

## Урок 2

# **Автономное пребывание человека в природной среде**

## **Автономное существование –**

это существование человека или группы людей, волей случая оказавшихся в критическом положении, один на один с природой.

**Основные причины вынужденного автономного существования в природных условиях:**

1. ЧС природного характера.
2. Экстремальные ситуации.
3. Аварийные ситуации.

**Факторы природной среды,  
способствующие развитию или  
возникновению экстремальных  
ситуаций:**

**А) Климатогеографические особенности  
района.**

**Б) Психо-физиологические факторы.**

**Выживание** - активная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

## **Факторы, обеспечивающие защитные функции, способствующие нормальной жизнедеятельности людей в экстремальных ситуациях природной среды:**

- психофизические качества человека (психическая устойчивость, физическая подготовленность, обученность действиям при выживании);
- одежда;
- аварийно-спасательное снаряжение;
- устройства для сигнализации и связи;
- водно-пищевой запас;
- подручные средства, используемые для различных целей.

# Теплоотдача происходит четырьмя способами:

1. Кондукцией.
2. Конвекцией.
3. Излучением.
4. Испарением.

**Акклиматизация - процесс приспособления организма человека к новым климатогеографическим условиям.**

# Пищевой состав рациона и вода

**Домашнее задание:** составить список из 5 предметов, которые вы взяли бы с собой на случай возможного автономного пребывания.