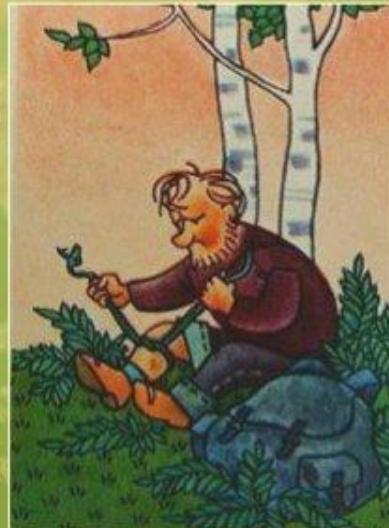


# Основные виды экстремальных ситуаций на природе



Вынужденная  
смена климато-  
географических  
условий



Заболевания,  
повреждения,  
требующие  
экстренной  
помощи



Резкое  
изменение  
погодных  
условий



Вынужденное  
автономное  
существование

# *Условия возникновения опасных и экстремальных ситуаций в природе:*

- *Резкое изменение погодных условий* (сильное похолодание, метель, сильная жара, засуха, град...);
- *Заболевание или повреждение организма человека* находящегося в природной среде (ушибы, переломы, отравления, укусы...);
- *Вынужденное автономное пребывание человека в природной среде* (человек заблудился в лесу)





# **Факторы выживания в природных условиях**



# Факторы выживания в природных условиях



**Личностные факторы –**  
состоение здоровья, воли,  
решительности,  
изобретательности,  
 собранности, выносливости,  
 знания и умения

# **Факторы выживания в природных условиях**

**Природные факторы** – температура и влажность воздуха, атмосферное давление, солнечная радиация, ветер. Также растительный и животный мир, источники воды, рельеф местности, смена часовых поясов, полярная ночь и день.



# Факторы выживания в природных условиях

## Материальные факторы

обеспечивают защиту человека от влияния окружающей среды: одежда и обувь, связь, снаряжения и подручные средства для строительства укрытия, изготовления и ремонта одежды и обуви, добывания огня, приготовления пищи, подачи сигналов.



# Факторы выживания в природных условиях



Постприродные факторы – возникают от общения с природой: тепловые и солнечные удары, обморожения, отравления, горная и морская болезнь, травмы, психические состояния, вызванные нахождением в ЭС.

К этой же группе относятся стрессоры выживания: основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании.

# **Стрессоры выживания в природных условиях- основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании.**



# Стрессоры выживания в природных условиях

- Одиночество
- Страх
- Уныние
- Голод
- Жажда
- Жара
- Холод
- Физическая боль
- Переутомление



# Стрессоры выживания в природных условиях

- Действие стрессоров бывает очень сильным.
- Стрессоры выживания – это основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании.



# Одиночество и страх

- Одиночество - одна из причин возникновения страха. Борются с одиночеством по-разному: в слух разговаривают или читают стихи, рассуждают. Помогает отвлечься и любая физическая работа.



# Уныние



- это чувство, вызываемое одиночеством, разочарованием от неудачных попыток что-то сделать (добыть пищу, построить плот и т. д.). Уныние может овладеть не только одинечкой, но и находящейся в автономном существовании группой. Избежать этого можно четко распределив между членами группы обязанности, ставя перед ними конкретные, но выполнимые задачи.

# Голод и жажда

быстро напомнят о себе. Человек может долгое время (до 40 суток) обходиться без пищи, используя внутренние резервы организма и употребляя воду. Но при этом он не может выполнять тяжелую физическую работу, снижается его устойчивость к воздействию холода, боли.



Сложнее избавиться от чувства жажды. Уменьшение количества воды в организме человека приводит к нарушению обмена веществ, к различным расстройствам в деятельности внутренних органов. Желание выпить хоть глоток воды овладевает сознанием человека, мешает ему сосредоточиться, подавляет его волю.

# Жара

усиливает чувство жажды. Кроме того, высокая температура воздуха и прямая солнечная радиация вызывают в организме значительные изменения за сравнительно небольшой срок. Нарушаются функции органов и систем организма, ослабляется физическая и психическая деятельность. Облегчить свое положение можно устройством солнцезащитного тента, ограничением физической активности, экономным расходованием запасов воды.



# Холод



- снижает физическую активность и работоспособность незащищенного от него человека, воздействует на его психику. Цепнеет не только его тело, но и мозг, и воля. Замерзшие руки (если они не способны удержать даже спички) обычно рекомендуют согревать под мышками либо на животе. Иногда быстрее и лучше согреть замерзшие руки «по-рыбачки»: на внутренней поверхности бедер, где запас тепла максимален. Доступ к этим местам возможен практически в любой одежде. Чтобы согреть руки, достаточно 3-4 минут.

Если вы попали в экстремальную ситуацию в холодное время года, начинайте с мер по защите от холода: стройте убежище, разводите костер, готовьте горячую пищу и питье, оденьтесь теплее (если есть запасные теплые вещи).

# Физическая боль



Медицина

- сигнализирует организму о нарушениях в нем, заболеваниях или травмах. Трудно себе представить, что бы могло случиться, если бы человек не испытывал боли. Но, с другой стороны, переносимая длительное время боль причиняет страдания, вызывает раздражение и в результате становится причиной серьезного нарушения состояния здоровья. И все же человек способен усилием воли справиться даже с сильной болью, сосредоточившись на выполнении какой-либо

# Переутомление



- опасное состояние организма, наступающее после длительного или интенсивного физического или психического напряжения. При этом наступает быстрая утомляемость, нарушаются сон и аппетит. При переутомлении у человека ослабевает воля и контроль над своими действиями. Только правильное распределение физических нагрузок и своевременный отдых помогут человеку избежать этого состояния или выйти из него.

## Заключение

**Вы узнали, что:** - Есть группы факторов выживания.



- Выживание в экстремальных условиях во многом зависят от знаний и умений, а также личностных факторов человека.
- В экстремальных условиях на человека или группу людей действуют стрессоры

**выживания** - это основные источники напряжения человека при вынужденном автономном существовании.

- - Правильное действия и распределение нагрузок помогут преодолеть стрессоры выживания,

• **ПОМНИТЕ!**

Необходимо иметь знания и умения, позволяющие выжить в условиях автономного существования.

**ПОМНИТЕ!**

Действие стрессоров выживания бывает очень сильным, поэтому надо уметь их преодолевать.

**ПОМНИТЕ!**

В экстремальной ситуации нельзя отчаяваться.