

**Выживание в  
экстремальных  
ситуациях**

- Первое, что должен сделать человек, попавший в беду, - это постараться **успокоиться и здраво оценить обстановку.**
- Очень часто наибольшую угрозу для потерпевших представляет не само происшествие, а его ближайшие и отдаленные последствия, **запрограммированные неправильными действиями самих потерпевших.**

- Даже самые быстрые, но **бездумные** действия и поступки могут не только не облегчить, но и **усугубить создавшееся положение**.
- Например, люди, попавшие в лавину и чудом выбравшиеся из снега, суетой и шумом могут вызвать еще большую лавину.
- Паническое бегство из очага лесного пожара может спровоцировать травмы и, как следствие, снижение двигательной активности.

- Очень важно изжить чувство страха, оценить ситуацию, наметить наиболее безопасную линию поведения.
- Эмоции в чрезвычайных обстоятельствах диктуют прямолинейные решения, так как основываются на инстинкте самосохранения!
- Поэтому неизбежны частые ошибки.

- Любую опасность надо воспринимать не в целом, а постараться расчленить на составные части:
  - что угрожает людям в первую очередь,
  - что во вторую,
  - что в ближайшем будущем?
- После этого нередко становится очевидным, что делать то, что собирались потерпевшие, не только бесполезно, но и вредно.

## Эвакуацию из зоны бедствия следует проводить поэтапно.

- Вначале возможно более быстро достичь условно-безопасного места, где в течение нескольких минут
  - ❖ отдышаться,
  - ❖ обсудить положение,
  - ❖ определить наиболее безопасные зоны,
  - ❖ наметить маршрут движения,
  - ❖ проверить наличие снаряжения и имущества.
- Затем совершить переход в гарантированно безопасную зону.

- Затеивать дискуссии в зоне бедствия, как это часто делают неопытные люди, **недопустимо**.
- Задачи должны ставиться **конкретные** **и понятные** для всех, короткими, однозначно толкуемыми фразами.

- После того, как непосредственная угроза для жизни миновала, следует **внимательно осмотреть своих товарищей и себя.**
- Всем нуждающимся оказать **немедленную** медицинскую помощь.
- Следует помнить, что в аварийной ситуации к трагическим результатам могут привести **не только серьезные раны, кровотечения, но и запущенные легкие телесные повреждения.**

- Одновременно с оказанием первой медицинской помощи **необходимо построить простейшее убежище**, которое защитит потерпевших от ветра, снега, осадков, брызг прибоя, прямой солнечной радиации и других неблагоприятных факторов.
- В аварийных условиях **переохлаждение, равно как и перегрев организма, может развиваться со стремительным нарастанием.**

- **Если вовремя не защититься от воздействия неблагоприятных климатических факторов**, то через 30 - 40 мин, возможно, придется заниматься устранением последствий переохлаждения или перегрева (**обморожений, общего переохлаждения, тепловых, солнечных ударов**), что потребует значительных трудовых затрат и времени.
- Кроме того, **может случиться так, что запоздалая помощь уже не спасет людей.**

- **Особенно важно защитить от непогоды ослабевших участников группы, раненых, детей, женщин.**
- Очень распространена ошибка, когда крепкие, сильные, хорошо экипированные мужчины, недооценивая климатические опасности, слишком поздно вспоминают о нуждающихся в их помощи и опеке людях.

- Проще и быстрее всего соорудить **ветрозащитную стенку-навес**, для чего между двумя глубоко воткнутыми в снег или грунт под углом 45 - 70° к земле лыжами, лыжными палками или жердинами растянуть кусок полиэтиленовой пленки, ткани, в крайнем случае, спальный мешок или одеяло.
- **Из трех-пяти и более палок можно сделать навес треугольной формы, направленный острым углом на ветер.** Такое убежище лучше противостоит ветру и в нем теплее.

- Следующий шаг попавших в беду людей - осмотр и, как говорят в армии, оправка одежды.
- В тот момент, когда произошла авария, важнейшей задачей потерпевших становится сохранение тепловых ресурсов своих организмов в холодную погоду и внутренних водных запасов - в жаркую.
- Поэтому абсурдная на первый взгляд рекомендация - привести в порядок свой внешний вид, диктуется жестокой необходимостью.

- Если одежда сильно пострадала, ее, не откладывая, надо переменить или починить на скорую руку, использовав любые подручные материалы - нитки, проволоку, тонкую веревку, ткань, клей, смолу, соскобленную со стволов деревьев хвойных пород.
- При этом необходимо проверить, чтобы каждый человек в группе был обеспечен теплой одеждой в равной мере.

- В холодную погоду необходимо самым тщательным образом заправить одежду "по-штормовому": застегнуть все молнии, манжеты, воротники и любые другие "отверстия", сквозь которые холодный воздух может добраться до тела
- При минусовых температурах все перечисленные действия должны быть обязательными даже в случае кажущегося температурного комфорта.

- Необходимо стремиться защитить как можно большую площадь тела от воздействия холодного воздуха и ветра.
- **Обогревание открытых и продуваемых участков тела требует дополнительных энергозатрат, а значит, и дополнительных пищевых калорий**, восстановить потерю которых в аварийных условиях бывает невозможно.
- **Сохраняя внутреннее тепло, человек в первую очередь экономит запасы продовольствия!**

- В месте, где произошла авария, **следует провести тщательный поиск.**
- Необходимо собрать потерянное снаряжение и случайные предметы, которые могут пригодиться в аварийной ситуации.
- Все вещи собрать в одно место и рассортировать.
- Ненужные предметы разложить на хорошо просматриваемом с воздуха и земли месте.
- Прочее имущество сложить в безопасном, легкодоступном месте, где его не могут уничтожить лавины, камнепады, прибой, приливы, хищные животные.

- **Все вещи, одежда, снаряжение и другое личное имущество, вплоть до предметов личной гигиены, в условиях аварийной ситуации переходят в разряд общественного достояния и** используются согласно нуждам группы, а не желаниям владельцев.
- Их следует передать, даже если кажется, что они пригодиться не могут.
- Кажущаяся бесполезность вещи чаще всего бывает ошибочна.
- **Любая карманная мелочь в критической ситуации может найти применение и даже сыграть решающую роль в спасении людей.**

- Вся еда, вода, спасенные продукты, а также конфеты, шоколад, сухари, завалявшиеся в карманах, собираются в одно место для их дальнейшего перераспределения и целенаправленного использования.
- **Все собранные продукты образуют неприкосновенный продуктовый запас.**
- **Вещи, снаряжение и продукты закрепляются персонально за каждым участником аварийной группы.**
  - **Их самовольное использование должно быть категорически запрещено!**

- В ближайшие после аварии часы следует определить, какой тактики придерживаться потерпевшим бедствие - активного или пассивного выживания.
- От принятия решения зависят все дальнейшие действия группы.
- В любом случае выживание не должно приобретать стихийных форм, диктуемых разнородными желаниями спасающихся.

# ПОТЕРПЕВШИЕ БЕДСТВИЕ ДОЛЖНЫ :

1. Оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и как можно быстрее покинуть опасную зону;
2. Оказать первую медпомощь нуждающимся;
3. Переменить, отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;
4. Защититься от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;
5. Провести инвентаризацию и поиск снаряжения и вещей;
6. Перераспределить теплую одежду;
7. Сформировать продуктовый и вещевой НЗ;
8. Определить тактику дальнейших действий.

## В ПЕРВЫЕ МИНУТЫ НЕДОПУСТИМО :

1. Действовать, подчиняясь эмоциональной оценке событий;
2. Уходить с места аварии, не убедившись, что опасную зону покинули все участники группы;
3. Предпринимать попытки индивидуальной эвакуации;
4. Заниматься второстепенными делами до оказания первой помощи пострадавшим и сооружения убежища.