

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и
безопасности жизнедеятельности

Безруких Константин Евгеньевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**«Подготовка обучающихся к выживанию в условиях вынужденного
автономного существования»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Безопасность
жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Колпакова Т.В.

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.б.н., профессор Бордуков
М.И.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Безруких К.Е.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2017

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Вынужденное автономное существование человека в природе как психолого-педагогическая проблема	6
1.1 Содержание понятия «вынужденное автономное существование» человека в природе.....	6
1.2 Причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе.....	9
1.3. Психофизиологическое состояние обучающихся в условиях вынужденного автономного существования.....	13
Глава 2. Подготовка обучающихся на уроках основы безопасности жизнедеятельности к вынужденному автономному существованию в экстремальных ситуациях.	16
2.1 Основы обучения обучающихся к выживанию в вынужденном автономном существовании в природной среде.....	16
2.2 Определение своего местонахождения.....	23
2.3 Подача сигналов бедствия.....	31
2.4 Устройство убежища	32
2.5 Добыча воды и пищи.	33
2.6 Методика обучения обучающихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании в природной среде на уроках основ безопасности жизнедеятельности.....	39
Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по подготовке обучающихся на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» к выживанию в условиях вынужденного автономного существования.....	46
3.1. Констатирующий эксперимент.....	46
3.1.1. Оценка знаний у школьников в вопросах выживания в условиях вынужденного автономного существования (тестирование, анализ результатов, оценка результатов).....	46
3.1.2. Разработка и обоснование методических рекомендаций по подготовке обучающихся на уроках «Основ безопасности жизнедеятельности» к выживанию в условиях вынужденного автономного существования.....	49
Выводы:	51

Список литературы:	52
Приложение 1.	53
Приложение 2.	56

Введение

Исходя из наблюдений можно сказать что большая часть школьников не готовы к условиям возможной автономии, некоторые не имеют даже представления как развести костер, как собрать и заготовить дрова, многие просто растеряны находясь вне зоны своего комфорта который есть в городе и по этому считаю что нужно проводить практические занятия на уроках ОБЖ.

Но так же ребята которые обладают необходимыми знаниями и навыками для выживания. Знаком и неоднократно работал с учителем, ученики которого в какой- то степени готовы к экстремальным ситуациям как физически, так и психологически.

Актуальность моей темы заключается в том чтобы подготовить школьников к условиям вынужденной автономии, установка грамотного поведения в экстремальных ситуациях.

Объект исследования: процесс совершенствования образовательного процесса на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Предмет исследования: обучение школьников на уроках основы безопасности жизнедеятельности к адекватному поведению в вынужденном автономном существовании в природе.

Гипотеза заключается в подготовке школьников на уроках ОБЖ к выживанию в автономных условиях существования будет эффективной, если будут учитываться возрастные психолого-педагогические особенности и использоваться в организации образовательного процесса активные методы обучения.

Практическая значимость исследования: разработанные нами практические рекомендации в рамках исследуемой проблемы могут использоваться в образовательных учреждениях для подготовки школьников к безопасному поведению в условиях вынужденного автономного выживания.

Цель исследования: определить основные составляющие эффективного формирования культуры безопасного поведения школьников на уроках основ безопасности жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного существования.

Задачи исследования:

1. Выявить основные причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе.

2. Изучить основные методы и средства формирования безопасного поведения учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности в условиях вынужденного автономного существования.

3. Разработать методические рекомендации по подготовке школьников к выживанию в условиях вынужденного автономного существования на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Глава 1. Вынужденное автономное существование человека в природе как психолого-педагогическая проблема

1.1 Содержание понятия «вынужденное автономное существование» человека в природе

Вынужденная автономия- это ситуация, когда человек случайно, в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природной среде и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности, чтобы выжить и вернуться к людям.

Автономное существование человека в природе – особенно трудная ситуация жизнедеятельности. В ней может оказаться как группа людей - группа туристов, экипаж самолета, экспедиции и т.д., так и отдельный человек – заблудившийся, оторвавшийся от группы. Автономное существование в природе, по каким бы причинам оно не произошло, серьезно влияет на человека. Так, удовлетворение даже самых обычных потребностей в ненаселенной местности, например, в пище и воде, порой превращается в неразрешимую проблему. Жизнь человека при этом зависит не только от образования, профессиональных навыков, материального достатка, а чаще от другого - наличия или отсутствия водоемов, съедобных растений, животных, а так же от температуры воздуха, солнечной радиации и силы ветра. Но главное - многое зависит от того, как человек воспринимает эту ситуацию и насколько он подготовлен к встрече с ней, вынослив и умел. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Слово “выжить” всегда употреблялось в совершенно конкретном смысле - “остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели”. Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Положение оказавшегося наедине с природой человека сложно еще и потому, что чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно. Любая вынужденная автономия сразу же ставит перед человеком задачи, от решения которых зависит его безопасность и спасение:

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

Особую опасность для человека имеет вынужденная автономия. Опасность ее заключается в том, что человек один на один с природой оказывается неожиданно, без предварительной подготовки, без снаряжения. Ситуации вынужденной автономии многообразны и могут встретиться на жизненном пути каждого человека. Наиболее характерными являются: авария транспортных средств (воздушных, морских, сухопутных); потеря ориентировки на местности; потеря коллектива в природной сфере.

Оказавшись в такой экстремальной ситуации далеко не каждый способен к немедленным, энергичным и целенаправленным действиям. Большая часть пострадавших (50-70%) оказывается в состоянии своеобразного ошеломления – остаются относительно спокойными, но активных действий не принимают. 15-25% проявляют истерическую реакцию, сильно возбуждены, их действия не соответствуют реальной обстановке или находятся в состоянии «психологического шока» - заторможенность, подавленность, безразличие, неспособность к каким-либо действиям. Только единицы, сохранив самообладание, быстро оценивают сложившуюся обстановку, действуют решительно и разумно. При психологическом стрессе страх является первой опасностью, с которой приходится встречаться человеку. Этот стрессор сильно и болезненно действует на организм, все способности человека внезапно достигают либо крайнего напряжения, либо приходят в полный упадок. «Почуввав опасность», организм становится подобным взведенной пружине. Мозг начинает соображать быстро, зорче становится взгляд, острее слух, а мышцы

наливаются неведомой силой. Если научиться подавлять и контролировать страх, он становится своеобразным катализатором энергии и решительности. Но стоит поддаться ему, как он превратится в опасного врага, подчинив себе все мысли и поступки. Поддавшись страху, человек окончательно утрачивает способность контролировать свои действия, принимать правильные решения. В экстремальных ситуациях важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от «личного» страха, оценить обстановку в целом, наметить наиболее безопасную линию поведения. Отвлечение от «личного страха» достигается волевым действием – «переключением мозга». Иногда достаточно просто задать себе вопрос или команду, или просто сосчитать до десяти. Желательно выработать своеобразный рефлекс на опасность. Достигается это обучением действий в экстремальных ситуациях. Правильные действия в результате тренировок, разборов чрезвычайных ситуаций, личном опыте, участия в мелких происшествиях «записываются» в подсознание человека. Его действия доводятся до «сознательного автоматизма». Нерешительность, растерянность и т.п. в экстремальной ситуации объясняются элементарной безграмотностью, незнанием как действовать в той или иной обстановке. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, впоследствии сменяющееся отчаянием, чувством обреченности. Альпинист в горах на крик «Камень!» мгновенно прижмется к скале или станет задиравать голову, стремясь увидеть, откуда исходит опасность[12].

1.2 Причины и проблемы вынужденного автономного существования человека в природе

Основные причины приводящие человека к вынужденному автономному существованию в природных условиях

- ❖ Чрезвычайные ситуации природного характера- это стихийные бедствия (землетрясения, наводнения, ураганы, бури, смерчи, лесные пожары)
- ❖ Экстремальные ситуации в условиях природной среды
 - резкое изменение природных условий (резкое похолодание, ливень, метель, пурга, сильный снегопад, мороз, засуха и т.п.)
 - потеря ориентировки на местности во время прогулки, похода, экспедиции
 - потеря группы на маршруте во время прогулки, похода, экспедиции
- ❖ К аварийным ситуациям в условиях природной среды относятся
 - аварии на воздушном транспорте
 - аварии на железнодорожном транспорте
 - аварии на водном транспорте
 - аварии автотранспортных средств

Основной проблемой является отсутствие надлежащей психофизиологической подготовки, отсутствие необходимых для выживания знаний и умений, потери самообладания.

Основные стрессоры: переутомление, физическая боль, холод, жара, страх, одиночество, уныние.

Человек, оказавшись в условиях автономного существования в природе, должен решить многочисленные и сложные проблемы, связанные со своим выживанием. Такая ситуация накладывает определенный отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым специально не готовился, его жизнь и здоровье зависят только от него

самого. Безопасность человека в этих условиях полностью зависит от его духовных и физических качеств, его общей подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания, жизненный опыт и умения для достижения единственной цели: выжить и выйти к людям в привычную для человека окружающую социоприродную среду.

Природно-средовые: температура воздуха, содержание O₂ в воздухе, водоисточники, осадки, рельеф, ветер, влажность воздуха, возмущения электромагнитного поля, солнечная радиация, фауна, флора, полярный день и ночь.

Экологические: тепловые и холодовые поражения, укусы ядовитых животных, природно-очаговые заболевания, отравления растительными и животными ядами, острые психические заболевания, паразитарные болезни, травмы

При автономном существовании человеку приходится сталкиваться и с другими стрессорами: физическая боль, жажда, голод, холод, жара, одиночество, переутомление, уныние и т. д. При возникновении этих состояний важно целенаправленными действиями не допустить превышения пороговых значений (пределов) этих психологических состояний. Добиваться тренирующего, а не разрушающего воздействия стресса. Иначе организм человека, исчерпав свои внутренние возможности начнет разрушаться.

Физическая боль. Физическая боль— это реакция организма, выполняющая защитную функцию. Человек, лишенный волевой чувствительности, подвергается серьезной опасности, так как не может своевременно устранить угрожающий фактор. Но с другой стороны, боль причиняет страдания, раздражает, отвлекает человека, а длительная, сильная, непрекращающаяся боль влияет на его поведение, на всю его деятельность. Сосредоточиваясь на решении какой-либо очень важной задачи человек способен на время «забыть» о боли, справиться даже с очень сильными болевыми ощущениями, преодолеть их.

Холод. Снижая физическую активность и работоспособность, холодный стрессор оказывает воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, цепенеют мозг, воля, без которой любая борьба обречена на поражение. Поэтому в зоне низких температур, например в Арктике, деятельность человека начинается с мер по защите от холода: строительства убежищ, разведения огня, приготовления горячей пищи и питья.

Жара. Высокая температура окружающей среды, в особенности прямая солнечная радиация, вызывает в организме человека значительные изменения, иногда за относительно короткое время. Перегрев организма нарушает функции органов и систем, ослабляет физическую и психическую деятельность. Особенно опасно воздействие высоких температур при недостатке питьевой воды, ибо в этом случае наряду с перегревом развивается обезвоживание организма. Постройка солнцезащитного тента, ограничение физической активности, экономное использование запаса воды— меры, значительно облегчающие положение людей, терпящих бедствие в пустыне или тропиках.

Жажда. Жажда, являясь нормальным сигналом на нехватку жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой деятельности человека в случае автономного существования. Жажда завладевает всеми его помыслами и желаниями, они сосредоточиваются на единственной цели— избавиться от этого мучительного чувства.

Голод. Совокупность ощущений, связанных с потребностью организма в пище, можно рассматривать как типичную, хотя и несколько замедленную стрессовую реакцию. Известно, что человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание, а при недостатке воды в особенности, ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т. д.

Поскольку аварийный пищевой рацион обычно рассчитан лишь на несколько суток субкомпенсированного питания, источником пищевых

запасов должна стать внешняя среда за счет охоты, рыбной ловли и сбора дикорастущих съедобных растений.

Переутомление. Своеобразное состояние организма, возникающее после длительного (а иногда и кратковременного) физического или психического напряжения. Переутомление таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляет волю человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Оно подготавливает человека к психологической установке: «Эта работа несрочная, ее можно отложить на завтра». Последствия такого рода установки могут быть самые серьезные. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное, равномерное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно более полноценным.

Для правильного перемещения в природной среде необходимо знать, как ориентироваться на местности. Чтобы прожить в природных условиях хотя бы один день, необходимы умения обеспечить себя пищей и водой, соорудить временное укрытие от непогоды, а также позаботиться о личной безопасности.

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 [8,7].

1.3. Психофизиологическое состояние обучающихся в условиях вынужденного автономного существования.

Педагог должен понимать, что обучение учащихся приемам и способам выживания человека в условиях автономного существования в природе — сложный и многогранный процесс. Существует немало факторов, усложняющих его. Обратимся например к телевидению и кино. Дети видят, как без пищи и снаряжения, преодолевают большие расстояния, добывая себе пищу, решают другие проблемы. Все это создает у детей иллюзию (впечатление) легкости нахождения в природной среде.

При изучении основных правил поведения в экстремальной ситуации нужно заострить внимание учащихся на необходимости быстрых и четких действий в начальной стадии развития событий, от которых в дальнейшем в большой степени зависит благополучие группы или одного человека. Если при потере ориентировки этот момент не столь значителен (здесь, наоборот, нужно очень спокойно разобраться в ситуации), то при аварии транспортного средства это очень важный момент.

Автономное существование группы детей в природной среде, с одной стороны, дает больше шансов на выживание, так как в группе легче переносить тяготы и лишения. С другой стороны, в экстремальной ситуации вполне возможно возникновение конфликтов между отдельными членами группы даже по незначительным причинам. Поэтому дети должны знать, что успех ждет их в том случае, если они будут действовать дружно, прощать друг другу мелкие обиды и стараться справляться со своими эмоциями. Принятие правильного решения потребует от них уважительного отношения к мнению каждого. Но право окончательного решения они должны предоставить самому опытному члену группы, т. е. человеку, которому они доверят руководить собой. Принятое решение все должны стараться выполнить четко и быстро, не допуская споров и саботажа.

Дети должны прочно усвоить условия, при которых нужно выбирать варианты самостоятельного выхода к населенному пункту или ожидания помощи на месте. Из всех сторон обеспечения нормальной жизнедеятельности (сооружение временного укрытия, добыча огня, воды, пищи, подача сигналов бедствия) особо следует выделить способы добычи огня. Положительный результат этого процесса позволяет обогреться, приготовить горячую пищу или питье. Огонь с психологической точки зрения придает уверенность в положительном исходе ситуации. Огонь позволяет подать сигналы бедствия.

Не стоит обольщать детей легкостью добычи пищи растительной или животной даже в летнее время. Растительная пища некалорийная и вряд ли сможет компенсировать все энергетические затраты организма. Животная пища с этой точки зрения выгодно отличается от растительной, но охота и рыбная ловля даже при наличии специальных снастей требуют обширных знаний и высокого мастерства.

Таким образом, весь процесс обучения должен быть пронизан предостережением от попадания в экстремальную ситуацию. Показывая детям способы выживания, нужно постоянно обращать их внимание на сложность тех или иных процессов. Это должно быть не запугивание, а объективное знакомство с предстоящими трудностями жизнеобеспечения в условиях автономии.

Основой, базой для обучения детей безопасному поведению в автономной ситуации являются навыки самообслуживания при наличии необходимого оборудования и снаряжения. Поэтому особое внимание уделяется изучению основ туристской подготовки. Занятия туризмом позволяют не только развить навыки самообслуживания, но и в большой степени будут способствовать морально-волевой подготовке детей. При этом на практике дети знакомятся со всеми факторами, воздействующими на человека в природной среде.

Изучая данную тему выживания человека, необходимо уделять большое внимание отработке практических навыков у учащихся. Педагогический опыт показывает, что учащиеся запоминают лучше, если изготавливают что-либо своими руками, тренируются использовать знания на практике, могут потрогать, понюхать и т. п.

В педагогическом арсенале должны иметься самодельные масляные лампы (из консервной банки), спиртовка (из пластмассовой бутылки), переносное хранилище огня (из бересты и лучин), простейший фильтр для очистки воды (из пустой консервной банки, пробитой в доньшке тремя отверстиями и заполненной песком). Типы костров можно складывать на партах из заготовленных толстых веток, которые заменяют дрова. Не только на словах, но и на деле учить добывать огонь при помощи огнива, кремния, лука, стрелы, не забывая при этом о пожарной безопасности. На уроке учащиеся собирают трут (легковоспламеняющийся материал), примеряют заменяющую утерянную или пришедшую в негодность обувь, которую можно изготовить из подручных материалов (разрезанная пластмассовая бутылка, кусок клеенки, кусок полиэтилена, веревка)[1].

Глава 2. Подготовка обучающихся на уроках основы безопасности жизнедеятельности к вынужденному автономному существованию в экстремальных ситуациях.

2.1 Основы обучения обучающихся к выживанию в вынужденном автономном существовании в природной среде.

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.

Способность человека успешно преодолевать суровые условия природной среды — одно из древнейших его качеств. Еще в незапамятные времена он научился защищать себя от холода и зноя, строить из снега и ветвей убежище, добывать огонь трением, находить воду в пустыне, отыскивать съедобные плоды и корни, охотиться с помощью ловушек и западней. Но промчались столетия, и человек, вкусив блага цивилизации, стал отделяться от природы, утрачивать навыки, приобретенные многими поколениями его предков. Они кажутся ему совершенно ненужными. Однако, и в наше развитое время, люди не редко попадают в условия, в которых многие из этих забытых навыков и знаний становятся вдруг жизненно необходимыми. Ведь возможности человеческого организма, как и всего живого, ограничены и находятся в весьма узких пределах. Каковы эти пределы? Каким лимитом времени могут располагать люди, оказавшись в тех или иных экстремальных ситуациях природной среды? Как лучше защититься человеку от неблагоприятного воздействия многочисленных и разнообразных факторов природной среды? Отсюда вытекают задачи учителя, как познакомить

школьников с основными принципами поведения при автономном существовании на суше и на море, и помочь практическими советами, как и каким образом надо действовать в этих условиях, используя все, что дает окружающая природа, для сохранения здоровья и жизни.

Основа успеха в борьбе с силами природы — умение человека выживать. Выживать — это значит активно, целесообразно действовать, применяя свои знания, опыт, изобретательность, использовать с максимальной эффективностью имеющееся снаряжение и подручные средства для защиты от неблагоприятного воздействия внешней среды и обеспечения потребностей организма в воде и пище. Главный постулат выживания: человек может и должен сохранить здоровье и жизнь в самых суровых климатических условиях, если сумеет использовать в своих интересах все, что дает окружающая природа.

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.

Успешное решение возникающих при экстремальных ситуациях автономного существования задач во многом зависит от физической и психологической подготовленности человека, знания им физико-географических особенностей

региона, правильного обеспечения и решения медико-биологических вопросов. В связи с этим основную задачу обеспечения жизнедеятельности людей в экстремальных ситуациях в различных природных условиях можно разделить на целый ряд частных задач:

1. Повышение (улучшение) физического состояния:

- специальные тренировки с целью повышения выносливости и устойчивости к длительным физическим нагрузкам;
- обеспечение быстрого восстановления после физических и эмоциональных (психических) нагрузок;
- снятие болевых синдромов при ушибах, травмах, ранениях и др.

2. Повышение (улучшение) психического состояния:

- укрепление воли, настойчивости;
- наработка навыков владения методами аутотренинга;
- обеспечение быстрого вывода человеческого организма из шокового состояния (в случае превышения болевого или психического барьера).

3. Подготовка к действиям в ЧС:

- обученность человека действиям в экстремальных условиях автономного существования, в том числе преодолению водных преград, горных склонов, ледников, скальных участков, торосов, пустынных и полупустынных участков местности, тайги, джунглей, организации лагерей и биваков;
- ликвидация последствий экстремальных ситуаций, таких, как пыльная буря, шторм, провал в воду, в трещину во льду и т. п.

4. Обеспечение продуктами питания и питьевой водой:

— обеспечение продуктами питания и питьевой водой из местных источников;

— обеспечение возможности быстрого приготовления пищи в жидком и горячем виде;

— использование в пищу местной растительности.

5. Обеспечение защиты от воздействия внешней среды:

— обеспечение защиты человеческого тела от воздействия пониженной и повышенной температуры воздуха, влаги, прямой солнечной радиации, отраженного солнечного света и т. п.;

— обеспечение защиты от воздействия кровососущих и других насекомых (мошка, гнус, комары, мухи, клещи и т. п.).

6. Обеспечение ориентирования на местности.

7. Обеспечения связи и сигнализации.

8. Решение медико-экологических проблем:

— оказание первой (доврачебной) само- и взаимопомощи при ранениях, травмах, ушибах, низко- и высокотемпературных поражениях, пищевых отравлениях, укусах ядовитых животных и насекомых, возникновении простудных или инфекционных заболеваний;

— выполнение санитарно-гигиенических процедур.

Задача обучения выживанию — добиться максимального сближения идеального с реальным. Эффективность же обучения зависит в первую очередь от того, насколько прочно будут закреплены во время тренировок знания, приобретенные на лекциях, беседах и классных занятиях.

Совершенно очевидно, что психологическая подготовка людей будет играть главную роль в процессе выживания. Без такой повседневной, целенаправленной подготовки трудно ожидать успеха, так как человек, не имеющий убеждений и твердой воли, не способен противостоять трудностям и решительно преодолевать их. В минуты неудач и опасности он склонен падать духом и поддаваться паническим настроениям.

Независимо от типа местности, где находится человек, шансы на его выживание зависят от следующих факторов: желания выжить, умения применять имеющиеся знания, строго выполнять правила пребывания в той или иной местности, рассудительности и инициативности, дисциплинированности и умения действовать по плану, способности анализировать и учитывать свои ошибки.

Одним из факторов, обеспечивающих выживание человека в экстремальных условиях окружающей среды, является воля к жизни. При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за неподвижные предметы. Другое дело— долговременное выживание. Рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические, психические нагрузки и кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевает 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.

Выживание, основанное лишь на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным. Можно назвать это волей к

победе над стихией, волей к жизни. Любые навыки и знания становятся бессмысленными, если человек смирится с судьбой. Долговременное выживание обеспечивается не стихийным желанием «Я не хочу умирать!», а поставленной целью «Я должен выжить!». Желание выжить не инстинкт, а осознанная необходимость.

Основой выживания являются прочные знания в самых различных областях, начиная с астрономии и медицины, заканчивая рецептами приготовления пищи из гусениц и коры деревьев. Приемы выживания в каждом климатическом и географическом регионе различны. То, что можно и должно делать в тайге, недопустимо в пустыне, и наоборот.

Человек должен знать, как ориентироваться без компаса, подать сигнал бедствия, выйти к населенному пункту, добыть при помощи охоты и рыбной ловли (в том числе без ружья и необходимой снасти) питание, обеспечить себя водой, суметь защититься от стихийных бедствий и многое другое.

Крайне важна практическая выработка навыков выживания. Надо не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать. Когда положение станет угрожающим, поздно начинать учиться. Перед выходом на выполнение поставленной задачи, связанной с повышенным риском, необходимо провести несколько аварийных полевых «учений», максимально приближенных к предстоящей реальной обстановке. Следует заранее просчитать теоретически и по возможности проверить практически все возможные ЧП.

Инструментами выживания могут стать различные стандартные и самодельные аварийные наборы и неприкосновенные запасы (например, нож выживания). Укомплектовать аварийные наборы надо заранее, исходя из конкретных условий задачи, местности, времени года, количества личного

состава в группе. Все предметы должны быть опробованы на практике, многократно проверены, при необходимости продублированы.

Об общей физической подготовке говорить нет смысла. Это само собой разумеется. Другое дело— психологическая подготовка. Она должна складываться из таких понятий, как психологическая уравновешенность каждого участника группы, реальное представление условий будущего маршрута, тренировочные походы с соответствующими нагрузками.

Таким образом, если быть психологически и физически подготовленным к перенесению трудностей, знать животный и растительный мир мест путешествия, иметь определенные навыки добывания и приготовления пищи, есть надежда на выживание в сложных условиях вынужденного автономного существования[6,9,2].

2.2 Определение своего местонахождения.

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. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания. - М.: Изд-во: «Эксмо». - 2001. - 496 с.

В лесу.

Кажущаяся схожесть обстановки - деревьев, складок местности и т. п. - может полностью дезориентировать человека, и он нередко движется по кругу, не подозревая о своей ошибке. Чтобы выдержать избранное направление, обычно намечают какой-нибудь хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградит завал или густые заросли кустарника, которые вынуждают отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы, которая усугубит и без того сложное положение терпящего бедствие.

Особенно трудно совершать переходы в зоне болот. Нелегко отыскать среди зыбучего зеленого пространства безопасную пешеходную тропу. Особую опасность на болоте представляют так называемые окна - участки прозрачной воды на серо-зеленой поверхности болот. Иногда их размеры достигают десятков метров. Преодолевать болото надо с максимальной осторожностью, обязательно вооружившись длинным прочным шестом. Его держат горизонтально на уровне груди. Провалившись, ни в коем случае нельзя барахтаться. Выбираться надо медленно, опираясь на шест, не делая резких движений, стараясь придать телу горизонтальное положение. Для кратковременного отдыха при переходе через болото можно использовать выходы твердой породы. Водные преграды, особенно речки с быстрым

течением и каменистым дном, преодолевают, не снимая обуви, для большей устойчивости. Прежде чем сделать следующий шаг, дно прощупывают шестом. Двигаться надо наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило с ног.

Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно разрушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов, что в руслах рек с песчаными отмелями часто образуются натеки, которые, замерзая, превращаются в своеобразные плотины. При этом вода находит выход обычно вдоль берега под сугробами, возле коряг, скал, где течение быстрее.

В холодную погоду натеки парят, напоминая дым человеческого жилья. Но значительно чаще натеки скрыты под глубоким снегом, и их трудно обнаружить. Поэтому все препятствия на речном льду лучше обходить; в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и поэтому лед тоньше.

Часто после замерзания реки уровень воды убывает настолько быстро, что под тонким льдом образуются карманы, представляющие большую опасность для пешехода. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком. В весеннее время лед бывает наиболее тонок на участках, заросших осокой, у затопленных кустов.

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 необходимых мероприятия.

Ориентирование на местности.

Ориентироваться на местности, это значит найти направления на стороны света (север, юг, восток и запад) и определить свое местонахождение.

Для отыскания направления по сторонам света вначале определяют направление север-юг; после чего, став лицом к северу, определяющий будет иметь направо - восток, налево - запад. Стороны света обыкновенно находят по компасу, а при отсутствии его - по Солнцу, Луне, звездам и по некоторым признакам местных предметов.

По компасу.

При помощи компаса наиболее удобно и быстро можно определить север, восток, юг, запад. Для этого нужно компасу придать горизонтальное положение, освободить от зажима стрелку, дать ей успокоиться. Тогда темный конец ее будет направлен на север.

Нулевое деление находится у буквы «С» (север), там же нанесен светящийся в темноте треугольник, заменяющий в некоторых компасах букву «С». Под буквами «В» (восток), «Ю» (юг), «З» (запад) нанесены светящиеся точки. На подвижной крышке компаса имеется визирное приспособление (прицел и мушка), против которых укреплены светящиеся указатели, служащие для обозначения направления движения ночью.

По Солнцу.

Места восхода и захода Солнца по временам года различны: зимой Солнце восходит на юго-востоке, а заходит на юго-западе; летом Солнце восходит на северо-востоке, а заходит на северо-западе; весной и осенью Солнце восходит на востоке, а заходит на западе. В полдень Солнце всегда находится в направлении юга. Самая короткая тень от местных предметов бывает в 13 часов, и направление тени от вертикально расположенных местных предметов в это время будет указывать на север.

По Солнцу и часам.

Надо направить часовую стрелку на Солнце, и угол, образуемый между направлением часовой стрелки и цифрой 1 (13 часов) циферблата, разделить воображаемой линией пополам. Линия, разделяющая этот угол, укажет направление: впереди - юг, сзади - север. При этом надо помнить, что до 13 часов нужно делить левый угол, а во вторую половину дня - правый угол.

По Полярной звезде.

Полярная звезда всегда находится на севере. Чтобы найти Полярную звезду, надо сначала найти созвездие Большой Медведицы, напоминающее ковш, составленный из семи довольно ярких звезд, затем через две крайние правые звезды Большой Медведицы мысленно провести линию, на которой отложить пять раз расстояние между этими крайними звездами, и тогда в конце этой линии найдем Полярную звезду, которая, в свою очередь, находится в хвосте другого созвездия, называемого Малой Медведицей. Став лицом к Полярной звезде, мы получим направление на север.

По Луне.

Для приблизительного ориентирования нужно знать, что летом в первую четверть Луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи - на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи - на востоке, в 8 часов утра - на юге. При полнолунии ночью стороны горизонта определяются так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце.

По природным признакам.

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. Муравьи устраивают свои жилища с южной стороны дерева или куста и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный. 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. Кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками.

Известно, что южная сторона предметов нагревается больше чем северная, соответственно и таяние снега с этой стороны происходит быстрее. Это хорошо видно ранней весной и во время оттепелей зимой на склонах оврагов, лунках у деревьев, снегу, прилипшему к камням.

Ориентирование по звукам.

Ночью и в туман, когда наблюдение ограничено или вообще невозможно (а на сильно пересеченной местности и в лесу как ночью, так и днем) на помощь зрению приходит слух. Мы обязательно должны учиться определять характер звуков (то есть что они означают), расстояние до источников звуков и направление, откуда они исходят. Если слышны различные звуки, человек должен уметь отличать их один от другого.

При слышимости различных звуков Доказано, что:

- передвижение в пешем строю по грунтовой дороге можно услышать на расстоянии 300 м., а при движении по шоссе - 600 м.;
- движение автомобилей по грунтовой дороге - 500 м., по шоссе - до 1000 м.;
- громкие крики - 0,5-1км.;
- вбивание кольев, рубка леса - 300-500 м.

Почти все звуки, означающие опасность, производятся человеком. Поэтому если человек слышит даже самый слабый подозрительный шум, он должен замереть на месте и слушать. Возможно, что недалеко от него затаился враг. Если противник начнет двигаться первым, выдав тем самым свое месторасположение, то он первым и умрет. Точно так же неопытный или нетерпеливый охотник выдает свое присутствие зверю, за которым охотится. Умелый же охотник своей выдержкой превосходит животных.

В тихую летнюю ночь даже обычный человеческий голос на открытом пространстве слышно далеко, иногда на полкилометра. В морозную осеннюю или зимнюю ночь всевозможные звуки и шумы слышны очень далеко. Это касается и речи, и шагов, и звяканья посуды либо оружия. В туманную погоду звуки тоже слышны далеко, но их направление определить трудно.

По поверхности спокойной воды и в лесу, когда нет ветра, звуки разносятся на очень большое расстояние. А вот дождь сильно глушит звуки. Ветер, дующий в сторону человека, приближает звуки, а от него удаляет. Он также относит звук в сторону, создавая искаженное представление о местонахождении его источника. Горы, леса, здания, овраги, ущелья и глубокие лощины изменяют направление звука, создавая эхо. Порождают эхо и водные пространства, способствуя его распространению на большие расстояния. Звук меняется, когда источник его передвигается по мягкой, мокрой или жесткой почве, по улице, по проселочной или полевой дороге, по мостовой или покрытой листьями почве. Необходимо учитывать, что сухая земля лучше передает звуки, чем воздух. Поэтому прислушиваются, приложив ухо к земле или к стволам деревьев. Ночью звуки хорошо передаются через землю.

Существуют определенные способы, помогающие слушать ночью, а именно:

- лежа: приложить ухо к земле;
- стоя: один конец палки прислонить к уху, другой конец упереть в землю;
- стоять, слегка наклонившись вперед, перенеся центр тяжести тела на одну ногу, с полуоткрытым ртом, - зубы являются проводником звука. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания. - М.: Изд-во: «Эксмо». - 2001. - 496 с.

Обученный человек при подкрадывании, если только ему дорога жизнь, ложится на живот и слушает лежа, стараясь определить направление звуков. Это легче сделать, повернув одно ухо в ту сторону, откуда доносится подозрительный шум. Для улучшения слышимости рекомендуется при этом приложить к ушной раковине согнутые ладони, котелок, отрезок трубы.

Для лучшего прослушивания звуков человек может приложить ухо к положенной на землю сухой доске, которая выполняет роль собирателя

звука, или к сухому бревну, вкопанному в землю. При необходимости можно изготовить самодельный водяной стетоскоп. Для этого используется стеклянная бутылка (либо металлическая фляга), заполненная водой до горловины, которую зарывают в грунт до уровня воды в ней. В пробку плотно вставляют трубку (пластмассовую), на которую одевают резиновую трубку. Другой конец резиновой трубки, снабженный наконечником, вставляют в ухо. Для проверки чувствительности прибора ударить пальцем землю на расстоянии 4 м от него (звук от удара ясно слышен через резиновую трубку).

По тени.

В полдень направление тени (она будет самая короткая) указывает на север. Не дожидаясь самой короткой тени можно ориентироваться следующим способом. Воткните в землю палку около 1 метра длиной. Отметьте конец тени. Подождите 10-15 минут и повторите процедуру. Проведите линию от первой позиции тени до второй и продлите на шаг дальше второй отметки. Станьте носком левой ноги напротив первой отметки, а правой - в конце линии, которую вы начертили. Сейчас вы стоите лицом на север[3,5].

2.3 Подача сигналов 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.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

Для подачи сигнала используют сигнальные ракеты, трассирующие патроны, сигнальное зеркало[3].

2.4 Устройство убежища

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.

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.

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 снежную простейшую 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.

Так же временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка, чум. Выбор типа укрытия будет зависеть от умения, способностей, трудолюбия и,

конечно, физического состояния людей, поскольку в строительном материале нет недостатка. Однако, чем суровее погода, тем надежнее и теплее должно быть жилище. Позаботьтесь, чтобы будущее жилище было достаточно просторным. Нет необходимости придерживаться принципа «в тесноте, да не в обиде».

При высоком снежном покрове у подножия большого дерева можно вырыть «снежную траншею». Сверху траншею прикрывают брезентовым полотнищем или парашютной тканью, а дно выстилают несколькими слоями лапника.

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[1,6].

2.5 Добыча воды и пищи.

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.

Иногда приходится пользоваться природными указателями для выхода к водному источнику - тропами, проложенными животными к водопою. Верным указателем источника, расположенного в радиусе одного километра, могут служить пчелы. Колонны муравьев также могут свидетельствовать о том, что где-то неподалеку имеется вода. При отсутствии поблизости водоема можно добыть воду с помощью полиэтиленового пакета. Его надо надеть на толстую ветку дерева и завязать у основания веревкой. Через несколько часов на дне пакета накопится до 200 мл воды. Человеку в сутки достаточно 2 л воды.

В жару, после долгого перехода, не следует пить холодную воду сразу и много, надо в течение нескольких минут остыть, затем прополоскать рот прохладной водой и пить. Если этим правилом пренебречь, то можно легко и очень сильно простудиться.

Не рекомендуется также жадно набрасываться на воду, стараясь выпить возможно больше залпом. Иногда бывает достаточно выждать 10 - 15 мин, чтобы по их истечении напиться гораздо меньшим количеством воды. Пить следует мелкими глотками, не спеша, делая 3 - 5-минут-ные перерывы.

В отличие от быстротекущих ручьев и речек слабопроточные водоемы (широкие равнинные реки, старицы, заросшие озера, пруды, болота) предложить потерпевшим бедствие, готовую к употреблению воду не могут. Застойная вода бывает сильно загрязнена и насыщена различными микроорганизмами. Здесь лучше перестраховаться и очень тщательно очистить воду для питья. Воробьева Ю. Основы безопасности жизнедеятельности. - М. Изд. Аст. - 2001. - С.95.

С плохим качеством воды в экстремальных условиях приходится мириться, однако нельзя пить воду из неизвестных источников, т.к. это может привести к тяжелым заболеваниям.

С незапамятных времен неплохим дезинфицирующим средством считается серебро. Замечено, что вода, в которую опущено какое-нибудь серебряное изделие, сохраняется дольше. Поэтому все серебряные украшения (серьги, кольца, браслеты и пр.), оказавшиеся на потерпевших людях, следует изъять и пустить по прямому назначению. Для увеличения площади украшения можно расплющить, разбив между камнями.

Если у попавшего в беду человека названных ювелирных изделий при себе не оказалось, а именно так чаще всего и случается, то можно сделать следующее.

Для большего обеззараживающего эффекта в ведро «воды можно добавить 100 - 200 г молодых веток ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника - кипятить их 10 - 30 мин. Осевший на дне ведра бурый, плохо растворимый

осадок пить нельзя. С той же целью можно использовать кору ивы, вербы, дуба, бука, молодую бересту, траву календулы, ковыля, тысячелистника, полевой фиалки, полыни. Хорошо дезинфицирует воду щепотка соли, крупинка марганцовокислого калия.

Устранять неприятный запах воды можно, добавляя в нее при кипячении древесного угля из костра и последующего отстаивания в течении 30 - 40 мин.

Ну а если у человека, потерпевшего аварию, не нашлось спичек, чтобы развести костер, а пить ему, тем не менее хочется. Тогда можно попытаться профильтровать воду. Для большей надежности процесс фильтрации лучше повторить многократно, меняя наполнители фильтра.

И еще есть способы утоления жажды, которые использовать желательно только в крайних случаях и безвыходных ситуациях:

- для утоления жажды можно использовать сок березы, клена, лозы винограда;
- можно собирать ранним утром, выпавшую на растениях, росу;
- зимой, осенью и ранней весной можно добыть воду, растопив кусочки льда или снега, который лучше брать из плотных сугробов.

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 деревьях; 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.

Встречается множество деревьев и кустарников, дающих съедобные плоды: рябина, актинидия, жимолость, шиповник и др. Из съедобных дикорастущих растений можно воспользоваться стеблями и листьями борщевика и дудника, клубнями стрелолиста, корневищем рогоза, а также разнообразными съедобными грибами. В пищу можно использовать садовых или виноградных улиток. Их обваривают кипятком или обжаривают. Они по вкусу напоминают грибы. Улиток без раковин - слизней, тоже надо предварительно варить или жарить.

Пригодны в пищу куколки одиночных пчел в стеблях ежевики, малины или бузины, куколки жука дровосека, которые можно разыскать в пнях, бревнах, дубовых поленьях. Личинки можно есть, предварительно выпотрошив,

обрезав задний конец и прополоскав в воде. На дне рек и озер зимой встречаются двустворчатые ракушки беззубки и перловицы, вполне годные для еды. В стоячей воде водятся улитки с завитой раковиной катушек и прудовики. Высококалорийным источником пищи являются куколки муравьев или, как их называют, муравьиные яйца.

В теплое время года муравьиные яйца, похожие на белые или желтоватые рисовые зерна, во множестве встречаются в муравейниках у самой поверхности. Для сбора «добычи» вблизи от муравейника, на участке, освещенном солнцем, расчищают площадку 1 x 1 м и расстилают на ней кусок ткани, завернув края и подложив под низ немного мелких веточек. Затем верхнюю часть муравейника срывают и рассыпают тонким слоем на ткани. Через 20-30 мин. муравьи перетаскают все куколки под завернутые края ткани, спасая их от солнца.

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: лоскут - из распущенных шнурков ботинок, нити, вытасченной 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 колочками, 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 нетрудно. 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[1,6].

2.6 Методика обучения обучающихся правилам поведения при вынужденном автономном существовании в природной среде на уроках основ безопасности жизнедеятельности.

Школьный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), как никакой другой, синтезирует все знания, умения и навыки учащихся. А иначе и не может быть, ведь все учебные дисциплины школьного курса учащиеся изучают для того, чтобы использовать полученные знания и умения для плодотворной и безопасной жизнедеятельности.

Вопросы автономного существования нашли отражение во многих современных программах и учебных пособиях по ОБЖ, но наиболее полно и доходчиво он изложен, например, в программах В. Н. Латчука, С. М. Миронова, С. Н. Вангородского, составленной с учетом требований стандарта основного общего образования.

Главной функцией программы основного общего образования является ее ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путем выработки у него навыков и умений применять правила безопасного поведения в условиях угроз и опасностей. Ориентация курса ОБЖ на личную безопасность отвечает букве и духу Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место обеспечение безопасности личности. В связи с этим логика построения программы заключается в том, чтобы школьники научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе понятий: опасность— причина опасностей— последствия опасностей— действие.

Правила поведения при вынужденном автономном существовании изучается в 6 классе в объеме 20 часов. Представлены в разделе «Безопасность и защита человека в среде обитания». Включает темы:

Правила безопасного поведения в условиях природной среды— 4 ч

Опасные и экстремальные ситуации в природной среде и их причины. Понятие опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины. Понятие о вынужденном автономном существовании. Возможные причины попадания человека в условия вынужденного автономного существования в природных условиях.

Первоочередные действия потерпевших бедствие при аварии транспортного средства в безлюдной местности. Варианты принятия решений: уход с места происшествия; ожидание помощи на месте происшествия.

Правила предотвращения экстремальных ситуаций в природных условиях. Подготовка к путешествию (походу)— важный этап обеспечения безопасности. Сбор сведений и изучение местности. Подбор личного и группового туристского снаряжения, общие требования к нему. Организация выполнения правил безопасного поведения на природе.

Выбор и подготовка одежды и обуви. Требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью в условиях природной среды. Способы проветривания и просушивания одежды и обуви. Особенности пользования одеждой и обувью в зимнее время.

Правила безопасного поведения при вынужденном автономном существовании в природных условиях— 7 ч

Правила определения направления выхода. Потеря ориентировки как наиболее частая экстремальная ситуация в природе. Определение направлений выхода в ситуации, когда человек заблудился. Определение направления выхода в случае отставания от группы. Сохранение направления движения. Движение по азимуту. Способы переправы через реку и преодоления болот. Особенности определения направления выхода в зимнее время.

Понятие об ориентировании. Способы ориентирования на местности. Ориентирование по компасу, по собственной тени, по звездам, по часам, по местным предметам и приметам.

Правила оборудования временного жилища. Основные требования, предъявляемые к месту сооружения временного жилища. Виды и способы сооружения временного жилища в летнее и зимнее время. Особенности укрытий в горах. Правила и способы добывания огня. Выбор места и правила разведения костра. Особенности разведения костра в ненастную погоду и в

зимнее время. Соблюдение мер пожарной безопасности. Виды костров и их назначение.

Обеспечение водой и питанием. Обеспечение питанием из резервов природы. Съедобные растения, насекомые, животные. Правила поиска и сбора растительной пищи. Меры безопасности при употреблении животной и растительной пищи. Обеспечение водой из водоемов, снега, льда. Способы добывания воды, ее очистка и обеззараживание в условиях вынужденного автономного существования. Кипячение воды и приготовление растительной пищи при отсутствии посуды. Способы приготовления на костре рыбы и мелких животных.

Сигналы бедствия в условиях вынужденного автономного существования. Способы подачи сигналов бедствия. Специальные знаки международной кодовой таблицы сигналов. Устройство и изготовление простейших сигнальных средств.

Смена климатогеографических условий— 2 ч.

Факторы, влияющие на здоровье человека при смене климатогеографических условий. Акклиматизация, общие понятия и определения. Смена часовых поясов. Смена климата. Акклиматизация в условиях жаркого климата, горной местности, Севера. Требования к здоровью человека, которые необходимо учитывать при планировании смены климатогеографических условий.

Психологические аспекты выживания в опасных ситуациях в природной среде— 7 ч.

Психологические основы выживания в природных условиях. Психическое состояние человека при автономном выживании в природных условиях. Понятие о факторах и стрессорах выживания в природных условиях; их

влияние на организм человека. Способы преодоления стрессоров выживания. Преодоление страха и стрессового состояния.

Предлагаемый в программе объем материала является достаточным для формирования у учащихся 6 класса основных понятий в области вынужденного автономного существования.

Педагог должен понимать, что обучение учащихся приемам и способам выживания человека в условиях автономного существования в природе— сложный и многогранный процесс. Существует немало факторов, усложняющих его. Обратимся например к телевидению и кино. Дети видят, как без пищи и снаряжения, преодолевают большие расстояния, добывая себе пищу, решают другие проблемы. Все это создает у детей иллюзию (впечатление) легкости нахождения в природной среде.

Мы выяснили, как много различных факторов оказывают влияние на поведение и физическое состояние человека при автономном существовании в природной среде, каким требованиям он должен соответствовать, чтобы выжить. Однако эти умения и навыки, качества личности сами по себе к ребенку не приходят. Их необходимо вырабатывать в процессе длительных тренировок. Однако в рамках учебного процесса сделать это весьма сложно. Люди, специально готовящиеся к работе в условиях автономии, проходят длительное обучение. Только это дает им возможность адекватного поведения, благополучного существования без запасов продовольствия, оборудования и снаряжения. К тому же такие люди проходят специальную морально-волевую подготовку, без которой умения и навыки могут и не пригодиться.

При изучении основных правил поведения в экстремальной ситуации нужно заострить внимание учащихся на необходимости быстрых и четких действий в начальной стадии развития событий, от которых в дальнейшем в большой

степени зависит благополучие группы или одного человека. Если при потере ориентировки этот момент не столь значителен (здесь, наоборот, нужно очень спокойно разобраться в ситуации), то при аварии транспортного средства это очень важный момент.

Автономное существование группы детей в природной среде, с одной стороны, дает больше шансов на выживание, так как в группе легче переносить тяготы и лишения. С другой стороны, в экстремальной ситуации вполне возможно возникновение конфликтов между отдельными членами группы даже по незначительным причинам. Поэтому дети должны знать, что успех ждет их в том случае, если они будут действовать дружно, прощать друг другу мелкие обиды и стараться справляться со своими эмоциями. Принятие правильного решения потребует от них уважительного отношения к мнению каждого. Но право окончательного решения они должны предоставить самому опытному члену группы, т. е. человеку, которому они доверят руководить собой. Принятое решение все должны стараться выполнить четко и быстро, не допуская споров и саботажа.

Дети должны прочно усвоить условия, при которых нужно выбирать варианты самостоятельного выхода к населенному пункту или ожидания помощи на месте. Из всех сторон обеспечения нормальной жизнедеятельности (сооружение временного укрытия, добыча огня, воды, пищи, подача сигналов бедствия) особо следует выделить способы добычи огня. Положительный результат этого процесса позволяет обогреться, приготовить горячую пищу или питье. Огонь с психологической точки зрения придает уверенность в положительном исходе ситуации. Огонь позволяет подать сигналы бедствия.

Не стоит обольщать детей легкостью добычи пищи растительной или животной даже в летнее время. Растительная пища некалорийная и вряд ли сможет компенсировать все энергетические затраты организма. Животная

пища с этой точки зрения выгодно отличается от растительной, но охота и рыбная ловля даже при наличии специальных снастей требуют обширных знаний и высокого мастерства.

Таким образом, весь процесс обучения должен быть пронизан предостережением от попадания в экстремальную ситуацию. Показывая детям способы выживания, нужно постоянно обращать их внимание на сложность тех или иных процессов. Это должно быть не запугивание, а объективное знакомство с предстоящими трудностями жизнеобеспечения в условиях автономии.

Основой, базой для обучения детей безопасному поведению в автономной ситуации являются навыки самообслуживания при наличии необходимого оборудования и снаряжения. Поэтому особое внимание уделяется изучению основ туристской подготовки. Занятия туризмом позволяют не только развить навыки самообслуживания, но и в большой степени будут способствовать морально-волевой подготовке детей. При этом на практике дети знакомятся со всеми факторами, воздействующими на человека в природной среде.

Ребенка, умеющего ориентироваться с помощью карты и компаса, легче обучить определению сторон света по местным предметам, сохранению выбранного направления движения. Особенности нахождения в автономном существовании следует изучать применительно к своей местности. Изучение всех этих вопросов не должно оставаться только теоретическим, оно требует приобретения умений и навыков на практике. Недостаток учебного времени можно восполнить практическими занятиями во внеурочное время. Это могут быть походы, различные туристские соревнования и слеты, занятия в системе дополнительного образования детей по туризму и краеведению, ориентированию и по специальным программам обучения детей безопасному поведению в экстремальных ситуациях, например участие детей во Всероссийском детско-юношеском движении: «Школа безопасности»,

занятия по программе обучения детей безопасности жизнедеятельности в природных условиях и т. п.

Изучая данную тему выживания человека, необходимо уделять большое внимание отработке практических навыков у учащихся. Педагогический опыт показывает, что учащиеся запоминают лучше, если изготавливают что-либо своими руками, тренируются использовать знания на практике, могут потрогать, понюхать и т. п.

В педагогическом арсенале должны иметься самодельные масляные лампы (из консервной банки), спиртовка (из пластмассовой бутылки), переносное хранилище огня (из бересты и лучин), простейший фильтр для очистки воды (из пустой консервной банки, пробитой в доньшке тремя отверстиями и заполненной песком). Типы костров можно складывать на партах из заготовленных толстых веток, которые заменяют дрова. Не только на словах, но и на деле учить добывать огонь при помощи огнива, кремния, лука, стрелы, не забывая при этом о пожарной безопасности. На уроке учащиеся собирают трут (легковоспламеняющийся материал), примеряют заменяющую утерянную или пришедшую в негодность обувь, которую можно изготовить из подручных материалов (разрезанная пластмассовая бутылка, кусок клеенки, кусок полиэтилена, веревка).

Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по подготовке обучающихся на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» к выживанию в условиях вынужденного автономного существования.

3.1. Констатирующий эксперимент.

3.1.1. Оценка знаний у школьников в вопросах выживания в условиях вынужденного автономного существования (тестирование, анализ результатов, оценка результатов).

В рамках данной работы было проведено анкетирование (приложение №1) обучающихся МБОУ СОШ №101 с углубленным изучением математики и информатики города Железногорск с целью выявления уровня подготовки в условиях вынужденного автономного существования.

Анкетирование проводилось среди обучающихся 7 «Б», 10 «А» и 10 «Б» классов. В общей сложности было опрошено 54 человека, из них: 7 «Б» - 23 человека, 10 «А» - 16 человек, 10 «Б» - 15 человек.

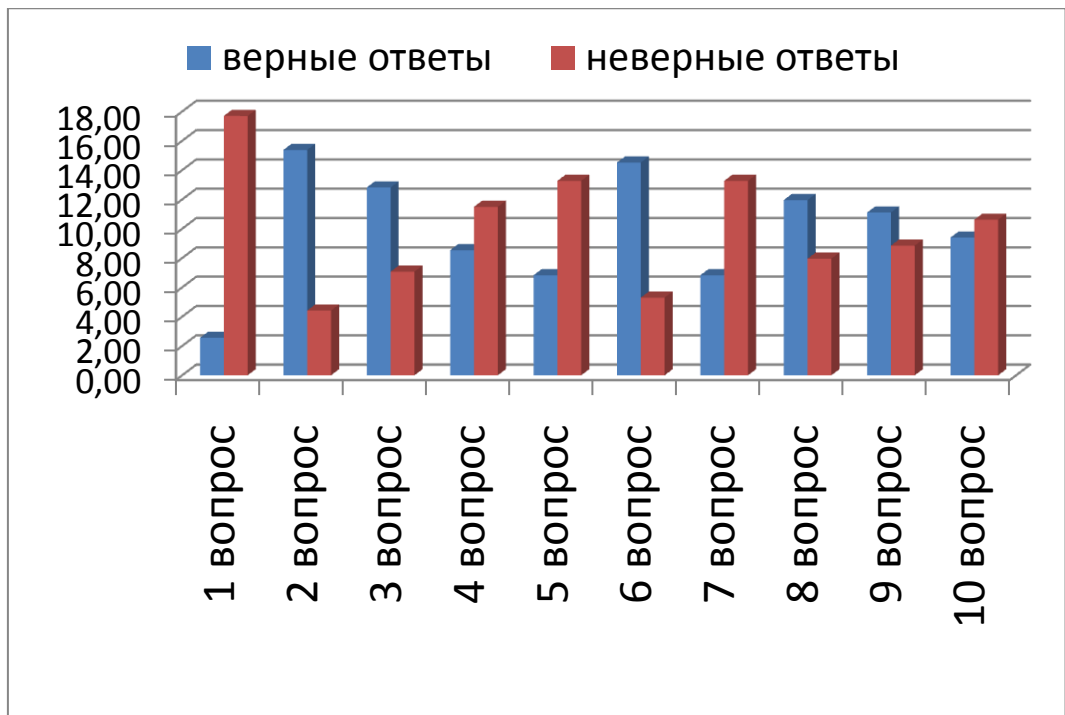
По результатам проведенного анкетирования было выявлено, что обучающиеся 7 класса в количестве 20 человек не знают что нужно делать в первую очередь в условиях вынужденного автономного существования, 15 человек не знают как правильно поставить палатку, 15 человек не знают какой тип костра лучше использовать для приготовления пищи.

18 человек знают как преодолеть страх в чрезвычайной ситуации, 17 человек знают как сохранить работоспособность при отсутствии воды и пищи, 15 человек знают что необходимо делать если во время движения по маршруту они отстанут от группы.

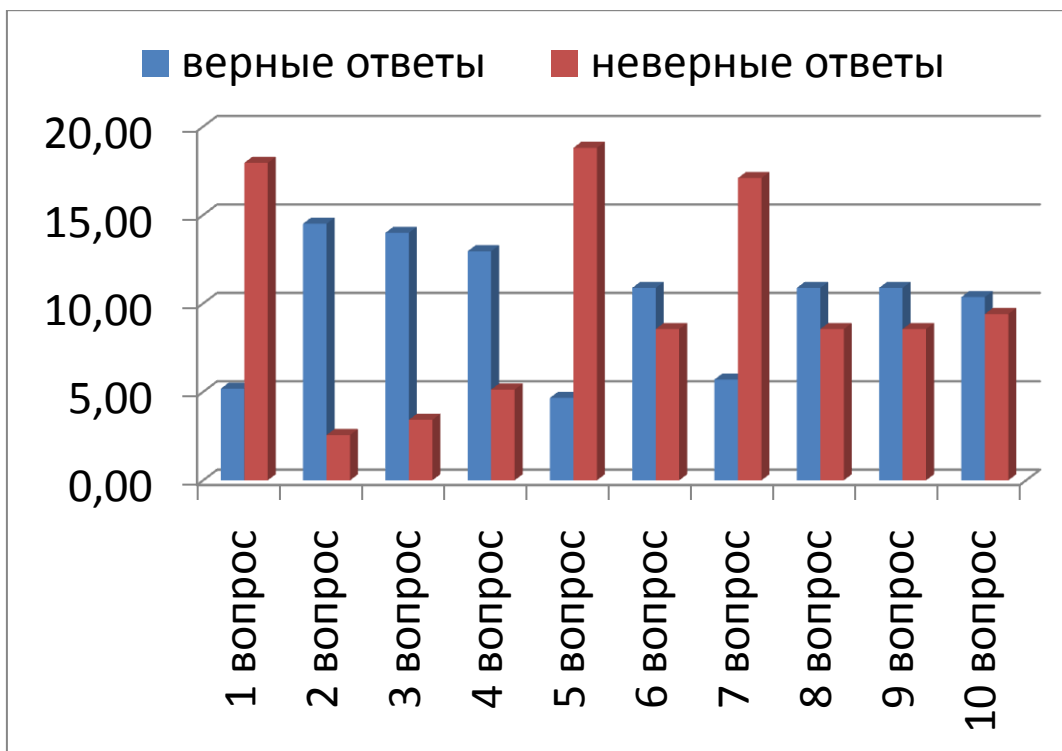
По результатам анкетирования 10 классов 28 человек знают что необходимо сделать чтобы преодолеть страх, 27 человек знают что делать если на маршруте они отстали от группы, 25 человек знают что следует делать если во время движения по маршруту не могут найти свои следы.

22 человека не знают с чего начать при установки палатки, 21 человек не знает решение какой задачи перед ними встает в первую очередь, 20 человек не знают какой тип костра наиболее подходит для приготовления пищи.

Результаты анкетирования обучающихся 7-х классов



Результаты анкетирования обучающихся 10-х классов



3.1.2. Разработка и обоснование методических рекомендаций по подготовке обучающихся на уроках «Основ безопасности жизнедеятельности» к выживанию в условиях вынужденного автономного существования.

1. Повышение (улучшение) физического состояния:

- специальные тренировки с целью повышения выносливости и устойчивости к длительным физическим нагрузкам;
- обеспечение быстрого восстановления после физических и эмоциональных (психических) нагрузок;
- снятие болевых синдромов при ушибах, травмах, ранениях и др.

2. Повышение (улучшение) психического состояния:

- укрепление воли, настойчивости;
- наработка навыков владения методами аутотренинга;
- обеспечение быстрого вывода человеческого организма из шокового состояния (в случае превышения болевого или психического барьера).

3. Подготовка к действиям в ЧС:

- обученность человека действиям в экстремальных условиях автономного существования, в том числе преодолению водных преград, горных склонов, ледников, скальных участков, пустынных и полупустынных участков местности, тайги, джунглей, организации лагерей и биваков;
- ликвидация последствий экстремальных ситуаций, таких, как пыльная буря, шторм, провал в воду, в трещину во льду и т. п.

4. Обеспечение продуктами питания и питьевой водой:

— обеспечение продуктами питания и питьевой водой из местных источников;

— обеспечение возможности быстрого приготовления пищи в жидком и горячем виде;

— использование в пищу местной растительности.

5. Обеспечение защиты от воздействия внешней среды:

— обеспечение защиты человеческого тела от воздействия пониженной и повышенной температуры воздуха, влаги, прямой солнечной радиации, отраженного солнечного света и т. п.;

— обеспечение защиты от воздействия кровососущих и других насекомых (мошка, гнус, комары, мухи, клещи и т. п.).

6. Обеспечение ориентирования на местности.

7. Обеспечения связи и сигнализации.

8. Решение медико-экологических проблем:

— оказание первой (доврачебной) само- и взаимопомощи при ранениях, травмах, ушибах, низко- и высокотемпературных поражениях, пищевых отравлениях, укусах ядовитых животных и насекомых, возникновении простудных или инфекционных заболеваний;

— выполнение санитарно-гигиенических процедур.

Выводы:

1. Нами были выявлены основные причины по которым человек оказывается в условиях автономии и вероятные проблемы с которыми сталкивается человек в условиях вынужденного автономного существования.
2. Так же нами были изучены методы и средства, благодаря которым, на уроках основ безопасности жизнедеятельности можно сформировать безопасное поведение обучающихся в условиях вынужденного автономного существования.
3. Нами разработаны методические рекомендации, с помощью которых можно осуществлять подготовку обучающихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности к выживания в условиях вынужденного автономного существования.

Список литературы:

- 1.Баленко В.С. Школа выживания. Ч.ч. 1-2. – М.: Зарубежное военное обозрение. Ч.1.-1992; ч.2-1994.
- 2.Безопасность жизнедеятельности : Учебник /Под общ. редакцией С.В. Белова. 3-е изд., испр. И доп. М.,2001.
- 3.Бубнов И.А. Военная топография. – М.: Воениздат, 1969.
- 4.Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. – М., 1996.
- 5.В лесу и в поле – как дома. 2-е изд. Минск: Полымя, 1989.
- 6.Волович В.Г. Академия выживания. – М.: Толк/Техноплюс, 1996
- 7.Дзыбов М., Пучков В. Оценка опасностей чрезвычайных ситуаций // Гражданская защита. – 1998. -№7.
- 8.Зайцев А.П. Чрезвычайные ситуации: Краткая характеристика и классификация. – М., 1996.
- 9.Малышева М.Ф. Валеология и безопасность жизнедеятельности. –М., 1997.
- 10.Мельзан Р. Загадка боли. – М.: Медицина, 1981.
11. Пряхин В.Н., Попов В.Я. Защита населения в чрезвычайных ситуациях. – М., 1997.
- 12.Ревякин А.А., Ревякина Г.А. Автономное выживание человека. Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «безопасность жизнедеятельности». Шадринск. Издательство Шадринского пединститута, 2003.

Приложение 1.

Анкета.

1) Решение какой задачи встает в первую очередь перед человеком в условиях вынужденной автономии?

- 1). Добыча воды и пищи;
- 2). Установление связи и подача сигналов бедствия;
- 3). Преодоление страха. **(3)**

2) Как, по-твоему, какой самый лучший способ преодолеть страх в условиях автономного существования?

- 1). Выпить успокоительное средство;
- 2). Смириться со своим положением и ждать помощи;
- 3). Разработать план действий и приступить к его выполнению.**(3)**

3) Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:

- 1). Нельзя сходить с трассы, лыжни;
- 2). Можно сойти с трассы, чтобы следы товарищей;
- 3). Необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы. **(1)**

4)Если вовремя движения на маршруте вы не можете найти свои следы, то следует:

- 1). Остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- 2). Прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- 3). Найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться подальше в направлении захода солнца. **(1)**

5) Вы устанавливаете палатку. Что вы делаете в первую очередь:

- 1). Устанавливаете стойки;
- 2). Застегиваете вход;
- 3). Растягиваете дно (3)

6) Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды?

- 1). Повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения;
- 2). Снизить физическую активность;
- 3). Чаще находиться возле костра (2)

7) Какой тип костра наиболее пригоден для приготовления пищи?

- 1). «Шалаш»;
- 2). «Звездный»;
- 3). «Таежный». (1)

8) Передвигаясь по засушливой местности, вы очень хотите пить. У вас полная фляга воды. Как следует поступить:

- 1). Беречь воду и пить примерно по чашке в день;
- 2). Утолить жажду, выпив половину имеющийся воды;
- 3). Пить часто, но по одному глотку;
- 4). Пить только при сильной жажде, промочив рот и выпив один-два глотка.(4)

9) Каковы требования к месту сооружения временного жилища:

- 1). Ровная возвышенная продуваемая площадка, возле источника воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия;
- 2). Место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды;
- 3). Недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод. (1)

10) Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:

- 1). Резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;
- 2). Неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристкой группы личного снаряжения;
- 3). Автономное существование в природных условиях туристкой группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания. **(1)**

Приложение 2.

Методические рекомендации.

1. Повышение (улучшение) физического состояния:

- специальные тренировки с целью повышения выносливости и устойчивости к длительным физическим нагрузкам;
- обеспечение быстрого восстановления после физических и эмоциональных (психических) нагрузок;
- снятие болевых синдромов при ушибах, травмах, ранениях и др.

2. Повышение (улучшение) психического состояния:

- укрепление воли, настойчивости;
- наработка навыков владения методами аутотренинга;
- обеспечение быстрого вывода человеческого организма из шокового состояния (в случае превышения болевого или психического барьера).

3. Подготовка к действиям в ЧС:

- обученность человека действиям в экстремальных условиях автономного существования, в том числе преодолению водных преград, горных склонов, ледников, скальных участков, пустынных и полупустынных участков местности, тайги, джунглей, организации лагерей и биваков;
- ликвидация последствий экстремальных ситуаций, таких, как пыльная буря, шторм, провал в воду, в трещину во льду и т. п.

4. Обеспечение продуктами питания и питьевой водой:

— обеспечение продуктами питания и питьевой водой из местных источников;

— обеспечение возможности быстрого приготовления пищи в жидком и горячем виде;

— использование в пищу местной растительности.

5. Обеспечение защиты от воздействия внешней среды:

— обеспечение защиты человеческого тела от воздействия пониженной и повышенной температуры воздуха, влаги, прямой солнечной радиации, отраженного солнечного света и т. п.;

— обеспечение защиты от воздействия кровососущих и других насекомых (мошка, гнус, комары, мухи, клещи и т. п.).

6. Обеспечение ориентирования на местности.

7. Обеспечения связи и сигнализации.

8. Решение медико-экологических проблем:

— оказание первой (доврачебной) само- и взаимопомощи при ранениях, травмах, ушибах, низко- и высокотемпературных поражениях, пищевых отравлениях, укусах ядовитых животных и насекомых, возникновении простудных или инфекционных заболеваний;

— выполнение санитарно-гигиенических процедур.