

ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А.
Вагнера Минздрава России

Кафедра БЖМК

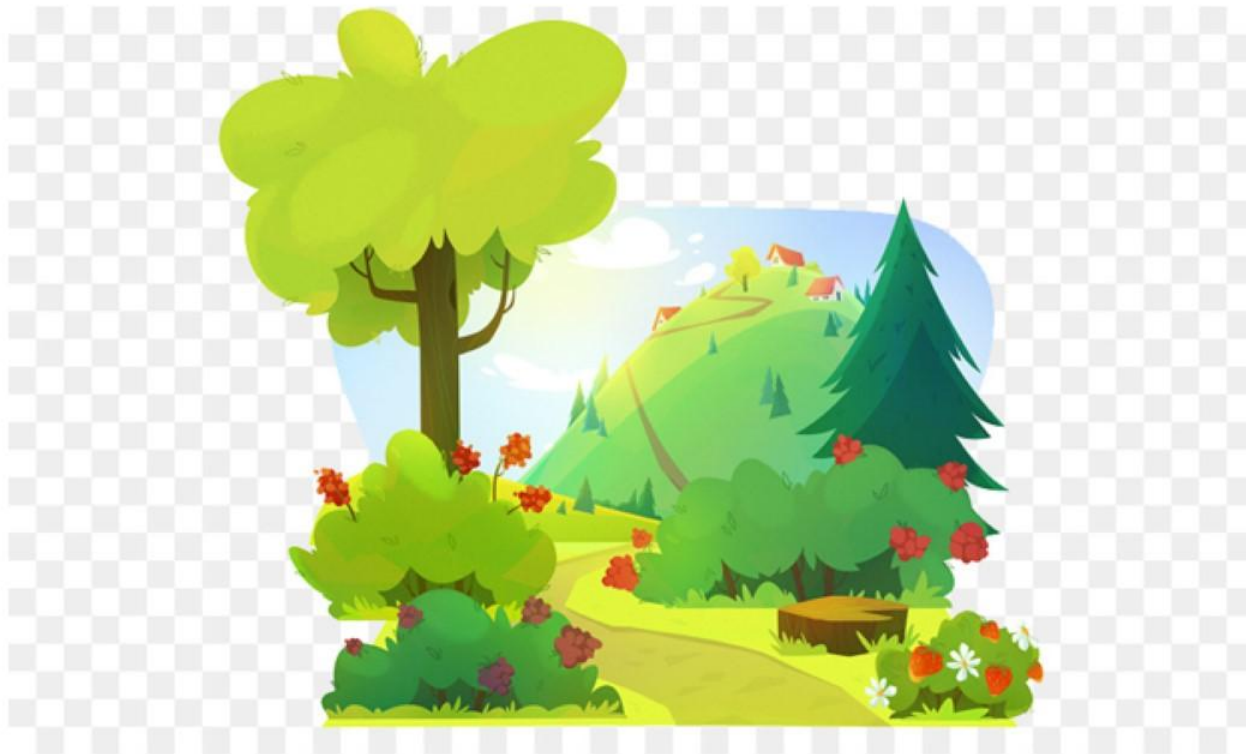
Правила передвижения по лесу, в болотистой
местности.

Работу выполнил:	Студент группы ЛД18-02 лечебного факультета	Юдинцева Алена Борисовна
---------------------	---	--------------------------------

Ведущий преподаватель:	Доцент, к.м.н.	Трапезникова Маргарита Владимировна
---------------------------	----------------	---

Передвижение по лесу

Движение в лесу довольно опасно, но если соблюдать несколько несложных на первый взгляд правил, травм можно избежать:



Передвижение по лесу

1. Идущий впереди должен предупреждать остальных о бревнах, ямах, торчащих корнях и других опасных местах.



Передвижение по лесу

2. Передвигаться по лесу рекомендуется цепочкой с интервалами в несколько метров (если видимость плохая – туман, дождь, сумерки и т. п., интервал не должен превышать два метра). Желательно, чтобы в конце цепочки шел замыкающий – опытный человек, задача которого – следить за скоростью передвижения и за тем, чтобы никто из путников не потерялся.



Передвижение по лесу

3. Проходя сквозь кустарник или чащу нужно придерживать ветви, которые могут с размаху ударить идущего сзади.



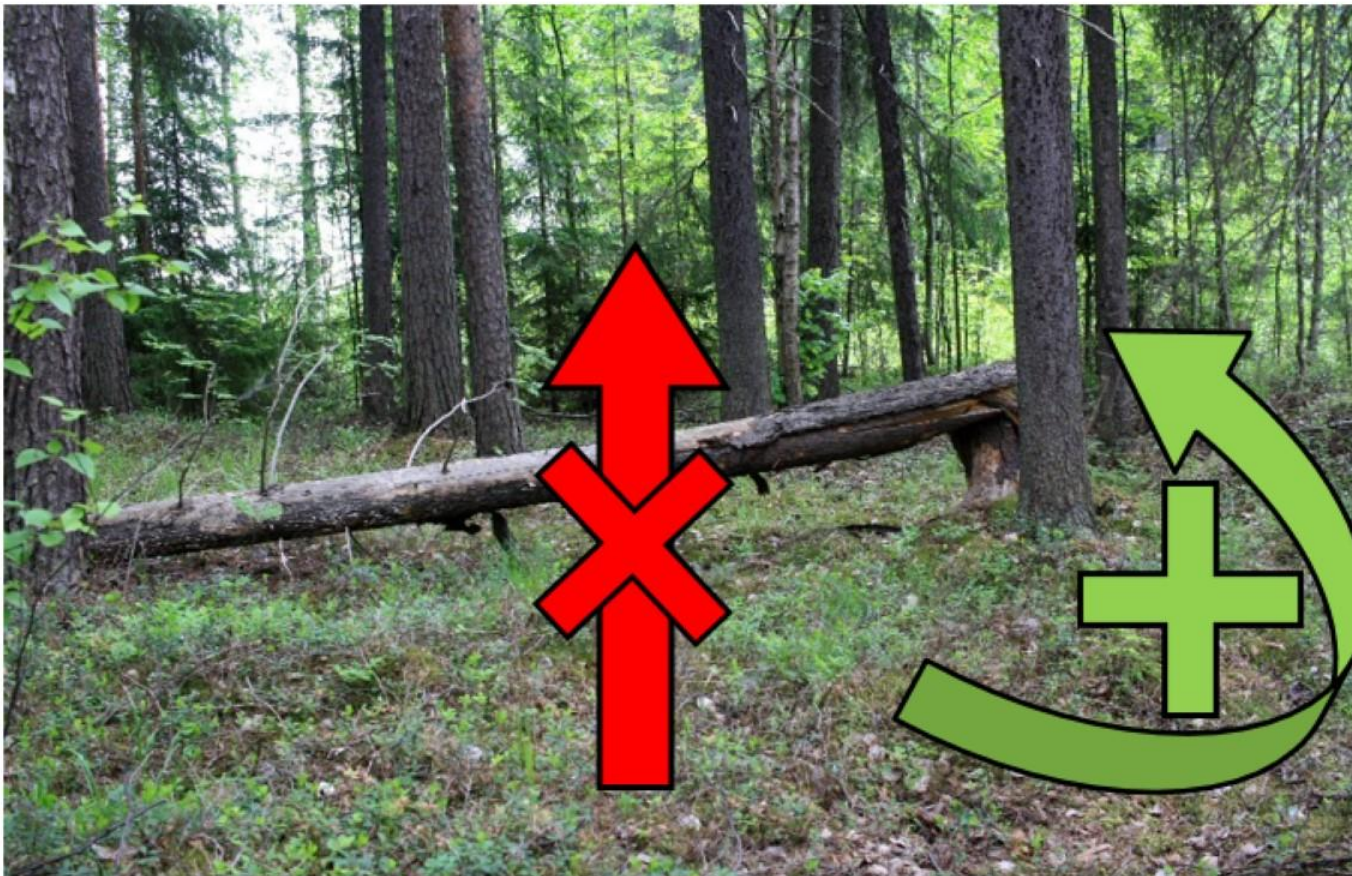
Передвижение по лесу

Скорость движения лучше выбирать в зависимости от растительности, рельефа, наличия троп. При движении по тропам можно передвигаться со средней скоростью (около четырех километров в час). Это самый оптимальный способ передвижения.



Передвижение по лесу

Препятствия лучше переступить или обойти, не стоит на них взбираться – они могут быть скользкими и можно травмироваться при падении.



Передвижение по лесу

Желательно как можно дальше осматривать предстоящий путь, чтобы не попасть в очень густые заросли, чащобу, болото, глубокий овраг и другие малоприятные места.



Передвижение по лесу

Нужно очень осторожно проходить через прогнившие деревья, особенно в дождь, когда они влажные и скользкие. Если все же есть необходимость продвигаться по завалу, нужно использовать шест, оказывать помощь другим участникам. При движении по крутым, влажным склонам лучше спускаться или подниматься с помощью перил из веревки.



Передвижение по болотистой местности

Если тропы отсутствуют, или идти приходится по болоту, склону и подобной местности, скорость должна быть невысокой и общие дневные переходы недлинными.



Передвижение по болотистой местности

В первую очередь решите – действительно ли переход через болото очень важен? Ради того, чтобы сократить маршрут на 10-15 километров или просто ради удовольствия и острых ощущения в болото соваться точно не стоит. Передвижение по болоту возможно лишь в случае крайней необходимости.



Передвижение по болотистой местности

Опасность можно снизить, если соответственно подготовиться. У каждого человека в группе должны быть:

- Палка – длинная, легкая, но в то же время крепкая. Ею можно не только прощупывать дорогу, но и использовать для перераспределения веса, если человек все-таки провалился в трясину и пытается выбраться.
- Веревка – каждый член группы должен быть соединен с одним или двумя людьми. В этом случае веревка позволит вытащить его или, как минимум, замедлить затягивание в топь, выигрывая драгоценные минуты для принятия верного решения.
- Болотоступы – если нет готовых, то можно постараться изготовить их из подручных средств. Подойдет обычные ветки. Болотоступы увеличивают площадь ступни, позволяя снизить давление на слабую почву. Позаботьтесь о том, чтобы их можно было легко и быстро сбросить в экстремальной ситуации.

Передвижение по болотистой местности



Передвижение по болотистой местности

Правила передвижения по трясине довольно просты, но забывать о них нельзя ни на секунду – болото не прощает ошибок и тысячи людей, недостаточно внимательных или слишком самоуверенных, нашли свой конец в залежах торфа, по соседству с пиявками и жабами.



Передвижение по болотистой местности

Правила передвижения по болоту:

- При ходьбе обязательно прощупывайте каждый шаг палкой – проверяйте, достаточно ли прочная почва под ногами. Скорость передвижения может снизиться до 500-700 метров в час. Зато снизится и риск.
- Идти нужно медленно, не совершая резких движений – каждый рывок может привести к потере равновесия и самым печальным последствиям.
- Дистанция между людьми должна быть небольшой – 2-3 метра. Это позволит быстро прийти на помощь оступившемуся.
- Случайно оступившись и проваливаясь в трясины, постарайтесь повернуть шест горизонтально и навалиться на него грудью – скорость засасывания резко снизится. Это даст возможность товарищам вытянуть вас из болота.

Передвижение по болотистой местности

Как вытащить человека, если он провалился?



Передвижение по болотистой местности

Провалившись в трясину, человек должен тут же использовать шест, повернув его горизонтально, раскинуть руки или лечь на спину или живот – всё это позволяет увеличить площадь соприкосновения с почвой, уменьшая давление, чтобы не продолжать тонуть.



Передвижение по болотистой местности



Другие члены группы должны быстро протянуть шест или перекинуть конец веревки. Вытягивать человека нужно плавно, но без остановок. Да, это потребует напряжения всех сил. Но, достаточно дать небольшую слабину, чтобы несчастный начал тонуть ещё быстрее. Сам тонущий должен помогать всеми способами – держаться за верёвку или палку, цепляться за траву, ветки, кустарник.

Передвижение по болотистой местности

Когда человека вытащили из самой опасной трясины, он не должен сразу вставать. Лучше проползти на четвереньках (если позволяет глубина) до безопасной тропы, и только на ней вставать на ноги.



Список использованной литературы:

1. Основные правила передвижения по лесу. URL: <https://pushkinfest.ru/osnovnye-pravila-peredvizheniya-po-lesu/>
2. Как пройти болото – быстро и безопасно? URL: <https://pohod-lifhack.ru/kak-projti-boloto-07/>
3. Яндекс.Картинки. URL: <https://yandex.ru/images/>