

# Как не замерзнуть в природных условиях



Согласно статистическим данным, **от 10 до 15 %** людей, погибших на туристских маршрутах, стали жертвами переохлаждения.

Большее, а в некоторых случаях решающее значение для выживания человека в условиях низких температур имеет **скорость ветра:**

- | при фактической температуре воздуха  $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$  и **скорости ветра  $10\text{--}11\text{ м/с}$**  их общее охлаждающее воздействие на человека выражается значением  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- | при температуре  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  фактически равно  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- | при температуре  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  фактически равно  $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- | при температуре  $-25\text{ }^{\circ}\text{C}$  фактически равно  $-50\text{ }^{\circ}\text{C}$ ;
- | при температуре  $-45\text{ }^{\circ}\text{C}$  фактически равно  $-70\text{ }^{\circ}\text{C}$ .



# Что следует постараться сделать при вынужденном нахождении в природных условиях:

- - Двигаться, выполнять физическую работу
- Постараться разжечь огонь;
- Постараться построить укрытие



# Изготовление подстилки

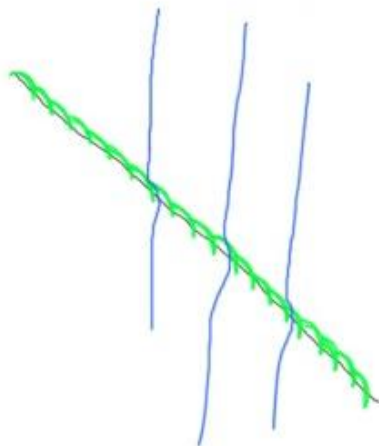
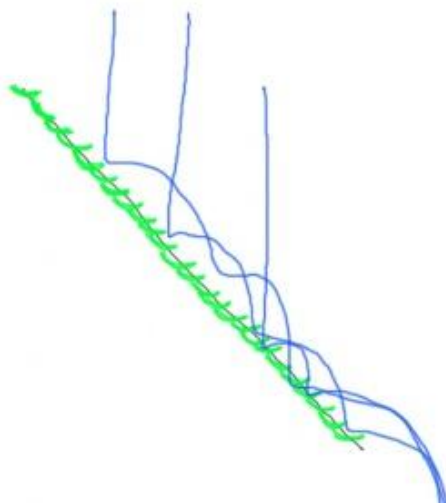
Для этого подойдут:

- сухая трава;
- - кора деревьев;
- сухие листья;
- лапник хвойных  
деревьев (ветки деревьев);
- все лишнее снаряжение.



**ЧЕМ ТОЛЩЕ ПОДСТИЛКА, ТЕМ ТЕПЛЕЕ!**

От правильной укладки веток зависит, какой силы осадки и ветер выдержит навес (шалаш)



Если вокруг большого дерева растет несколько маленьких, то , используя веревку можно подтянуть молодые и соответственно более гибкие деревья и кусты к стволу большого. Образуется каркас для шалаша .



## Если нет веревки

Ее заменят:

- Молодые гибкие ветки лиственных деревьев и кустарников;
- Веревка изготовленная из коры молодых веток;
- Тонкие корни (лучше сосны или ели)



# Заготовка коры для использования в качестве веревки

- Берем ветку гибкого молодого деревца;
- Делаем два-три параллельных надреза вдоль;
- Аккуратно снимаем полоску коры;





# Переохлаждение

Замерзание конечностей

Общее переохлаждение



## \* Переохлаждение

**Переохлаждение** - это состояние, возникающее вследствие падения температуры тела ниже нормального уровня, т.е. ниже 36,6 градусов. В медицинской литературе данное явление именуют гипотермией

**Признаками** переохлаждения являются:  
излишняя возбужденность, сменяющаяся резкой апатией;  
синюшность носа и губ;  
побледнение кожи;  
озноб,  
одышка,  
частый пульс,  
возможна потеря сознания

## Первая помощь при переохлаждении.

### **НАДО:**

- Как можно быстрее поднять потерпевших из воды, вытащить из снега, защитить от неблагоприятных климатических воздействий.
- Снять мокрую одежду, насухо вытереть.
- Поместить в теплую воду (с начальной температурой 22—25°C и конечной 37—40°C).
- Дать горячее питье.
- При отсутствии емкости с теплой водой обкладывать горячими простынями.
- При необходимости проводить меры по оживлению.
- В полевых условиях согревать пострадавшего своими телами.

### **НЕЛЬЗЯ:**

- Интенсивно согревать отдельные части тела пострадавшего.
- Давать внутрь алкоголь.

# Первая медицинская помощь при отморожении и общем замерзании



Внеси пострадавшего в теплое помещение. Укутай отмороженные участки тела в несколько слоев.

Нельзя ускорять внешнее согревание отмороженных частей тела. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения.

**Отмороженные участки растирать снегом запрещено!**

Укутай пострадавшего в одеяла, при необходимости переодень в сухую одежду. Дай обильное горячее сладкое питье.

**Использование алкоголя запрещено!**

Вызови (самостоятельно или с помощью других) скорую медицинскую помощь.



Оказание доврачебной медицинской помощи

ООО «Спорт-Гард»

## Учимся, как бороться с обморожением ног

На зимнем холоде можно себе что-нибудь обморозить (особенно ноги) и даже не заметить этого.



Входя в дом с мороза, постучим носком о пятку – так проверим, не потеряли ли пальцы ног чувствительность. Если потеряли – не снимаем обувь в помещении минут 15-20. Присядем, срочно выпьем горячий сладкий чай.

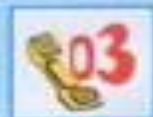


“Примороженные” ноги наверняка начнут болеть. Терпим. Снимаем носки и обувь, только когда боль притихнет. Посмотрим и пощупаем. Щупаем – чувствительность не пропала. Смотрим – нет ли покраснения или посинения кожи. Если нет – растираем стопу большим пальцем от пальцев ноги к колену. (Перед этим обработаем руки и стопы спиртом или водкой.)

Но вот если замерзшие места потеряли чувствительность... Если кожа там – бледная, холодная, да еще и твердая на ощупь... И если там более на лодыжке не прощупывается пульс...



Тогда: обернем ноги теплой повязкой или одеялом, примем 1-2 таблетки анальгина, пьем сладкий горячий чай и ОБЯЗАТЕЛЬНО обращаемся к врачу.



**Важно!**



растирать обмороженную кожу, смазывать ее вазелином или каким-либо маслом, использовать ванну, теплую воду и грелки.