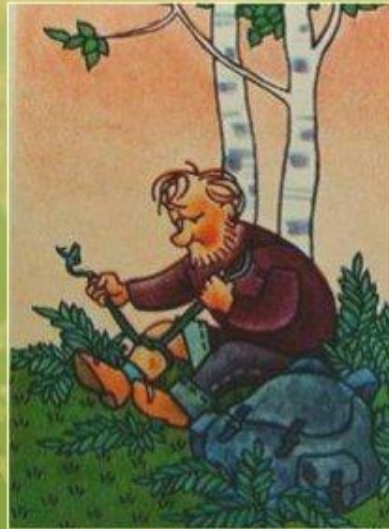


Основные виды экстремальных ситуаций на природе



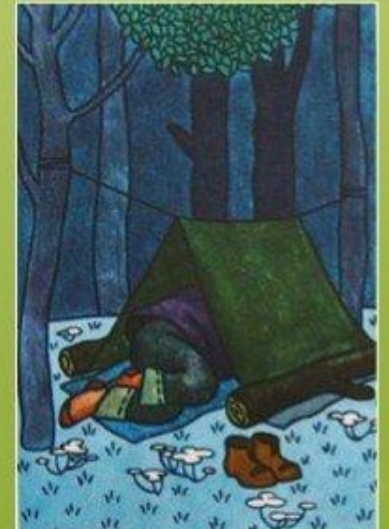
Вынужденная
смена климато-
географических
условий



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 –
состояние здоровья, воли,
решительности,
изобретательности,
сообразности, 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: вслух 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 одиночкой, 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 расходом запасов воды.



Холод



- снижает физическую активность и работоспособность незащищенного от него человека, воздействует на его психику. Цепенеет 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-рыбацки»: 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



- сигнализирует организму о нарушениях в нем, заболеваниях или травмах. Трудно себе представить, что бы мог-ло случиться, если бы человек не испытывал боли. Но, с другой стороны, переносимая длительное время боль причиняет страдания, вызы-вает раздражение и в результате становится причиной серьезного на-рушения состояния здоровья. И все же человек способен усилием во-ли справиться даже с сильной болью, сосредоточившись на выполне-нии 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 ослабевают воля и контроль над своими действиями. Только правильное распределение физических нагрузок и свое-временный 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 воздействуют 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 отчаиваться.