту сторону, где две тропы соединяются в одну (образуя стрелку).

При отсутствии знакомых ориентиров выходи “на воду” - вниз по течению. Русло ведет к реке, река - к людям.

Советы отправляющемуся в лес:

Прежде чем углубиться в лес, надо обратить внимание на солнце, запомнить, с какой стороны оно расположено. Если солнце справа, то при выходе из леса в том же направлении оно должно быть слева.

Сломанные ветки, затесы на деревьях, куча камней и другие ориентиры облегчают нахождение обратного пути.

Находясь в лесу, необходимо все время ясно представлять себе стороны горизонта и направление движения.

Запомнить по возможности свой путь, замечая по дороге предметы, которые могут служить ориентирами: поваленное дерево, вывороченный пень, проселки, реки, ручьи и т. д.

Без зрительных ориентиров человек в лесу начинает кружить, т. к. правая нога делает шаг всегда чуть больше левой. При ходьбе надо мысленно проводить прямую линию между тремя ориентирами впереди. Дойдя до одного, надо выбрать следующий, более дальний ориентир. Таким образом, человек идет как бы по цепочке, и прямая линия остается непрерывной.

Главное, прежде чем войти в лес, надо составить план местности. Определиться по сторонам света, запомнить ориентиры и взять этот план с собой.

Эти советы помогут человеку не заблудиться в лесу, а также окажут помощь в выработке навыков по ориентации человека на местности.

1.4. Сигналы бедствия и сигнальные средства

Раскрывая данный вопрос, следует ознакомить учащихся со средствами подачи сигналов, а также научить пользоваться простейшими сигнальными средствами.

Розыск людей, оказавшихся в экстремальной ситуации, нередко затрудняется тем, что его приходится вести на значительной территории. По этому терпящие бедствие люди должны использовать любые имеющиеся средства для подачи сигнала, обозначающего их местонахождение. Для этих целей могут использоваться различные сигнальные средства.

Средства радиосвязи для подачи сигналов бедствия

В наши дни ни один корабль, ни один самолет, ни одна крупная экспедиция не отправляются в путь без аварийного радиопередатчика.

В ходе освоения космоса люди научились использовать спутниковые системы для определения координат места аварии.

Спутники способны в считанные минуты принять сигнал бедствия из любой точки земного шара и передать на станцию спасения координаты местонахождения терпящего бедствие.

Данные, полученные со спутника, позволяют установить координаты места аварии с точностью до 2-4 км.

Наша страна является участником международной системы поиска и спасения “Коспас-Сарсат”.

С помощью этой системы спасены тысячи людей, в том числе легендарная отшельница Агафья Лыкова.

Простейшие сигнальные средства

Комбинированный сигнальный патрон ПСНД (патрон сигнальный “ночь-день” двухсторонний). Он рассчитан на использование как днем (дает на 30 сек густой ярко-оранжевый дым), так и ночью (горит ярко-малиновый дым). Чтобы подать сигнал, надо отвинтить предохранительный колпачок и выдернуть шнур, держать патрон под углом до 45° к линии тела. На колпачке “ночной” есть заметное на ощупь углубление. На открытой местности такой сигнал можно увидеть на расстоянии 10-12 км.

Патроны - мортирки. Пришли на смену громоздким сигнальным ракетам. Они запускаются при помощи стреляющего механизма размером с авторучку. Обычно комплект состоит из 10 штук 15-миллиметровых сигнальных патрончиков - мортирок, уложенных в ленту. при выстреле на высоте 50-60 м загорается ярко-красная ракета.

Сигнальные ракеты

Одноразовые сигнальные ракеты. Выстреливают собственно сигнальные ракеты на высоту до нескольких десятков метров. Очень хороши ракеты, спускающиеся после выстрела вниз на парашютах – они гораздо дольше держатся в воздухе. Ракеты хорошо видны с воздуха и с земли. Цвет ракет не должен сливаться с цветом местности. То есть в лесу не будет замечена зеленая ракета, а в пустыне - желтая. Ракета должна быть у каждого члена группы

Ракетница - те же сигнальные ракеты, только выстреливаемые из специального пистолета. Необходимо иметь 1 ракетницу с запасом ракет на малую группу (до 8 человек). Если группа большая, то количество ракетниц должно браться из расчета 1 ракетница на 8 -10 человек.

Сигнальное зеркало.

Зеркало входит во многие туристические и армейские наборы для выживания в дикой природе. Зеркало используется для подачи сигналов спасательным (или обычным) вертолетам, самолетам, кораблям и т.д. Яркий солнечный блик от зеркала заметен даже с больших высот. Однако данный метод не применим для подачи сигналов воздушным судам в местностях с большим количеством водных поверхностей (озер, рек, болот). При взгляде с воздуха водные поверхности бликуют так же ярко как зеркало и, скорее всего ваш сигнал останется незамеченным.

С самолета, летящего на высоте 1-1,5 км “солнечный зайчик” может быть виден с расстояния до 24 км. Сигнальное зеркало изготавливают из деревянной дощечки, оклеенной станионом из-под плитки шоколада. Когда в 1928 г. экипаж дирижабля “Италия” потерпел катастрофу, они использовали данный сигнал, который заметил летчик-спасатель. Яркость солнечного зайчика при угле стояния солнца 130° составляет 4 млн. свечей, при 90° - 7 млн. свечей. С самолета на высоте 1-1,5 км он может быть виден с расстояния до 24 км.

Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Дымом костра издавна пользовались как призывом о помощи. И в наши дни костер остается одним из эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы дым был чернее и гуще, в костер добавляют свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т. д.

Привлечь внимание с воздуха можно и многими другими способами:

вытоптать на снегу сигнал бедствия “Земля-воздух”;

вырубить кустарник;

растянуть купол парашюта;

воспользоваться ярким цветом палатки и т. д.

Так как многие предпочитают передвигаться в условиях дикой природы в камуфляжной одежде, необходимо иметь при этом что-нибудь яркое, оранжевое или красное, для подачи сигнала или обозначения местонахождения в случае экстренной ситуации. Это может быть бандана, косынка или просто лоскут яркой ткани, рюкзак яркой расцветки.

Таблица 1

Таблица международных сигналов бедствия сигналов:

№	Значение сигнала	Сигнал	Значение сигнала	Сигнал
1	Нужен врач – серьезные телесные повреждения	I	Судно серьезно повреждено	i II
2	Нужны медикаменты	II	Здесь можно безопасно совершить посадку	△
3	Не имеем возможности к передвижению	X	Требуется топливо и масло	L
4	Нужна пища и вода	F	Всё в порядке	LL
5	Требуется огнестрельное оружие и боеприпасы	∨	Нет	N
6	Требуется карта и компас	□	Пытаемся взлететь	I>
7	Нужна сигнальная лампа с батареей и радиостанцией	I I	Да	Y
8	Укажите направление следования	K	Не понял	JL
9	Следую в этом направлении	↑	Мы нашли всех людей	LL

Кроме того, существуют специальные международные сигналы бедствия (Табл 1). Сигналы кодовой таблицы выкладываются на открытых, хорошо заметных с воздуха местах - на склонах холмов, полянах. Размер одного сигнала

должен быть не меньше 10 м в длину и 3 м в ширину (но не менее 6 х 0,5 м), в противном случае его будет сложно разобрать с большой высоты. Эти сигналы выкладываются камнями, вытаптываются на песке и снегу и т.д. Размер одного сигнала должен быть не меньше 3 метров в высоту и метра в ширину, иначе его сложно будет заметить с воздуха. При отсутствии камней сигнал можно сделать практически из всего: из разложенных на земле спальников, разрезанной палатки, кусков ткани и пр.

1.5. Ориентирование на местности

При рассмотрении данного вопроса следует дать понятие, что такое ориентирование, научить ориентироваться на местности. Гораздо легче будет изучать данный вопрос, если по географии учащиеся изучили темы “Карта и план местности”, “Масштаб”, “Рельеф местности”.

К данному уроку необходимо подготовить схемы: “Определение сторон света с помощью часов”, “Определение сторон света по Полярной звезде”, “Определение местного полдня”.

Для человека, оказавшегося в незнакомой местности, ориентирование является одним из важных условий обеспечения жизнедеятельности.

Ориентироваться - значит уметь определить стороны горизонта и свое местоположение относительно местных предметов и элементов рельефа, выбрать нужное направление движения и выдержать это направление в пути.

Целесообразно дать общие сведения о местности.

Местность - это участок земной поверхности со всеми расположенными на нем населенными пунктами, дорогами, каналами, реками, лесами, болотами и другими объектами.

Неровности и складки, образующие земную поверхность, называют рельефом местности, а все расположенные на ней естественные и искусственные объекты - местными предметами.

Потеря ориентировки - одна из самых распространенных причин происшествий. Самое первое и главное, что должны сделать люди, потерявшие ориентировку, - это остановиться. Недопустимо продолжать движение, надеясь на то, что через минуту-другую или за следующим поворотом картина сама собой прояснится.

Проще и, как показывает опыт, быстрее всего определить свое местонахождение можно, вернувшись по собственным следам назад, до места гарантированного ориентирования, и уже оттуда продолжить прокладку маршрута.

При наличии у заблудившейся группы карты и компаса можно порекомендовать: поднявшись на возвышенную, с хорошим обзором, точку рельефа, в крайнем случае на высокое дерево, оглядеться по сторонам, выделить заметные ориентиры (реки, озера, горные хребты, холмы, скалы, просеки и т. п.) и, оценив их взаимное расположение, характеристики (высоту, площадь и т. п.), расстояние между ними, положение относительно сторон света и пр., идентифицировать местность с картой.

При отсутствии карты следует на куске бумаги, картона, в крайнем случае, обрывке ткани, одежде, бересте, просто земле попытаться вычертить план-схему окружающей местности. Нанести наиболее крупные ориентиры (горные хребты, реки, дороги, населенные пункты и пр.). Так же следует выполнить свой путь, с какой стороны светило солнце или дул ветер? Как долго шли и с какой примерно скоростью? Сколько было остановок и какая была их продолжительность? Какие препятствия и заметные ориентиры встретились в пути?

На такие же вопросы должен ответить и один заблудившийся человек.

Установив приблизительно свое местоположение, нужно наметить маршрут дальнейшего движения.

Для выхода лучше использовать линейные и площадные ориентиры: реки, крупные озера, железные и автомобильные дороги, проселки и пр. В ситуациях, когда у потерявших ориентировку людей нет с собой компаса, нет карты и, главное, нет опыта аварийного ориентирования, это единственная возможность стопроцентно выйти к людям.

Способы ориентирования

Ориентирование на местности может осуществляться по карте, компасу, небесным светилам, а также по различным местным признакам и предметам.

Ориентирование по небесным светилам

По звездам. Полярная звезда - последняя в ручке ковша созвездия “Малая медведица” - всегда указывает на север.

Подсказать направление на север может Млечный путь - густая россыпь мелких звезд, пересекающая небо широкой полосой и ориентированная в линии север-юг.

По солнцу. В северном полушарии направление не север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

По луне. Полная луна около полуночи местного времени находится на юге. Луна в виде буквы “С” - стареющая (убывающая) - бывает на восток. Если можно добавить вертикальную линию и получить букву “Р”, то это растущая луна. Она находится на западе.

Используя схемы “Определение сторон света с помощью часов” и “Определение местного полдня”, рассмотреть в ходе практического занятия вопросы:

Ориентирование по солнцу с помощью часов.

Определение местного полдня.

Ориентирование по солнцу с помощью часов

Положив часы на горизонтальную плоскость, следует их повернуть так, чтобы часовая стрелка смотрела в сторону солнца, затем через центр циферблата проводят мысленную линию на цифру 1. Если теперь угол, образованный стрелкой и линией, разделить биссектрисой, она покажет направление север-юг. Юг будет находиться в той стороне, где солнце. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 12.

Определение местного полдня

Чтобы точно определить полуденную тень, надо на ровной площадке под углом в $45-50^{\circ}$ вбить в землю полтораметровую палку. К ее вершине привязать веревку, утяжеленную с нижнего конца камнем-отвесом. Под отвесом забить колышек (точка А). За 30-35 минут до наступления местного полудня отмечается конец тени, отбрасываемой палкой (точка Б). С помощью веревочного циркуля, прикрепленного одним концом к колышку (точка А), от точки Б проводится полукруг. После полудня конец тени от палки вновь неизбежно коснется линии полукруга (точка В). Полученную дугу БВ надо разделить пополам, чтобы получить точку Г. Линия АГ и будет являться полуденной тенью и указывать север.

Ориентирование по местным предметам

При невозможности ориентироваться по солнцу, звездам, например из-за обложной облачности, можно попытаться определить направление на север по местным предметам.

Наиболее ценную, с точки зрения аварийного ориентирования, информацию дают деревья, пни, камни, растения и пр., расположенные на открытых, ровных площадках - посреди больших полей, на опушках, лугах, так как там они меньше подвержены воздействию местного микроклимата.

Необходимо предостеречь от некоторых ошибочных представлений. Так, часто в некоторых изданиях можно прочесть, что в у деревьев кроны с южной стороны пышнее, чем с северной. На самом деле в лесу ветви деревьев развиваются в сторону свободного места. Даже у отдельно стоящих деревьев конфигурация кроны зависит, в основном, от направления господствующих ветров.

Наиболее надежными способами ориентирования являются:

- мох и лишайник растут преимущественно на северной стороне стволов деревьев, пней, камней;
- кора деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны;
- у смолистых деревьев (ель, сосна) в жаркую погоду смолы выделяется больше с южной стороны;
- ягоды и плоды приобретают окраску раньше с южной стороны;
- грибы появляются на северной стороне дерева;
- муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев, пней и кустов; южная сторона муравейника более пологая, чем северная;
- летом почва около больших камней, пней с северной стороны увлажнена больше;
- перелетные птицы весной летят на север, а осенью - на юг.

В больших массивах леса определить стороны горизонта можно по проселкам, которые, как правило, прорубаются строго в направлении с севера на юг и с востока на запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечении просек (на таком столбе на каждой из 4 граней проставляются цифры - нумерация противоположащих кварталов леса). Ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами покажет направление на север.

Определенную помощь в ориентировании могут оказать встретившиеся на пути культовые сооружения - церкви. Алтари и часовни христианских церквей

обращены на восток, колокольни - на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе обращен к югу, приподнятый - к северу.

В заключение следует отметить, что все приемы аварийного ориентирования не стоят одного - простейшего ученического компаса. А потому, если вам предстоит отправиться в лес, степь, горы или просто на воскресную прогулку в пригородную рощу, не поленитесь, прихватите его с собой.

1.6. Сооружение временного укрытия

В первую очередь, потерпевшие бедствие, заблудившиеся должны определить функциональное назначение укрытия, от чего оно должно защитить - от снега, дождя, ветра, пурги, отрицательных температур, комаров и т. п. Дальнейший выбор зависит от материалов, которыми располагают люди, наличия инструментов, состава группы, опыта строительства.

Сооружать укрытия следует в безопасных местах. Выбор места под строительство укрытия зачастую важнее постройки самого убежища.

Шалаш, поставленный на низком берегу реки, будет смыт, если река разольется в результате ливневых дождей, прошедших в верховьях. В горах такой же лагерь раздавит прорвавшийся селевой поток.

Рыть снежную пещеру у основания крутого снежного склона - значит рисковать тем, что случайно сошедшая лавина навсегда погребет под многометровым слоем снега и саму пещеру и ее обитателей.

В тайге не рекомендуется располагать бивуак в пожароопасных местах, на заболоченных, возле гнилых, подрубленных деревьев. Неудобен лагерь, поставленный в густолесье, так как там больше комаров, гнуса, после дождей долго капает с веток деревьев, невозможно организовать действенное наблюдение за окружающей местностью.

Далее следует рассмотреть различные типы устройств в зависимости от условий местности и используемого строительного материала.

В безлесье и малолесье.

Шалаш.

Его можно соорудить за несколько минут, если у потерпевших отыскался кусок полиэтиленовой пленки или ткани. Его можно перекинуть через жердину, заклиненную между двумя деревьями или уложенную на выступающие в сторону сучки и толстые ветки. Если поблизости нет подходящих деревьев, в землю можно вбить или вкопать два кола с раздвоенными концами (рогатками). Свободно

свисающие половинки полиэтилена надо растащить в стороны и закрепить на земле.

Примитивные шалаши и навесы способны защитить человека от осадков, в меньшей степени от ветра.

Так же можно соорудить чум, вигвам.

В тайге, в густолесье.

Для строительства укрытия надо найти обломанную, еще лучше - вывороченную с корнем ель, пихту, сосну. Затем обрубить все нижние ветки и уложить их сбоку на ветки, обращенные к земле. Под стволом образуется ниша, куда могут поместиться 2-3 человека. После этого надо обрубить ветки, торчащие вверх и также уложить их с боков, увеличив тем толщину стен. Чем гуще будет лежать лапник, чем плотнее, чем круче получаются скаты, тем суше будет под стволом.

Более сложными по конструкции являются двускатный шалаш, адыгейский домик.

На болоте, сильно увлажненной почве.

Лежанка.

Найти два толстых, диаметром 25-30 см, ствола, уложить их параллельно друг другу на землю или на подложенные под их концы плоские камни. Сверху на стволы вплотную друг другу надо настелить жердины, предварительно срубив на них все ветки и сучки. На полученный настил можно набросать для мягкости еловый лапник, листья, сухую траву, камыш. Над такой лежанкой можно соорудить также навес или растянуть просто кусок полиэтилена.

Такую лежанку, при необходимости, можно поднять на 0,5-0,8 м над уровнем земли.

Кроме лежанки можно соорудить гамак, шалаш-гамак.

Описанные выше укрытия могут защитить человека лишь на непродолжительное время - часы, в лучшем случае дни.

При долговременном выживании следует сооружать капитальные убежища типа землянок и изб.

Организация сложных укрытий

Если нужно защититься от непогоды, проще всего выкопать пещеру в надуве. Если поблизости надува не видно, нужно поискать неровности рельефа: валуны, крутые холмы, овраги. Вырыв снежную пещеру, следует заделать вход подручными материалами: камнями, снежными кирпичами, лапником, рюкзаком. Важно закрыть верхнюю часть выходного отверстия; внизу пусть остается вентиляция.

Если же надувов обнаружить не удалось, а приближение пурги не оставляет времени на поиски оптимального места, следует копать траншею прямо там, где стоите. Надо стараться не повреждать наст боковых стенок. Длина траншеи - в человеческий рост, ширина - чуть больше ширины плеч, глубина - достаточно метра. Поперек траншеи положить лыжи, палки и т. п. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой, подручными материалами. По краям концы пленки прижать к насту тяжелыми вещами, особенно с наветренной стороны, можно присыпать снегом. Рядом с лежаком нужно протоптать углубление, куда будет скатываться холодный воздух.

Более надежное и удобное укрытие в снегу - игла, строительство которой производят из снеговых кирпичей.

При организации любых типов жилищ в снегу важно помнить, что теплый воздух устремляется вверх, а холодный стекает вниз. Кроме того, внизу скапливается тяжелый углекислый газ. Стены из сухого снега сначала хорошо пропускают воздух. Но температура внутри закрытого помещения повышается довольно быстро. Даже один человек способен надышать до 0 - +4 градусов за несколько часов, когда снаружи 20-25 градусов.

В зимнее время можно вместе с учащимися потренироваться в строительстве снежных укрытий.

Холодная ночевка в снежном убежище.

Надо:

Застегнуть все пуговицы, молнии, затянуть манжеты рукавов и штанины, надеть капюшон.

Выжать намокшую одежду.

Пить горячий чай, кофе, бульон.

Максимально утеплить ноги, голову.

Есть сахаро- и жиросодержащие продукты.

Пометить местоположение убежища.

Сидеть на теплоизолирующей подстилке.

Искать в убежище инструмент для расчистки входного отверстия.

При необходимости согревать руки махами. Совершать другие физические действия, разогревая мышцы.

Нельзя:

Раздеваться в убежище.

Оставаться в мокрой одежде.

Употреблять алкоголь.

Спать при угрозе замерзания.

Оставлять без присмотра открытый огонь.

При строительстве располагать вход на ветер.

Лежать и сидеть на снегу.

Покидать убежище в ночное время без крайней необходимости.

Ночевка без убежища.

При невозможности построить то или иное снежное убежище, можно попытаться переночевать под открытым небом, лежа или полусидя, собравшись более плотной группой. При этом следует максимально изолироваться от холодной почвы. Сидящие снаружи прикрывают, согревают, контролируют состояние отдыхающих и в дальнейшем меняются с ними местами. Возможно расположиться сидя в два ряда, спина к спине, уложив отдыхающих на ноги и прикрыв их руками и одеждой.

Разжигание костра.

После сооружения укрытия необходимо позаботиться о костре. Спички всегда необходимо держать в полиэтиленовом пакете. Если спички все же намокли, но не раскисли, их можно высушить в волосах под головным убором. Если спичек не оказалось, то огонь можно добыть трением. Для этого нужно изготовить лук со свободно натянутой тетивой, подпятник, деревянное сверло и доску.

Подпятником может служить камень с выемкой. Наиболее подходящая древесина для изготовления сверла - тополь, сосна, вяз, липа. Сверло делают из сухой прямой палки диаметром 1-2 см, верхний конец которого гладко затачивают. Трение в подпятнике должно быть минимальным, а в ямке максимальным, для чего

нижний конец палки оставляют шероховатым. Из того же дерева изготавливают доску (плаху) шириной до 10 м, длиной 0,5 м. В двух сантиметрах от края доски делают углубление для сверла, а от нее - расширяющуюся прорезь, через которую получившийся при трении черный порошок попадает на подломленный трут.

Тетиву лука обвертывают один раз вокруг сверла и, придерживая его верхний конец подпятником, перемещают лук вперед, назад, вращая таким образом сверло с легким нажимом до появления интенсивного дыма. Работу нужно продолжать до тех пор, пока не появится уверенность, что искры попали на трут. Убрав сверло, трут осторожно раздувают, не сдвигая доску.

Для разжигания костра пользуются сухими ветками. Сначала укладывают тонкие веточки и бересту, высохшую траву и мох. Топливо в костер добавляют понемногу, по мере увеличения пламени добавляются более крупные ветви. Укладывать их нужно по одной неплотно, чтобы обеспечить хороший доступ воздуха.

Для того, чтобы костер горел как можно дольше, следует уменьшить приток воздуха, обложив костер со всех сторон камнями или землей. Пока не стемнело, заготовьте побольше дров.

При разведении костра необходимо принять все меры для предупреждения лесного пожара.

1.7. Проблемы, возникающие при вынужденном автономном существовании человека в природных условиях по сохранению жизни и здоровья

В процессе выживания наиболее острыми проблемами являются питание и водоснабжение.

Преподавателю при проведении уроков по данной теме следует показать значение воды для нормального функционирования организма, научить учащихся преодолевать воздействие жажды и добывать воду, а также, как обеспечить себя пищей в условиях голодания.

Для проведения занятия желательно иметь плакаты: “Съедобные и несъедобные грибы”, “Съедобные растения”, а также наглядные пособия, изготовленные учащимися:

дистиллятор для получения пресной воды;

фильтр для очистки воды.

Значение воды для нормального функционирования организма.

Преподаватель напоминает, что без пищи человек может прожить 60-70 дней, а без воды - не более 3-4 суток. Отсутствие воды в течение суток уже отрицательно сказывается на моральном состоянии человека, снижает его волевые качества, вызывает быструю утомляемость. Вода играет важнейшую роль в человеческом организме, составляет 2/3 массы тела, и все физиологические процессы протекают в воде или при ее участии. Она разносит кислород и питательные вещества во все уголки организма, обеспечивает функциональную деятельность системы кровообращения, пищеварения и др. Поэтому обезвоживание организма водой ведет к нарушению жизнедеятельности, а обезвоживание свыше 10% вызывает глубокие расстройства деятельности органов и систем, что может явиться причиной гибели. Средняя потребность человека в воде в районах с умеренной температурой составляет 1,5-2 л воды в сутки, при высокой температуре воздуха 4-6 л в сутки. Таким образом, водоснабжение является первостепенной проблемой в условиях автономии. Далее преподаватель дает общие рекомендации по водообеспечению и утолению жажды:

поиск источника воды одна из первоочередных задач автономии;

при ограниченных запасах воды установить жесткую норму потребления;

воду, добытую в стоячих, болотистых водоемах обязательно очищать и обеззараживать;

добывать воду при помощи конденсатов влаги, полиэтиленовых мешков и т. п.;

для сохранения воды в организме надо больше находиться в тени (водопотери уменьшаются в 1,5 раза), соорудив укрытие, защищающее от солнечных лучей, ограничить физическую деятельность в жаркое время, увлажнять одежду;

не пить морскую воду.

Рассказав о том, что воду из ключей и родников можно пить сырой, преподаватель останавливается на способах получения пресной воды и ее обеззараживания. Существует множество способов получать пресную воду. Самодельный ДИСТИЛЛЯТОР можно сделать из широкой емкости, банки и полиэтиленовой пленки. В емкость надо налить грязную или морскую воду. Посреди емкости укрепить банку, обернутую тряпками, а полиэтиленовой пленкой накрыть емкость и обвязать по краям. В центре натянутой пленки надо положить камешек - ровно над банкой. На солнце вода будет испаряться, оседать на пленке и стекать в банку.

Воду в пустыне можно получить с помощью СОЛНЕЧНОГО КОНДЕНСАТОРА. В самом низком месте надо вырыть яму диаметром около метра и глубиной 50-60 см. Поставить на дно банку, закрыть яму пленкой, присыпать края песком, положив камешек на пленку - над банкой, куда будет стекать выпарившаяся из почвы вода. За сутки один конденсатор может дать до 1,5 л воды. Производительность конденсатора растет, если яму наполовину забросать свежесорванными растениями. ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ МЕШОК позволяет собрать воду, испаряемую листьями прямо с куста, например, в пакет, надетый на куст верблюжьей колючки и завязанный. За час набирается 50-80 мл воды. При утолении жажды из стоячих источников воду следует очистить от примесей и обеззаразить. Очистка воды с помощью естественного фильтра: выкопать ямку недалеко от края водоема, и она заполнится вскоре чистой водой. Затем преподаватель дает возможность учащимся продемонстрировать изготовленные ими простейшие фильтры из марли и консервной банки, заполненной песком, с небольшими отверстиями на дне. Обеззаразить воду можно с помощью простейших химикатов:

кристалликов марганцово-кислого калия (слабо-розовая окраска). Вода отстаивается в течение часа;

настойка йода (8-10 капель на 1 л);

пантоцид (2-3 таблетки на 1 л воды на 20-30 мин.) Для очистки воды можно использовать различные травы: ковыль, тысячелистник, полевую фиалку (200-300 г на ведро). Самый доступный и надежный способ обеззараживания - КИПЯЧЕНИЕ.

Голодание и правила его преодоления.

Преподаватель начинает урок с рассказа о том, что человек, в зависимости от выполняемой работы, расходует за сутки от 1600 ккал до 5000 ккал и более (от постельного режима до тяжелой физической работы). Необходимое "топливо" организм получает с пищей, которая должна полностью компенсировать его энергозатраты. Лишенный поступающего извне "топлива", организм после соответствующей перестройки начинает расходовать свои внутренние тканевые запасы. Энергетические резервы человека составляют примерно 165 тыс. ккал. Физиологи считают, что можно использовать 45-50% этих энергетических резервов, прежде чем наступит гибель. Следовательно, при суточных энергозатратах 2000 ккал, даже при полном голодании человеку удастся продержаться 30-40 суток. Подготовленный человек, испытывающий себя на голодание, предельно выдерживает не более 60-70 суток. Своеобразный рекорд голодания 119 дней принадлежит американке Элейн Джонс, решившей похудеть

(она весила 143 кг). В разного рода экспериментах были выработаны правила голодания.

Правила преодоления вынужденного голодания в условиях автономного выживания:

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 добавлять в нее листья малины, мяты.

3. В условиях низких температур надо беречь тепло, поскольку восполнить его потери нечем: необходимо одеваться теплее, носить шапку, перчатки.

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.

Обеспечение пищей в условиях голодания.

Переходя к объяснению второго вопроса урока нужно выделить из всего разнообразия даров природы, используемых для питания, основные группы:

- мясо животных;
- мясо и яйца птиц;
- рыба и другие представители морского (речного) мира;
- съедобные растения.

Существует выражение “Все что бегают, ползает, летает и плавает может служить пищей”.

Охота.

Охота может стать надежным источником питания человека в условиях автономного существования. Один из важнейших элементов охоты - умение читать следы животных, а этому нужно учиться, когда вы бываете в лесу. Проявляйте любознательность, больше спрашивайте у знающих людей. По плакатам преподаватель показывает способы установки различных силков и западней.

Рыбная ловля.

Можно дать время на работу с учебником или рабочей тетрадью, а затем заслушать учащихся по вопросам - из чего можно изготовить крючок, леску, грузило? Что может быть приманкой? В какое время лучше ловить рыбу? Какую рыбу нельзя есть? Напомнить способ ловли рыбы в замутненной воде в случае, если вы встретите небольшие изолированные водоемы, образовавшиеся после половодья. Они обычно изобилуют рыбой. Поднимите со дна ил ногами, и рыба начнет искать чистую воду на поверхности. Тогда и выбрасывайте ее руками на берег.

Примером выживания является 6-месячный дрейф отца и сына Медведевых, который закончился 5 октября 1997 года в Таиланде.

... “Из нескольких кусков листовой нержавеющей стали Медведев - старший изготовил гарпун-трезубец для ловли рыбы, они отдирали и ели ракушки, которые налипали на корпус судна. Отцу удалось поймать руками четырех чаек. Совсем редко удавалось полакомиться мелкими крабами...” (Комсомольская правда, 11 октября 1997 год).

Съедобные растения.

В нашей стране растет более двух тысяч съедобных растений. В пищу используют плоды, корни, луковицы, молодые побеги, почки, цветы, орехи. Важно не спутать съедобные растения с ядовитыми.

К съедобным растениям относятся: иван-чай, кислица обыкновенная, клевер, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лебеда, лопух, медуница, огуречник, одуванчик, подорожник большой, пырей ползучий, ряска, сурепка, щавель конский и др.

Ядовитые растения: аконит, белена, белладонна, вех ядовитый, волчье лыко, вороний глаз, паслен сладко-горький.

Основные правила безопасности.

При употреблении растений нельзя употреблять в пищу косточки и семена плодов, луковицы без характерного луковичного или чесночного запаха, растения, выделяющие на изломе млечный сок.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить:

- плоды, поклеванные птицами;
- косточки, валяющиеся у подножия дерева;

- птичий помет на деревьях;
- растения, обглоданные животными.

Следует обратить внимание на то, что при использовании в пищу незнакомых растений, плодов их надо проверить: съесть 3-5 г. Если в течение 4-5 часов не появится признака отравления, значит, растение пригодно в пищу.

Нетрадиционная пища.

Мы удивляемся, как можно считать деликатесом саранчу или блюдо из лягушки. А ведь это вопрос традиций и культуры того или иного народа. Мясо многих млекопитающих отличается хорошим вкусом: белки, сурка, суслика, лисицы, песца, ондатры. Съедобны также собаки, кошки, ежи. Съедобными являются змеи, ящерицы, лягушки, черепахи. Многие народы Африки и Азии считают деликатесом саранчу, кузнечиков, водяных жуков, личинки стрекоз и жуков. Практически все птицы съедобны. Исключение составляют лишь некоторые хищники (коршун, беркут, орел, гриф).

Приготовление пищи в условиях автономии.

Зачастую у терпящих бедствие отсутствует простейшая посуда и приготовление пищи превращается в проблему.

Простейшие способы приготовления пищи:

Корни, клубни растений, рыбу и мелких животных можно готовить без посуды, на горячих углях, предварительно обмазав слоем глины. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ошипывая. После приготовления обугленная шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренностей. Удобен способ приготовления пищи под костром. Для этого в грунте выкапывается ямка глубиной 30-40 см, ее выстилают свежими листьями, травой. Мясо укладывают на дно ямы, засыпают слоем песка 1,5-2 см, а затем сверху разводят костер. Через 30-40 мин пища вполне готова.

1.8. Сохранение здоровья в условиях автономного существования человека

Следует рассмотреть два основных вопроса:

профилактика возможных заболеваний;

оказание помощи и самопомощи при травмах, укусах насекомых и животных и отравлениях.

Преподаватель должен научить учащихся мерам предупреждения заболеваний, а также научить оказывать самопомощь и помощь в различных ситуациях.

Профилактика возможных заболеваний.

а) Профилактика заболеваний при низких температурах.

Переохлаждение. Принимайте все меры для предупреждения переохлаждения организма.

Помните: при увлажнении одежды ее теплоизоляционные свойства значительно снижаются.

Перед выполнением физической работы снимите часть одежды, чтобы уменьшить потоотделение.

При появлении неприятных ощущений в конечностях (покалывание, онемение) активными движениями восстановите нормальное кровообращение.

Снежная слепота - ожог слизистой оболочки глаз отраженными от снега ультрафиолетовыми лучами.

Признаки: ощущение песка под веками, режущие боли, обильное слезотечение. Снежную слепоту легко предупредить, защищая глаза очками - светофильтрами.

Если их нет, сделайте защищающие глаза очки из картона, полоски темной материи с узкими прорезями или точечными отверстиями.

б) Профилактика заболеваний в тайге.

Для защиты от комаров и мошки можно намазываться тонким слоем глины, которая, высохнув, образует тонкую корочку, надежно защищающую кожу от укусов.

Для того чтобы выкурить насекомых из-под укрытия, соберите горячие угли костра в консервную банку или на кусок коры и прикройте их сырым мхом. Дайте убежищу наполниться дымом, а затем проветрите его.

Остерегайтесь клещей - переносчиков опасных заболеваний. Не реже 2-х раз осматривайте складки одежды и открытые участки тела. Не отрывайте присосавшегося клеща, смажьте его йодом, после чего он сам отпадет. Ранку обязательно прижгите йодом. Хоботок, оставшийся в коже, удалите с помощью иглы, предварительно прокаленной на огне. Если вы случайно раздавили клеща, то тщательно вымойте руки.

в) Профилактика заболеваний в жару.

Самая большая опасность в жару - солнечные лучи и высокая температура воздуха. В дневное время постоянно находитесь в тени, ограничьте физическую деятельность. Никогда не раздевайтесь догола, даже в тени находитесь в одежде.

Далее преподаватель рассказывает о тепловом и солнечном ударах и дает рекомендации по оказанию помощи.

Тепловой удар - болезненное состояние, вызванное перегреванием организма под влиянием избыточного поступления тепла из внешней среды.

Действие. Помощь необходимо оказать быстро. Пострадавшего укройте в тени, разденьте до пояса. Если есть достаточный запас воды, оботрите лицо и тело мокрой тканью, обрызгайте тело водой и быстро обмахивайте, чтобы усилить эффект охлаждения испарением.

Энергично растирайте тело и конечности для повышения кожного кровообращения.

Солнечный удар - болезненное состояние, вызванное прямыми воздействиями солнечных лучей на область головы.

Действие. Для оказания помощи, прежде всего, перенесите пострадавшего в тень. Всеми возможными средствами охладите тело и голову (влажный компресс, обтирание тела водой и т. п.).

Оказание помощи и самопомощи при травмах, укусах насекомых и животных, отравлениях

а) Оказание помощи при травмах.

Остановка кровотечения - важнейшая мера, от успешности и быстроты принятия которой может зависеть жизнь человека.

Различают два вида кровотечений - артериальное и венозное. при первом кровь бьет алой пульсирующей струей, при втором - потоком. кровотечение из мелких сосудов останавливают, прижав кровоточащее место валиком из марли или туго забинтовав. Для остановки кровотечения из крупного сосуда наиболее надежный способ - наложение резинового жгута. Его накладывают на 5-10 см выше кровоточащего места и туго затягивают до полной остановки кровотечения. При отсутствии резинового жгута его можно заменить жгутом-закруткой из носового платка или куска ткани и палочки, с помощью которой закручивают импровизированный жгут до прекращения кровотечения.

Преподаватель практически показывает наложение жгута и обращает внимание на соблюдение определенных правил: нельзя накладывать жгут на обнаженную кожу; не держите жгут более 2-х часов, ибо могут наступить необратимые расстройства кровообращения в конечности, лишенной притока крови.

Поэтому надо периодически расслаблять жгут, но не забывая прижать кровотокающий сосуд пальцем. Когда конечность вновь порозовеет и потеплеет, жгут затягивают снова, но чуть выше или ниже прежнего места.

б) Оказание помощи при укусе ядовитой змеи.

Ядовитые змеи сами редко нападают на человека и при встрече с ним норовят как можно быстрее уползти прочь. При укусе змеи жгут накладывать не рекомендуется. Если во рту и на губах нет трещин, ссадин или царапин, тщательно отсосите яд (не менее 30 мин), который следует немедленно сплевывать. Можно отжимать яд по направлению к ранке укуса. Затем ранку обрабатывают йодом и накладывают повязку. Укушенному необходимо создать полный покой, дать выпить побольше чаю или просто горячей воды.

в) Оказание помощи при отравлениях окисью углерода.

Костры, жировые лампы, используемые для обогрева в закрытых, плохо вентилируемых укрытиях (шалашах, пещерах), при небрежном обращении могут стать причиной отравления окисью углерода. Образующаяся при неполном сгорании топлива из-за плохого притока воздуха окись углерода не имеет запаха, что делает ее особенно опасной.

Сигналом о присутствии в воздухе жилища окиси углерода служит изменение цвета пламени. Оно начинает желтеть. в этом случае надо немедленно проветрить укрытие, увеличить пламя, обеспечить ему приток воздуха. Отравленных необходимо быстрее вынести на свежий воздух, дать понюхать нашатырного спирта, напоить горячим чаем. при остановке дыхания - делают искусственное дыхание.

г) Оказание помощи при отравлении ядами.

Общие приемы оказания первой помощи пострадавшему:

удалить яд из желудка, для чего дать выпить 4-5 кружек воды и вызвать рвоту;

удалить яд из кишечника, то есть дать слабительное;

оказать посильную помощь больному при сердечной недостаточности - сердечные и тонизирующие средства (крепкий чай, кофеин в инъекциях), непрямой массаж сердца.

Меры предосторожности при употреблении растений.

В пищу употреблять растения, корни, клубни, листья, ягоды и плоды только тех растений, о нетоксичности которых достоверно известно.

Отравление грибами.

Ядовитые грибы - причина тяжелых, иногда смертельных случаев отравления.

После рассмотрения ядовитых грибов по рабочим тетрадам, учебнику преподаватель рассказывает о тех изменениях, которые происходят в природе, приводящих к перерождению грибов и о тех частых отравлениях, которые происходят даже с бывалыми грибниками.

Следует обратить внимание учащихся на то, чтобы отправляясь в путешествие, они обязательно брали с собой аптечку путешественника.

Аптечка путешественника (На группу в 6-10 человек)

Бинты стерильные широкие и средние. Для перевозок	8-10 шт.
Бинт эластичный. Для перевязок при растяжениях	1-2 шт.
Жгут резиновый. Для остановки кровотечений	1 шт.
Вата медицинская	200 г
Лейкопластырь бактерицидный. Для заклеивания ссадин, потертостей, царапин	10 шт.
Пипетка	1 шт.
Термометр медицинский	1 шт.
Раствор йода 5%-ного. Обработка мелких ран	10 г
Марганцово-кислый калий. Для полосканий, промываний, дезинфекции воды, обработки ран	10 г
Перекись водорода 3%-ного. Для обработки ран	30 г
Борная кислота (порошок). Для промывания глаз	5 г

Спирт медицинский. Для растираний, дезинфекции	100 г
Стрептоцид белый в порошке. Для присыпания ран, потертостей, ожогов, отморожений	20 г
Нашатырный спирт. Давать вдыхать при потере сознания	4 ампулы
Синтомициновая эмульсия. Наружное средство при ожогах, отморожениях	1 шт
Клей БФ. Накладывается на мелкие раны	1 шт
Пирамеин (или отдельно анальгин и амидопирин). Болеутоляющее средство. Одноразовый прием - 1 табл.	20 шт.
Бесалол. При болях в животе по 1 табл. 3 раза в день	20 шт.
Противостолбнячная сыворотка. При загрязненных ранах, открытых переломах. 2-3 (3000 ед.)	3 ампулы
Энтеросептол. При желудочно-кишечных заболеваниях, поносах - по 1-2 табл. через 4-6 часов	20 шт.
Димедрол в табл. по 0,05 г. Антиаллергическое, при болях, укусах, запаховых аллергиях - 1 табл. 2 раза в день	10 шт.
Седуксен (элениум). При горной болезни, головокружениях, шоковых состояниях. По 1 табл. в день	10 шт.
Но-шпа. При коликах, спазмах желудка и кишечника, при удушье с болями в сердце. По 1-2 табл.	10 шт.
Мазь гидрокортизоновая. При отморожениях, кожных воспалениях	15 г
Настойка валерианы. Успокоительное сердечное, антишоковое средство. По 20-50 капель	30 г
Валидол. Успокаивающее и сосудорасширяющее средство. По 1-2 табл. под язык	10 шт.
Сульфален. При ангинах, воспалениях. 5 табл. одноразово, затем по 1 табл. в течение 5 дней	40 шт
Ампиокс в капсулах. При ангинах, воспалениях. По 1 капс. каждые 6 часов	40 шт

Шприц одноразовый	6 шт.
Кордиамин 25-процентный. При шоковом состоянии для стимуляции дыхания и сердечной деятельности. 2 мл	8 ампул
Камфарное масло 20-процентное. Для стимуляции центральной нервной системы при шоке, замерзании. 2-4 мл	6 ампул
Анальгин 50-процентный. При шоковом состоянии, обезболивающее, жаропонижающее, противовоспалительное. 1-2 мл	6 ампул
Кофеин 10%-ный. Возбуждающее средство. При шоке, удушье, замерзании, кровотечениях. 1 мл	3 ампулы
Атропин 0,1-процентный. При шоке, коликах, рвоте. 0,5 мл	3 ампулы

Заключение

Данное пособие дает определенные знания ученикам и преподавателям курса ОБЖ по мерам выживания в автономных условиях

В итоге обучения по данным темам преподаватели должны привить учащимся уважительное отношение к вопросам безопасности, а также выработать определенные навыки выживанию в экстремальных ситуациях.

Приложение 2

Тест.

1. укажите, какие материалы используются при перевязке:

- а) лейкопластырь бактерицидный;
- б) бесалол;
- в) марганцовокислый калий в порошке;
- г) трубчатые бинты;
- д) бриллиантовую зелень;
- е) индивидуальный перевязочный пакет;
- ж) марлевые (плоски);
- и) бинты.

Ответ: а; и; е; г; д; ж.

2. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:

- а) как наружное средство при ожогах и обморожениях;
- б) как антишоковое средство;
- в) как слабительное.

Ответ: а.

3. Болеутоляющие средства:

- а) димедрол;
- б) анальгин в таблетках;
- в) промедол;
- г) аэрон;
- д) парацетамол.

Ответ: а; б; д;

4. Укажите, какие лекарственные растения используются для остановки кровотечения и обеззараживания ран:

- а) тысячелистник;
- б) череда;
- в) сок подорожника;
- г) сок полыни.

Ответ: в.

5. Укажите, какие лекарственные растения можно использовать от головной боли:

- а) щавель;
- б) перечная мята;
- в) калина;
- г) черника;
- д) клевер луговой.

Ответ: б.

6. Раствор йода можно заменить:

- а) соком медуницы;
- б) соком малины;
- в) соком березы.

Ответ: а.

7. Выберите из предложенных вариантов требований к сооружению временного жилища правильные:

- а) место должно находиться на ровной возвышенной продуваемой площадке;
- б) место должно находиться на берегу реки, на уровне воды;
- в) место должно находиться среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- г) возле площадки должны находиться источник воды и достаточно топливо;
- д) неподалеку от площадки должна быть дорога или наезженная тропа;
- е) возле лагеря должна быть площадка (поляна) для подачи сигналов бедствия в случае необходимости.

Ответ: а; г; е.

8. Как нужно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:

- а) положить на почву растопку;
- б) на растопку положить ветки;
- в) поджечь костер двумя – тремя спичками;
- г) приготовить растопку и дрова;
- д) поверх веток положить поленья, дрова;
- е) соблюдать правила пожарной безопасности.

Ответ: г; а; в; б; д; е.

9. Укажите самый простой из предложенных ниже способов обеззараживания воды в полевых условиях:

- а) очистка через фильтр и песка и материи;
- б) очистка через фильтр из песка и материи;
- в) кипячение воды;
- г) добавление в воду марганцовки.

Ответ: в.

10. Порядок действий в различных аварийных ситуациях в условиях природной среды не одинаков и зависит от конкретной обстановки. Из приведенных ниже случаев выберете те, в которых командир группы должен принять решение об уходе с место аварии:

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из – за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и

труднопроходимая;

г) в течение трех суток нет связи и помощи;

д) возникла непосредственная угроза жизни людей;

е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи радиостанции;

ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

Ответ: а; г; д; ж.

11. какое подручное световое и дымовое сигнальное средство наиболее доступно?

а) факелы;

б) костер;

в) сигнальные огни;

г) вспышками света.

Ответ: б.

12. Каким должен быть костер при подаче сигнала бедствия днем?

а) огонь костра;

б) гореть пламенем;

в) сильно дымящимся;

г) вспышками света.

Ответ: в.

13. Как называется костер, который делается в канаве длиной около 2 метров и до 0,5 метра глубиной. Ось канавы должна быть направлена по ветру?

а) ночной костер;

б) таежный;

в) экономичный костер;

г) полинезийский костер.

Ответ: в.

14. Выберите из предложенных вариантов, где не следует устраивать лагерь:

а) на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды

б) останавливаться на ночлег рядом с населенными пунктами, приездными дорогами, под линиями электропередач, ниже по течению реки пастбищ, водопоев и населенных пунктов;

в) вблизи подгнивших, подрубленных, высоких, одиноких деревьев, в густых зарослях багульника;

г) на дне оврагов и логов, сухих русел, речных косах, островках;

д) Палаточную площадку ориентировать «входом»; на открытое место – опушку, реку, озеро.

Ответ: б; в; г.

15. последовательность действий спасателя. Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:

- а) при необходимости освободиться от захвата;
- б) войти в воду;
- в) отказать доврачебную медицинскую помощь;
- г) транспортировать его к берегу;
- д) подплыть к тонущему;
- е) найти под водой пострадавшего.

Ответ: б; д; е; а; г; в.

Тест №1.

1. Раствор йода можно заменить:

- а) соком медуницы;
- б) соком малины;
- в) соком березы.
- г) соком черемухи.

Ответ: а.

2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:

- а) для обработки ссадин и царапин;
- б) для растирания;
- в) при аллергических заболеваниях;
- г) при кашли.

Ответ: а.

3. Назовите, для чего применяется 2% борная кислота:

- а) для растирания;
- б) для промывания глаз;
- в) для присыпки обморожений, ран и ожогов.

Ответ: б.

4. Укажите, какие из приведенных лекарственных растений можно использовать в качестве ваты:

- а) ромашка;
- б) камыш;
- в) клевер;
- г) пух иван-чая.

Ответ: б.

5. Большое количество дубильных веществ, обладающих противовоспалительным действием, содержат:

- а) семена укропа;
- б) кора ясеня;

- в) мята перечная;
- г) подорожник.

Ответ: б.

6. Листья этого растения содержат вещества, стимулирующие заживление тканей и способствующие свертыванию крови:

- а) крапива;
- б) черемуха;
- в) тополь;
- г) подорожник.

Ответ: а.

7. Как называется вид костра, который разводится в яме, когда необходимо большое количество углей, обычно используется для приготовления пищи, запеченной в золе?

- а) полинезийский костер;
- б) экономичный костер;
- в) таежный;
- г) звездный костер.

Ответ: а.

8. Для сохранения тепла угли прогоревшего костра нужно засыпать:

- а) золой и землей;
- б) камнями;
- в) листьями сухими;
- г) дровами.

Ответ: а.

9. За сколько часов подбирается место лагеря до наступления темноты?

- а) 3 - 4 часа;
- б) 1,5 – 2 часа;
- в) 1 час;
- г) 4 – 5 часа.

Ответ: б.

10. Водный туризм это?

- а) соревнование по рекам, озерам и водохранилищам на туристских судах, прекрасный вид активного отдыха;
- б) прибыль воды в любое время года от дождей.
- в) походы по рекам, озерам и водохранилищам на туристских судах, прекрасный вид активного отдыха;
- г) увеличение количества воды в реке с высокими подъемом уровня в период весеннего таяние снежного покрова в ее бассейне.

Ответ: в.

11. Экстремальная ситуация это?

- а) розыск людей оказавшихся в экстремальной ситуации;
- б) нахождение человека в определенных, обычно сложных, природных условиях, когда отсутствует или ограничена возможность помощи от людей и отсутствует возможность использования технических и других достижений, обслуживающих систему жизнеобеспечения человека;
- в) понятие, посредством которого дается интегративная характеристика радикально или внезапно изменившейся обстановки, связанных с этим особо неблагоприятных или угрожающих факторов для жизнедеятельности человека, а также высокой проблемой, напряженностью и риском в реализации целесообразной деятельности в данных условиях.

Ответ: в.

12. Что надо сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды?

- а) очистить ротовую полость от грязи, ила, песка;
- б) Удалить воду из дыхательных путей;
- в) Приступить к проведению искусственного дыхания;

Ответ: а.

13. Чего нельзя делать при укусе змеи?

- а) обрабатывать рану спиртом;
- б) удалять яд из ранки;
- в) прижигать место укуса огнем;

Ответ: в.

14. Что надо сделать в первую очередь при сильном перегревании?

- а) дать холодное питье;
- б) на 3 – 5 минут завернуть пострадавшего в мокрую простыню;
- в) положить пострадавшего, приподняв ему голову;
- г) наложить повязку.

Ответ: в.

15. Что нужно сделать в первую очередь при обморожении?

- а) проколоть пузыри, забинтовать;
- б) осторожно растереть отмороженный участок шапкой, шерстяной материей;
- в) наложить повязку;
- г) дать горячее питье.

Ответ: б.