

**Обеспечение
жизнедеятельности
человека в природной
среде при автономном
существовании**

ЧТО НУЖНО УМЕТЬ:

- * Чтобы обеспечить свою безопасность в природной среде, необходимо уметь не только ориентироваться на местности и двигаться по маршруту в заданном направлении, но и сооружать из подручных средств временное укрытие от ветра, дождя, снега и т. д., обеспечивать себя питьевой водой, разводить костёр, готовить на нём пищу, применять сигналы бедствия. Необходимо также знать, какие растения, ягоды и грибы можно использовать в пищу.*

Сооружение временного укрытия из подручных средств

- * **Навес** — это наиболее простое в построении укрытие под естественно образовавшейся крышей — камнями и деревьями. В лесу можно для этого выбрать разлапистую ель, ветки которой лежат на снегу. Под ветвями у ствола роют углубление и выстилают его лапником. Место для костра выбирают так, чтобы огонь не касался веток и ствола дерева. Вход завешивают палаткой или полиэтиленовой плёнкой.



ЗАСЛОН

- * **Заслон** - это также простейшее укрытие для защиты от ветра и снега. Наиболее часто заслон сооружают для отдыха во время зимних походов по лесистой местности. Между деревьями натягивают верёвку или вбивают в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга два кола, имеющие развилки на концах.

Заслон



Двускатный шалаш

- * **Двускатный шалаш** строят так же, как и заслон, только каркас делают с двух сторон. Заднюю часть такого укрытия можно загородить лапником, а вход завесить куском ткани

Двускатный шалаш



Снежная пещера

- * **Снежную пещеру** можно вырыть в большом сугробе, расположенном на склоне, в русле ручья, у большого камня. Готовую пещеру закрывают стенкой из плотно уложенных снежных кирпичей. В стенке проделывают лаз и отверстие для вентиляции.

Снежная пещера



Способы добывания огня

- * При автономном существовании в природных условиях умение добыть огонь и развести костёр увеличивает шансы человека на выживание. Костёр нужен для обогрева, сушки одежды, приготовления пищи, подачи сигналов бедствия.
- * **Если у вас имеются спички или зажигалка, костёр можно развести при любой погоде.** Поэтому опытные туристы и путешественники советуют каждому человеку, находящемуся на природе, иметь с собой спички, которые входят в так называемый носимый аварийный запас (НАЗ) и хранятся в полиэтиленовом пакете.

А если спичек нет!?

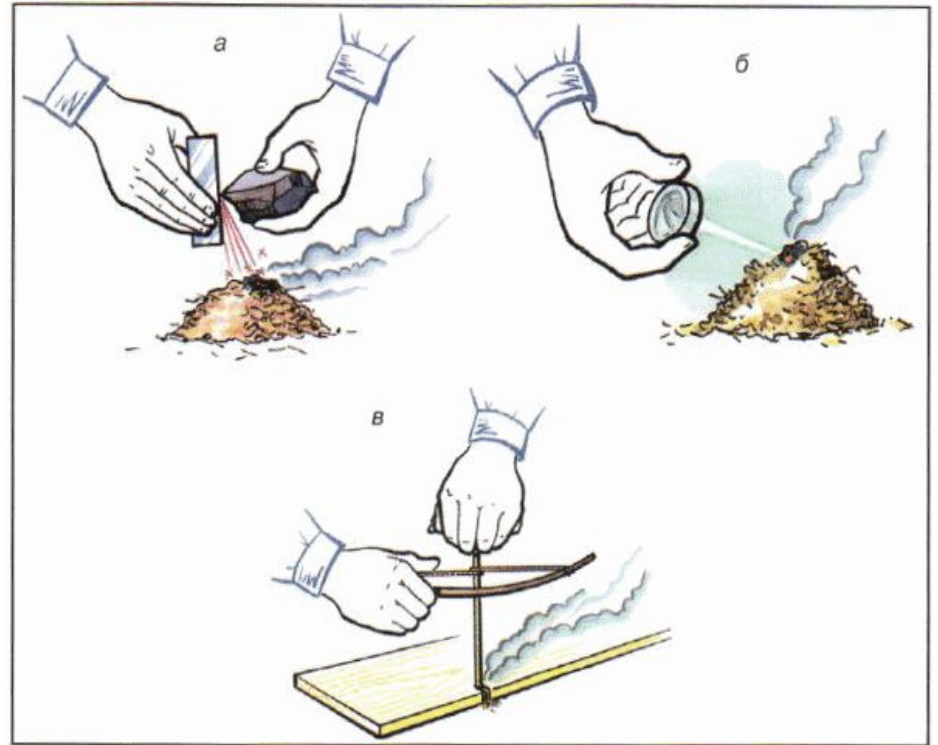
* **В качестве кремня можно использовать твёрдый камень, в качестве огнива (или кресала) — лезвие ножа или любой предмет из стали.**

* Для получения огня этим способом камень следует держать как можно ближе к труту, ударя по камню кресалом так, чтобы искры падали на середину трута. Когда трут начнёт потихоньку тлеть, нужно раздуть это тление до появления огня, от которого поджечь заранее приготовленную растопку.

*

Способы добывания огня:

а — с помощью камня и предмета из стали; б — с помощью увеличительного стекла; в — с помощью лука и палочки



Обеспечение питьевой водой

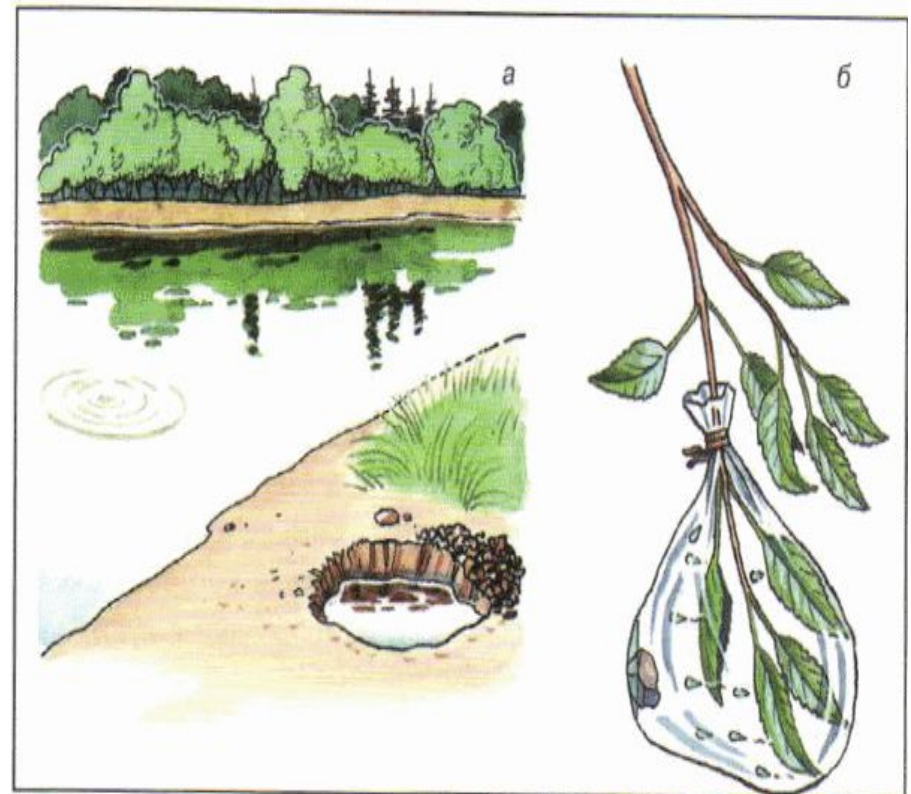
- * **Природную воду (кроме родниковой и воды из высокогорных чистых ручьёв) перед употреблением необходимо подвергать очистке.** Вода рек, озёр и других поверхностных водоёмов часто непригодна для питья, так как может содержать болезнетворные микробы, ядохимикаты и другие токсичные вещества. Если вы взяли воду из непроверенного источника, её следует кипятить не менее 30 мин. Не рекомендуется брать воду непосредственно из озера или болота. На низком берегу в нескольких метрах от воды надо выкопать ямку, а когда она наполнится водой, аккуратно вычерпать воду. Повторив эту операцию два-три раза, вы можете получить из этой ямки очищенную воду, которую можно употреблять после кипячения.

Доступным источником воды в природе являются влагосодержащие растения

- * Протезинфицировать воду можно марганцовкой, сделав бледно-розовый раствор и выдержав его в течение часа; можно использовать 5-процентную спиртовую йодную настойку (две-три капли йода добавить на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение 1 ч).

Способы добычи воды:

а — выкапывание небольшой ямки; б — сбор влаги с помощью полиэтиленового мешка

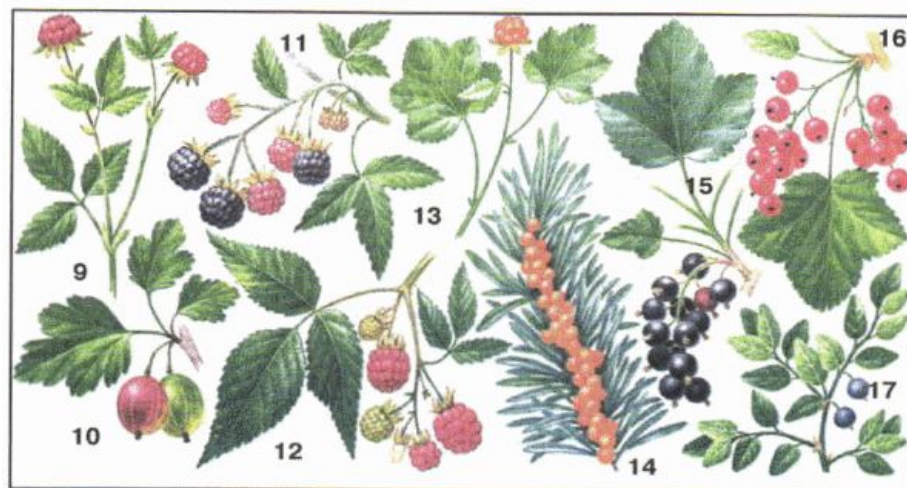
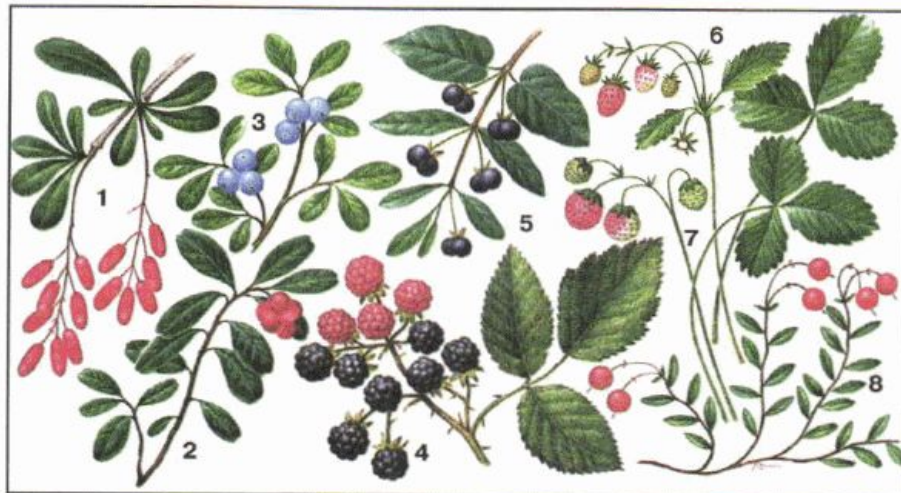


Обеспечение питанием

На Земле нет мест, где подготовленный человек не смог бы найти себе пищу. В природных условиях её можно добывать охотой и рыболовством (если для этого есть соответствующие приспособления), отыскивать съедобные растения, ягоды, грибы и орехи.

Ягоды съедобные

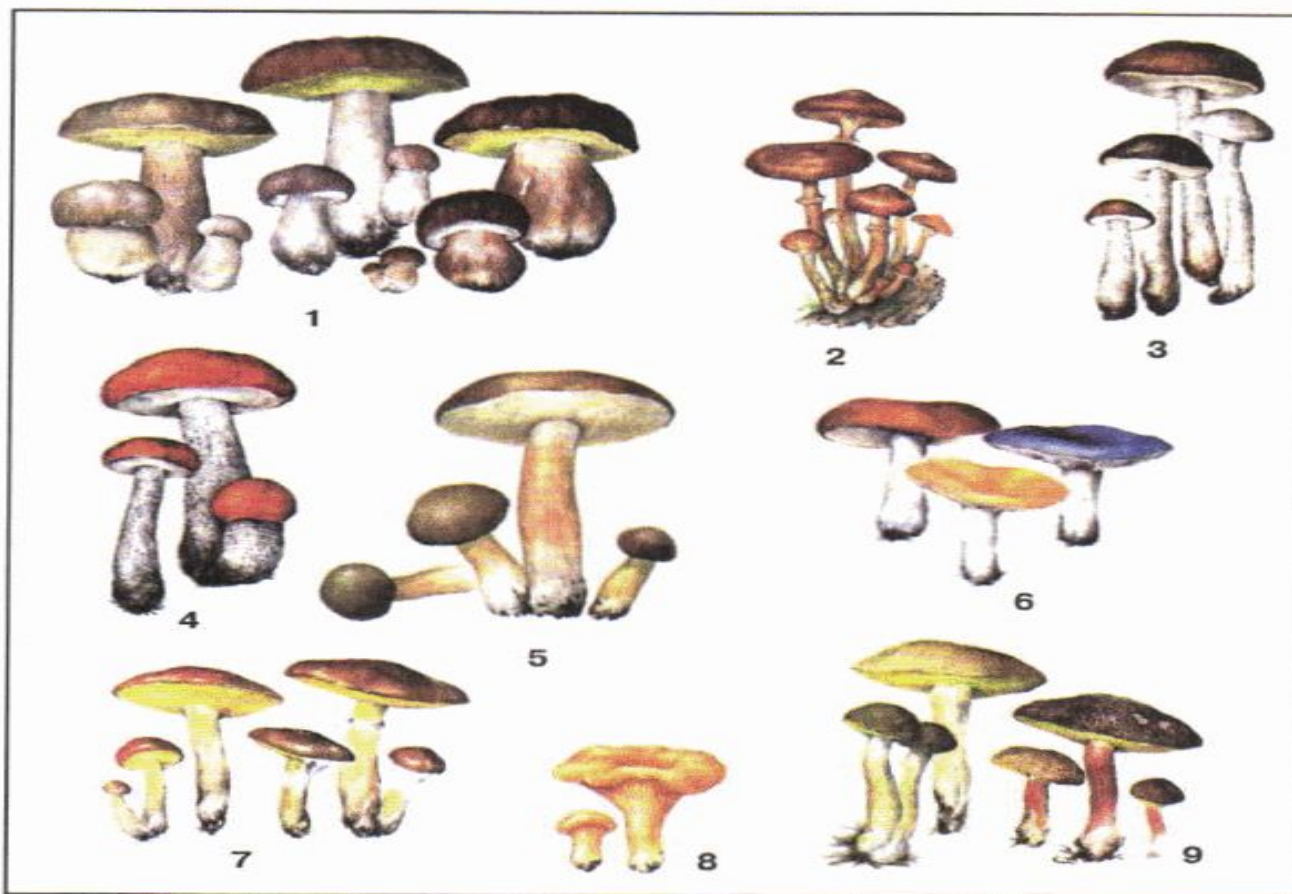
1 — барбарис; 2 — брусника; 3 — голубика; 4 — ежевика; 5 — жимолость; 6 — земляника; 7 — клубника; 8 — клюква; 9 — княженика; 10 — крыжовник; 11 — куманика; 12 — малина; 13 — морошка; 14 — облепиха; 15 — смородина чёрная; 16 — смородина красная; 17 — черника



Грибы съедобные

Грибы съедобные

1 — белые; 2 — опята осенние; 3 — подберёзовики; 4 — подосиновики;
5 — польские; 6 — сыроежки; 7 — маслята; 8 — лисички; 9 — моховики



Подача сигналов бедствия

Знание сигналов бедствия является важным фактором, обеспечивающим выживание человека в природной среде.

- * **Средством сигнализации может служить яркая одежда, разложенная на открытом пространстве в виде стандартных международных сигналов.** Для обозначения своего местонахождения днём пользуются дымовыми кострами. Дыма будет больше, если в костёр добавить свежую траву или сырой мох.

Международный знак SOS, выложенный с помощью одежды и веток деревьев



Международные сигналы бедствия МОЖНО ВЫТАПТЫВАТЬ НА СНЕГУ ИЛИ ВЫКЛАДЫВАТЬ ИЗ ВЕТОК ДЕРЕВЬЕВ.

I	Нужен врач, серьезная травма
△	Место для посадки
↑	Следую в этом направлении
K	Укажите направление следования
□	Требуются карта и компас
F	Нужны пища и вода
X	Не имею возможности к передвижению
	Нужны медикаменты
Y	Да
N	Нет
LL	Всё в порядке

Проверьте себя

- * ■ Какими знаниями и умениями должен обладать человек, чтобы чувствовать себя безопасно в природной среде?
- Для чего нужно иметь с собой спички, если вы отправляетесь на отдых в природных условиях?
- Каким способом вы будете добывать огонь при автономном существовании, если у вас нет спичек?
- Какую воду можно пить, когда находишься в природных условиях?
- Можно ли пополнить свой рацион питания за счёт даров природы и какие меры безопасности необходимо соблюдать?
- Для чего нужно знать сигналы бедствия и правила их подачи?