

План-конспект

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: Добыча воды. Добыча огня. Добыча еды. Передвижение в лесу. Активная тактика. Способы ориентирования. Сигнальный костер.

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

ДОБЫЧА ВОДЫ

Вода-является основным веществом, в котором нуждается человек. Как вы знаете, человек на 65-80 процентов состоит из воды. В экстремальных условиях обеспечение водой является одной из приоритетных задач, которые человек должен решить в первую очередь, дабы остаться в живых. Знать. Проще всего организовать водопотребление в таежной и горно – таежной зонах. В тайге, источники водоснабжения встречаются буквально на каждом шагу. Наиболее безопасно в медицинском отношении, и к тому же приятна на вкус, вода в ключах. Пробившись сквозь толщу земли, вода очищается от вредных примесей, микроорганизмов. Такую воду можно пить без всякой опаски. То же самое можно сказать о большинстве проточных водоемов с быстрым течением – ручьях, небольших равнинных и горных речках. Большинство из них подпитывают грунтовые воды или ледники; текут они среди леса и поэтому загрязниться, просто не успевают. Другое дело – слабопроточные водоемы: широкие равнинные реки, старицы, заросшие озера, пруды, болота. Здесь застойная вода насыщена различными болезнетворными микроорганизмами, поэтому лучше перестраховаться. И полученную воду из вышеперечисленных источников, тщательно прокипятить и для большего эффекта обеззараживающего эффекта можно добавить 10 молодых веточек ели, сосны, пихты, кедра или можжевельника.

Для кипячения воды, естественно нужно уметь разжечь костер и потребуется емкость. Хорошим индикатором источников воды могут служить

птицы, животные, насекомые. Мошка к вечеру часто собирается и кружит над открытой водой или хотя бы более влажными, чем окружающие, растениями. Туда же, охотясь за ней, подлетают многочисленные пернатые. Помнить. Человек, в среднем может продержаться без воды 3-4 дня, а при сухом и жарком климате это время сокращается до 1-2 дня. В случае ребенка начальных классов, воду можно добыть двумя более простыми способами. Первый - это утренняя роса. Ранним утром, можно собирать обильно выпадающую на растениях росу. Проще всего это сделать, обвязав ноги до колена свободно свисающими тряпками (тряпичная одежда), в крайнем случае, травой, и пройдя несколько раз по высокому травостой. Ткань быстро набухает водой, после чего ее можно отжать в любую имеющуюся в распоряжении емкость и, если воды будет недостаточно, повторить всю процедуру снова. Второй способ, потребует некоторых усилий и применяется только весной. Для утоления жажды можно с успехом использовать сок берез, который содержит витамины и другие питательные вещества. Для этого в коре нестарой березы пробивается несколько небольших расположенных друг над другом отверстий. В них вставляются веточки или свернутые желобком листочки, предназначенные для стекания выступившего сока.

ДОБЫЧА ОГНЯ

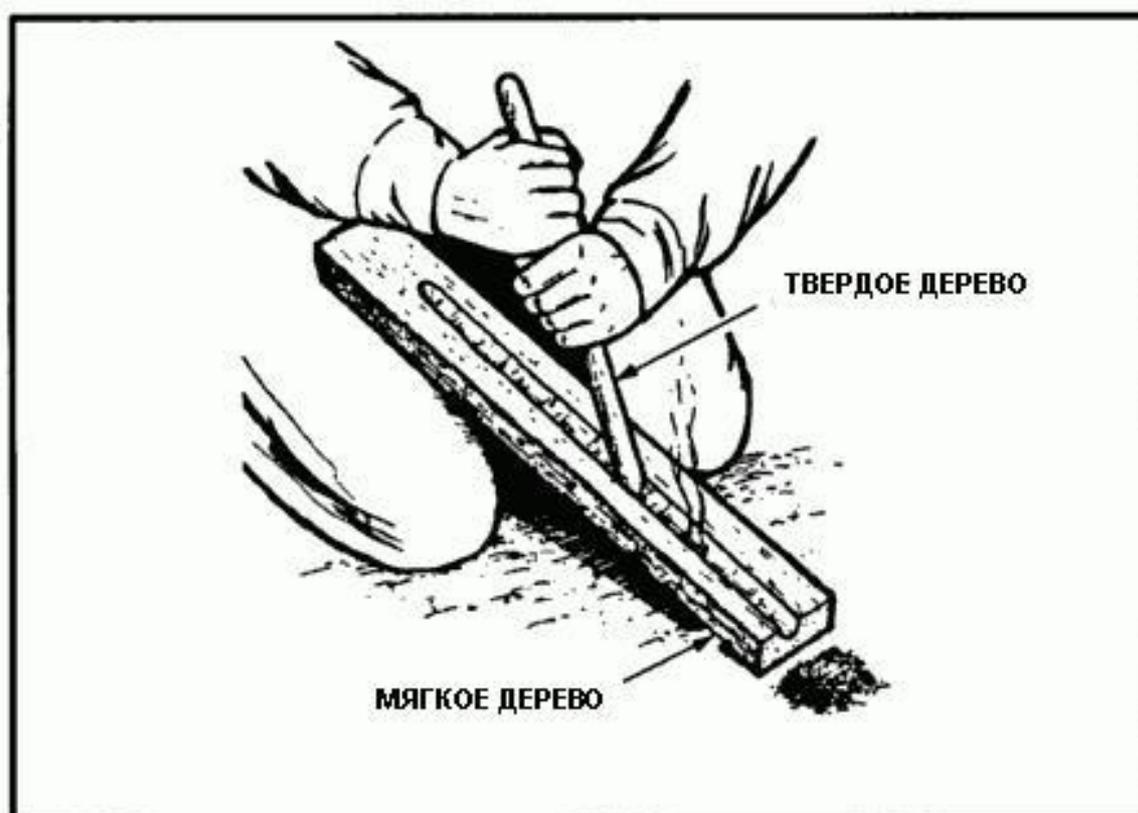
Для обучающихся в начальных классах, разводить огонь без сопровождения взрослых, нежелательно. Но если же, ребенок, по каким либо неизвестным причинам, остался один в лесу. Пребывает на одном месте в ожидании спасения и пытается выжить, то со знанием дела, может попробовать разжечь костер для обогрева. Соблюдая все меры безопасности при разжигании костра, ради спасения.

Перед тем как развести костер, нужно подготовить место для него, так называемое— костровое место. Для этого нужно выкопать небольшую ямку по форме квадрата. Глубина ямы, должна скрывать кулак ребенка. Выкопать можно палкой или куском твердой коры дерева. Также, нужно учитывать, что костровое место должно находиться вдалеке от деревьев и не на открытой местности. Вокруг кострового места, траву желательно выдернуть. Когда место для костра подготовлено, то можно пробовать разводить огонь. Очень повезет, если у ребенка случайно окажутся средства для розжига костра (спички, зажигалка или огниво), а если он еще знает, как использовать их по назначению, то это

упростит ему задачу. Но вдруг, у него ничего нет, как же в таком случае добыть огонь? С древних времен, есть примитивный, но надежный метод, к которому иногда в безысходной ситуации прибегают выживальщики, которые называют его выскабливание огня или по другому «огненный плуг». Одним из самых простых способов является добывание огня с помощью трения (рис. 3). Для этого, понадобятся две палки, одна из твердого дерева, вторая из более мягкого, прочный кусок коры размером с ладонь для последующего надавливания. Нужно прорезать канавку в более мягкой древесине, если нет такой возможности, то придется ее протирать. В этой канавке и будет двигаться конец палки из твердого дерева. В другой конец палки нужно упираться найденным кусочком твердой коры.

При трении в канавке образуются древесные волокна, а при увеличении нажима - они загораются. Следует чередовать промежутки сильного и слабого нажима. Такой способ требует сноровки, но после того, как вы освоите его, он не будет представлять для вас трудностей. После того, как появился огонь, его нужно перевести на заранее заготовленные, сухие дрова в подготовленное костровое место. Для розжига костра используют сухие веточки размером с пальцы ладони, ветки хвойных деревьев, березовую кору или трут - высушенный гриб трутник.

Рис. 3. Метод выскабливания огня или по-другому огненный плуг



ДОБЫЧА ЕДЫ

Человек, оказавшийся в лесу и вообще ничего не знающий о произрастающих в нем растениях и обитающих животных и насекомых, ягодах и грибах, зачастую в переполненном едой месте может вполне оказаться в ситуации жестокого голодания, а то и отравиться ядовитыми растениями. Чтобы этого не произошло нужно иметь представление об элементарных съедобных растениях, которые растут в лесу и на полях.

Многие травянистые растения являются съедобными. В большинстве из них содержатся почти все необходимые человеку вещества. Наиболее богата растительная пища углеводами, органическими кислотами, витаминами и минеральными солями. В пищу употребляют листья, побеги, стебли растений, а также их корневища, клубни и луковицы. Подземные части растений, являясь естественными хранилищами питательных веществ, очень богаты крахмалом и предьявляют наибольшую ценность с точки зрения обеспечения питания широко распространены растения со съедобными листьями и побегами. Их главное достоинство — простота сбора, возможность Употребления в пищу в сыром виде. Содержащиеся в травянистых растениях вещества способны отчасти восстанавливать затраченную энергию, поддерживают жизненные силы организма. Рассмотрим несколько видов растений, которыми сможет питаться ребенок в лесу.

- В еловых, светлохвойных, березовых и смешанных лесах растет **хвощ полевой** (*Equisetum arvense*). Весной из земли появляются его бледные спороносящие стебли, похожие на плотно расставленные стрелы с коричневыми наконечниками, а месяц спустя их сменяют зеленые «елочки», не жухнувшие до самой осени. Это странное древнее растение съедобно. В пищу используют молодые весенние спороносящие побеги их можно есть сырыми. Можно есть и земляные орешки — клубеньки, вырастающие на корневищах хвоща, — они богаты крахмалом, на вкус сладкие и пригодны сырыми в пищу. Все вышесказанное относится только к хвощу полемому; другие виды хвощей содержат алкалоиды.

- Среди множества трав леса нет ничего обыденнее **лопуха** (*Arctium tomentosum*). В лощинах и канавах, в предлесье, на закустаренных спусках к реке — везде можно встретить эту зеленую громадину, порой превышающую человеческий рост. Ствол жилистый, мясистый с Красновым оттенком. Темно-зеленые аршинной длины листья словно покрыты войлоком с изнаночной стороны. В Сибири лопух издавна считается овощным растением. Весной молодые вкусные листья отваривают в супах и бульонах. Но главное в лопухе — длинный мощные корнеплод, способный заменить морковь, петрушку, пастернак. Мясистые корни лопуха можно есть сырыми. В

походных условиях корни лопуха тщательно промывают, режут кружочками и пекут на костре до образования румяной корочки. Свежие листья лопуха используют как компрессы при болях в суставах и ушибах.

- У берегов рек, болот и озер в воде можно встретить густые заросли **рогоза** (*Typha angustifolia*). Его черно-бурые соцветия, напоминающие шомпол на длинных почти безлистных стеблях, нельзя перепутать ни с чем. В пищу обычно используются мясистые корневища, содержащие крахмал, белки и сахар. Их можно варить или печь. Молодые весенние побеги, богатые крахмалом и сахаром, едят сырыми.

- На лесных опушках растет **щавель** (*Rumex acetosa*). Это растение, давно введенное в культуру и переселившееся на огороды, известно каждому — всякий пробовал его кислые копьевидные листья на длинных черенках. Стебель растения прямой, бороздчатый, иногда до метра высотой. Листья разрастаются из пышной прикорневой розетки. Всего лишь недели через три после того, как оттает земля, листья щавеля уже годны для сбора. Помимо щавелевой кислоты в листьях много белка, железа, аскорбиновой кислоты. Щавель в пищу употребляют в сыром виде.

Передвижение в лесу. Активная тактика

Данное решение, принимать нужно обдуманно и быть уверенным в своих действиях. Нужно знать, как правильно передвигаться по лесу, какие препятствия встретятся на пути и как их преодолевать. Если же все-таки решил идти, оставьте для спасателей знаки – выложить стрелу (в направлении ухода) оставив зарубы на деревьях или выложить из веток.

Находясь в лесу, трудно передвигаться среди завалов и буреломов, в густолесье, заросшим кустарникам, кажущееся похожесть – деревьев, складок местности и т.п. – может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Но зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Чтобы выдержать намеченные направления, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 метров маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, который вынуждает отклониться от прямого направления.

Попытка идти на пролом всегда чревата травмами, которые усугубят и без того сложное положение. Наиболее коварные препятствия – болото и трясина. Их зыбкая поверхность бывает покрыта сплошным покровом мха, создающим ложную видимость твердой, надежной почвы. Лучше обойти эти

природные ловушки. Преодолевать болото следует с максимальной осторожностью, обязательно вооружившись длинным прочным шестом, длина которого не должна превышать 15-20 сантиметров от плеча. Передвигаться исключительно по твердым болотным кочкам за ранее их прощупывая шестом.

Способы ориентирования

Самое первое и главное, что должен сделать человек потерявший ориентировку, - это остановиться. Не допустимо продолжать движение, надеясь на то, что через минуту-другую или за следующим поворотом картина сама собой прояснится. Может случиться так, что каждый новый шаг будет лишь усугублять положение потерявшегося. Проще и, как показывает опыт, быстрее всего определить свое местонахождение можно, вернувшись по собственным следам назад, до места гарантированного ориентирования, и уже оттуда продолжить прокладку маршрута. При отсутствии карты следует на куске бумаги, картона, обрывки ткани, одежде, бересте, просто земле попытаться вычертить план-схему окружающей местности. Нанести по памяти, с соблюдением масштаба, наиболее крупные ориентиры (дороги, населенные пункты, просеки и пр.). Поставить точку последних верных координат.

Когда есть компас и карта, безусловно передвигаться в лесу проще при отсутствии их, следует обратиться к астрономическим способам определения сторон света.

По звездам. Существует несколько природных способов ориентирования. Полярная звезда последняя в ручке ковша созвездия «малая медведица» - всегда указывает на север. Отыскать ее можно, мысленно продолжив линию, соединяющие две крайние звезды в ковше созвездия «большая медведица» (рис. 7.). Точность определения этим способом может достигать 3-4 градусов.

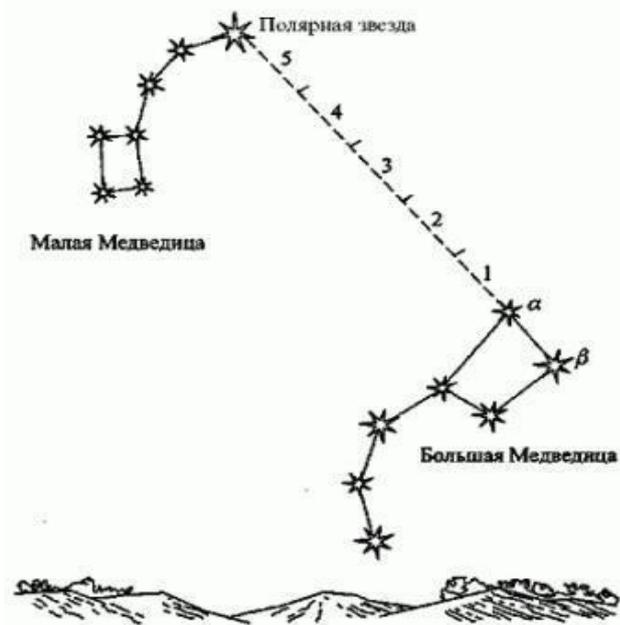
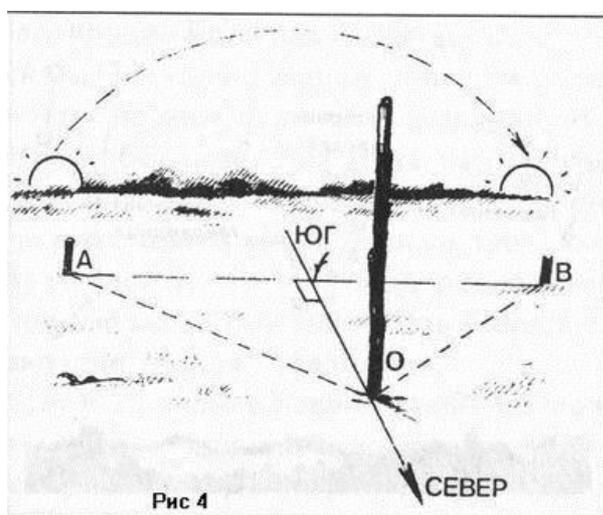


Рисунок 7. Полярная звезда.

По солнцу. Днем поможет сориентироваться солнце. Если в местный полдень встать спиной к солнцу, то тень укажет на север, соответственно юг будет сзади, восток по праву руку, а запад – по левую. Иначе говоря, самая короткая тень от предмета указывает на север. И, одновременно, самая короткая тень «отбивает» полдень.

По тени. На плоском участке местности надо вбить в землю метровый колышек и отметить конец тени «А». Через 15-20 минут сделать вторую отметку тени «В». Полученная линия будет расположена в направлении восток-запад. Линия, проведенная от основания палки под прямым углом к линии восток-запад, укажет на север. Данный способ наиболее точен в южных районах страны летние и зимние периоды, менее точен весной и осенью, и совершенно не пригоден в дни солнцестояния (рис.4).



Сигнальный костер

Когда решил остаться и ждать спасения, разбил лагерь, подготовил укрытие, запас воды и еды, то нужно разжечь костер, желательно сигнальный.

Костер – это самый простой и, наверно, самый древний способ сигнализации. Эффективность костра зависит в первую очередь от места его разведения. Понятно, что, если спрятать костер в чаще леса, толку от него будет немного. И наоборот – костер, разложенный на открытой, хорошо просматриваемой местности – высоком холме, опушке леса, большой поляне, безлесном островке посреди водоема, скале, - виден из далека. Встречались случаи, когда в ясные, безветренные дни дымовые столбы были видны на расстоянии свыше 50 км. Правда, и костры должны быть соответствующего масштаба.

Лучше приготовить не один костер, а несколько, и расположить их в форме какой-нибудь геометрической фигуры. Например, три костра,

расположенных друг от друга в трестах метрах в форме треугольника, или те же три костра, вытянутые прямой линии, - это международный сигнал бедствия (рис.6). А пять костров в форме буквы «Т» указывают на место безопасной посадки. Так размечали посадочные полосы еще партизаны во времена Великой Отечественной Войны. В любом случае расстояние между кострами должно быть не менее 30-50 метров. Возле каждого костровища, нужно сложить дополнительный запас дров. В данном случае экономить силы и время не следует. Пусть лучше пропадут впустую несколько кубов заготовленных дров, чем в самый ответственный момент для поддержания огня рука не нащупает сухое полено.

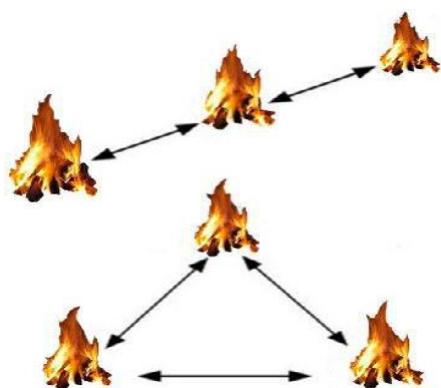


Рисунок 6. Сигнальные костры

