

ФГБОУ ВО «ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АКАДЕМИКА Е.А.
ВАГНЕРА» МИНЗДРАВА РФ

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медицины катастроф

Выживание в горах

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНТКА
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА 213 ГРУППЫ
ЮДИНА В.В.
РУКОВОДИТЕЛЬ: ТРАПЕЗНИКОВА М.В.

ПЕРМЬ, 2020



Выживание в горах является очень трудной задачей из-за особенностей климата, обусловленных изменением атмосферного давления, которое не характерно для комфортной жизни неподготовленного человека.

Особенности климата

- ▶ пониженное атмосферное давление
- ▶ повышенная интенсивность солнечной радиации
- ▶ чистота воздуха
- ▶ пониженная температура и абсолютная влажность воздуха, рост с высотой количества осадков
- ▶ горно-долинные ветры



Основные опасности

Основными факторами влияющими на выживание в горах являются:

- ▶ Труднопроходимость и неровность местности
- ▶ Опасность падения
- ▶ Неестественные окружающие условия, которые могут привести к кислородному голоданию и горной болезни
- ▶ Угроза камнепада и снежных лавин
- ▶ Сильный ветер

Одежда

- ▶ Одежда и обувь должна быть легкой, теплой и водонепроницаемой.
- ▶ Также лучше предусмотреть налокотники и наколенники, обувь со специальной подошвой. всегда с собой нужно иметь паракорд — в браслете, намотке на ручке ножа, и т.п. В одежде должно быть достаточное количество карманов для оперативного использования инструментов первой необходимости.

Укрытие

- ▶ Простейшее укрытие, в условиях высокогорья это снежная пещера. Более продвинутый вариант укрытия это обычная палатка или даже просто натянутый тент, установленные в правильном месте и надлежащим образом. Убедитесь что выбранное место не опасно с точки зрения схода лавин и камнепадов.
- ▶ Если решили вырыть пещеру, то выберите безопасный склон с толщиной снежного покрова выше двух метров и начинайте копать от входа. После чего начинайте выгребать снег продвигаясь внутрь будущего жилища. Дно вдоль стен выбирайте на глубину 30 - 50 сантиметров, для того чтобы там скапливался холодный воздух. Для предупреждения обморожения снимите ботинки и укутайте в теплый свитер. Не забывайте двигаться и разминаться. Спите короткими сессиями.

Укрытие

- ▶ Никогда не снимайте капюшон, а если его нет, поднимите и завяжите воротник таким образом, чтобы избежать попадания под него снега;
- ▶ Если предстоит работа со снегом или начинается пурга, внутренние карманы надо вывернуть и оставить в таком положении; накладные карманы застегните, а если это невозможно, оторвите их или же постоянно контролируйте и выгребайте из них снег, не допуская его таяния;
- ▶ Старайтесь по мере возможности сокращать время соприкосновения обуви и одежды со снегом, для чего предпочтительней находиться на камнях, ветках, лыжах и т.д.;
- ▶ Как можно реже снимайте рукавицы и не согревайте их дыханием.

Питание

- ▶ Из-за особенностей климата, питание в горах может превратиться в проблему. Одна из причин потеря вкуса и аппетита. Необходимо установить режим и следовать ему неукоснительно. В результате пониженного атмосферного давления время приготовления пищи и закипания воды увеличивается.

Питание

Найти пищу в среднегорье можно путем ловли рыбы в реках с помощью самодельных гарпуна и сети.

Стандартный набор, обеспечивающий выживание, представляет собой:

- ▶ Черви
- ▶ Личинки
- ▶ Жуки
- ▶ Птичьи гнезда
- ▶ Мелкие грызуны

В высокогорье с едой труднее. Вам повезет если вы наткнетесь на тушу мертвого животного. Если оно умерло не в результате болезни то его мясо скорее всего пригодно к употреблению. Низкие температуры обеспечат его сохранность.

Водоисточник

В горах наблюдается повышенное обезвоживание. Вместе с физическими нагрузками свою роль играет сухой воздух, который попадая в легкие в большей степени насыщается влагой, что приводит к повышенному обезвоживанию. Также, сказывается недостаток кислорода из-за которого уменьшается слюноотделение и ухудшается работа желудочно-кишечного тракта.



Водоисточник

Найти воду в горах можно, используя:

- ▶ Естественные родники
- ▶ Ключи
- ▶ Горные озера.

В крайнем случае можно растопить снег, а еще лучше лед. Помните, что просто есть снег нельзя. Даже если очень хочется пить, нельзя использовать в качестве питья кровь, мочу,

Способы сигнализации

- ▶ Попробуйте привлечь к себе внимание криками: звуки хорошо разносятся в горах, однако есть вероятность схода лавин.
- ▶ Если у вас есть с собой яркая одежда, которой вы можете пожертвовать без риска для здоровья, используйте ее для того, чтобы отметить место вашего нахождения.
- ▶ Дымом костра издавна пользовались как призывом о помощи. И в наши дни костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации для подачи сигналов бедствия.

Спасибо за внимание!

