

Тема: Основы выживания.

Время занятия: 60 мин.

Цели занятия:

- Систематизировать основные правила выбора тактики поведения человека, оказавшегося в условиях вынужденной автономии. Выработать навыки оценки сложившейся обстановки и действий в соответствии с ней.
- Воспитание чувства ответственности друг за друга, сопереживания, взаимопомощи, взаимовыручки в сложившихся сложных жизненных ситуациях.

**Учебные вопросы:**

1. Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.

Ход занятия: Принимаю доклад от командиров отрядов о наличии личного состава. Довожу требования техники безопасности.

Приступаю к изучению учебного вопроса занятия.

**Вопрос 1**

***Основы выживания. Оптимальные и экстремальные условия жизнеобитания человека. Порог выживаемости человека (условия, время, возможность возвращения к жизни). Физиологические аспекты выживаемости человека. Возможные последствия для организма человека, пребывающего в экстремальных условиях.***

***Основные понятия выживания***

Жизнь человека всегда была сопряжена с опасностями. Не случайно наши далекие предки, делая первые шаги по пути эволюции, учились пользоваться камнем не только как орудием труда, но и как оружием. Борьба за существование заставляла людей всеми правдами и неправдами цепляться за жизнь, приноравливаться к любым невздам, как бы тяжелы они ни были, смело идти навстречу опасностям. Стремление осуществить, казалось бы, невозможное, пронизывающее всю историю человечества, помогает понять невероятные усилия, предпринимаемые людьми в различных районах мира для того, чтобы приспособиться к суровым природным условиям. Человек всегда обладал способностью адаптироваться к естественной и искусственной среде - от первобытных охотников, выходивших на зверя с каменным топором в руках, до космических путешественников второй

половины нашего века, долгое время пребывающих в состоянии невесомости, мобилируя все свои физические и психические возможности. Выживание - это активные, целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования. Именно для людей, чья жизнь постоянно сопряжена с опасностями, очень важна предварительная подготовка, как физическая, так и психологическая. Спасатели, военнослужащие многих родов войск, туристы, уходящие на дальние маршруты, многие ученые и исследователи должны обязательно пройти предварительно полный процесс адаптации, в результате которого организм постепенно приобретает отсутствовавшую ранее устойчивость к определенным факторам окружающей среды и, таким образом, получает возможность «жить в условиях, ранее несовместимых с жизнью», что означает полную приспособленность к условиям полярного холода, знойных пустынь или недостатка кислорода на горных высотах, пресной воды в соленом море. Люди, прошедшие полную адаптацию, имеют шансы не только сохранять саму жизнь, но и решать задачи, ранее неразрешимые.

Процесс адаптации очень сложный и многоступенчатый. На первом его этапе, этапе адаптации к любому новому фактору, организм близок к максимуму своих возможностей, но решает возникшую задачу далеко не совершенно. Однако по прошествии некоторого времени, если человек (или животное) не погибает, а фактор, требующий адаптации, продолжает действовать, возможности живой системы возрастают - на смену экстремальной, или срочной, стадии процесса приходит стадия эффективной и устойчивой адаптации. Это превращение - узловое звено всего процесса, его последствия зачастую поразительны.

**Экстремальные условия** – событие (либо последовательность событий), в которых человек посредством собственной подготовленности, использования оборудования и снаряжения, а также привлечением дополнительных, заранее подготовленных ресурсов имеет возможность предотвратить ЧП, а в случае необходимости оказать помощь себе и окружающим после ЧП. **Экстремальная ситуация** – событие за пределами личного человеческого опыта, когда человек вынужден действовать (либо бездействовать) при полном отсутствии оборудования, снаряжения и начальной подготовки. (Основная информация о способах преодоления ЭС не формализуема в принципе, исходя из самого определения экстремальной ситуации). Большинство людей и животных, поставленных в экстремальные ситуации, из которых нет выхода, не погибают, а приобретают ту или иную степень приспособленности к ним и сохраняют свою жизнь до лучших

времен. Такие стрессорные ситуации - длительные периоды голода, холода, стихийных бедствий, межвидовых и внутривидовых конфликтов - всегда широко представлены в естественной среде обитания животных. В социальной среде обитания человека действует такая же схема. В течение сравнительно короткого отрезка своей истории человечество прошло через периоды рабства, крепостного права, мировых войн, но при этом не деградировало, продемонстрировав высокую эффективность адаптации к экстремальным ситуациям. Конечно, цена такой адаптации неоправданно высока, но эти бесспорные факты неизбежно приводят к заключению, что организм должен обладать достаточно эффективными специализированными механизмами, ограничивающими стрессовую реакцию и предупреждающими стрессорные повреждения и, что самое главное, позволяющими сохранить жизнь и здоровье. В целом все это соответствует хорошо известному житейскому наблюдению - люди, прошедшие через суровые жизненные испытания, приобретают определенную устойчивость к повреждающим факторам среды, т.е. жизненноустойчивы в любой экстремальной ситуации. Представьте, что произошло чудо, и человек сегодняшний неожиданно оказался в первобытных условиях существования человечества. Пробираясь вдоль влажных стен пещеры, под звонкий перестук собственных зубов, наш герой с неожиданной радостью вспоминает о костре. Вот только чем нарубить дрова? Ну да ладно, можно наломать веток. Он привычно бьет себя по карману. О, ужас, нет спичек! Вначале наш путешественник во времени не осознает всю глубину постигшей его катастрофы. Но через минуту покрывается холодным потом. Он не представляет, как можно без спичек развести костер! Лихорадочные попытки добыть огонь трением деревянных палочек друг о друга, высеканием искр ни к чему не приводят - растопка упорно не желает разгораться. Дальше с неумолимой последовательностью выясняется, что представитель нашего времени не может охотиться, не имея ружья, рыбачить без лесок и крючков, не может построить даже самого примитивного убежища, не представляет, как защитить свое брненное тело от сотен опасностей, подстерегающих со всех сторон. Затравленно озираясь, он мечется по древнему лесу, изредка набрасываясь на ягоды, которые совершенно не насыщают. Наш современник обречен. Ему предстоит выживать в условиях автономного существования. Автономное существование – деятельность человека (группы людей) без оказания помощи извне. Единственный шанс продлить свое существование - обратиться за помощью к местным аборигенам. Ничего не поделаешь! И тут он знакомится с настоящими хозяевами той эпохи: гением добывания пищи, гением разведения огня. С огромным напряжением, начиная с самых аздов,

незадачливый путешественник постигает науку «выживания», с трудом подтягиваясь к уровню развития первобытного человека. В этой фантазии нет ничего преувеличенного. Даже космонавты, прежде чем занять свое место в космическом корабле, проходят сотни километров по тропам выживания - лесным дебрям, раскаленным пескам пустынь. Современный человек, а тем более спасатель-профессионал, независимо от планируемых действий и маршрута передвижения в земном и неземном пространстве, сроков и географического положения, должен быть готов к действию в аварийной ситуации, без связи с внешним миром, когда можно рассчитывать только на себя. Для человека, попавшего в экстремальную ситуацию вследствие непредвиденных обстоятельств, например аварии самолета, крушения корабля, военнослужащих, а также заблудившихся туристов выживание является в основном психологическим вопросом, причем самым важным фактором в данном случае является желание выжить. Независимо от того, остался ли человек один или в составе группы, у него могут проявиться эмоциональные факторы - переживания вследствие страха, отчаяния, одиночества и скуки. Кроме этих психических факторов, на желание выжить оказывают влияние травмы, боль, усталость, голод и жажда. Сколько времени придется находиться человеку, попавшему в беду, в условиях автономного существования в экстремальных условиях? Это зависит от ряда причин, обуславливающих длительность автономного существования.

**Причины, обуславливающие длительность автономного существования:**

- удаленность района проведения поисково-спасательных работ от населенных пунктов;
- нарушение или полное отсутствие радиосвязи и других видов связи;
- неблагоприятные географические, климатические и метеорологические условия района проведения поисково-спасательных работ;
- наличие запасов продовольствия (или их отсутствие);
- наличие в районе проведения поисково-спасательных работ дополнительных поисково-спасательных сил и средств.

**Факторы, влияющие на выживание.**

**Обученность действиям по выживанию** – главный фактор, определяющий благоприятный исход автономного существования.

***Факторы риска***

***Климат.*** Неблагоприятные погодные условия: холод, жара, сильный ветер, дождь, снег могут во много раз сократить предел выживания человека.

**Жажда.** Отсутствие воды влечет за собой физические и психические страдания, общий перегрев организма, быстро развивающиеся тепловые и солнечные удары, обезвоживание организма в пустыне - неотвратимую смерть.

**Голод.** Длительное отсутствие пищи угнетает человека морально, ослабляет физически, усиливает воздействие на организм неблагоприятных факторов внешней среды.

**Страх.** Снижает сопротивляемость организма жажде, голоду, климатическим факторам, ведет к принятию ошибочных решений, провоцирует панику, психические срывы.

**Переутомление.** Появляется в результате напряженных физических действий, недостаточной обеспеченности пищей, тяжелых климатогеографических условий, из-за отсутствия полноценного отдыха.

**Стихийные бедствия.** Ураганы, смерчи, метели, песчаные бури, пожары, лавины, сели, наводнения, грозы.

**Болезни.** Наибольшую угрозу представляют травмы, болезни, связанные с воздействием климатических условий, отравления. Но не следует забывать, что в аварийной ситуации любая запущенная мозоль или микротравма может привести к трагическому исходу.

## ***Обеспечение жизнедеятельности. Оценка обстановки и принятие обоснованного решения***

Как вести себя в экстремальных случаях? Начнем с азов и вспомним ключевое для данной ситуации слово «SURVIVAL»:

**S** - оцени обстановку, распознавай опасности, ищи пути из безвыходного положения.

**U** - чрезмерная поспешность вредит, но решения принимай быстро.

**R** - запомни, где ты находишься, определи свое местонахождение.

**V** - победи страх и панику, постоянно контролируй себя, будь настойчивым, но если нужно - подчинись.

**I** - импровизируй, будь изобретательным.

**V** - дорожи средствами существования, признавай пределы своих возможностей.

**A** - веди себя как местный житель, умей оценивать людей.

**L** - научись все делать сам, будь самостоятельным и независимым.

Группа людей. Прежде всего, необходимо выбрать старшего, человека, знающего и способного предпринять все необходимые меры, направленные

на выживание. Если ваша группа учтет нижеуказанные советы, то шансы на спасение и возвращение домой значительно возрастут.

### **Следует:**

- решения принимать только старшему группы независимо от обстановки;
- выполнять приказы только старшего группы;
- развивать в группе чувство взаимовыручки.

Все это поможет организовать действия группы так, чтобы наилучшим образом обеспечить выживание.

В первую очередь необходимо произвести оценку сложившейся обстановки, которая в свою очередь состоит из оценки факторов, влияющих на выживание.

### **Оценить:**

- состояние здоровья членов группы, физическое и психическое состояние;
- воздействие внешней среды (температура воздуха и состояние атмосферных условий вообще, рельеф местности, растительность, наличие и близость водоисточников и т.п.).
- наличие аварийных запасов пищи, воды и предметов аварийного снаряжения.

Оказать само- и взаимопомощь (при необходимости) и составить план действий, исходя из конкретных условий, который должен включать:

- проведение ориентирования на местности и определение своего местоположения;
- организация временного лагеря. Выбор подходящего места для строительства укрытия с учетом рельефа, растительности, водоисточников и т.п. Определение места приготовления пищи, хранения продуктов, размещения отхожего места, расположения сигнальных костров;
- обеспечение связи и сигнализации, подготовка радиосредств, эксплуатация и уход за ними;
- распределение обязанностей между членами группы;
- установление дежурства, задачи дежурных и определение очередности дежурств;
- подготовка средств визуальной сигнализации;

В результате должен быть выработан оптимальный режим поведения в сложившейся обстановке.

### **Помощь местных жителей.**

В большинстве районов, где могут оказаться потерпевший в катастрофе человек или группа людей, всегда есть местные жители. Если вы оказались в цивилизованной стране, местные жители всегда придут вам на помощь и сделают все необходимое, чтобы вы побыстрее оказались дома.

**Чтобы заручиться поддержкой местных жителей, руководствуйтесь следующим:**

- лучше, если местные жители первыми вступят в контакт;
- имейте дело по всем вопросам с признанным руководителем или вождем; - проявляйте дружелюбие, вежливость и терпение. Не показывайте, что вы боитесь;
- относитесь к ним по-человечески;
- уважайте их местные обычаи и привычки;
- уважайте личную собственность местных жителей; особенно с уважением относитесь к женщинам;
- научитесь у местных жителей способам охоты и добычи пищи и воды. Прислушивайтесь к их советам в отношении опасностей;
- избегайте с ними физического соприкосновения, но так, чтобы для них это было незаметно;
- оставьте о себе хорошее впечатление. Другие люди после вас могут нуждаться в такой же помощи.

**Вывод:** 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 походами, связанными с повышенным риском, необходимо провести несколько аварийных полевых учений, максимально приближенных к реальной обстановке будущих маршрутов. Следует заранее просчитать теоретически и по возможности проверить практически все возможные ЧС.