

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

По теме «Автономное выживание»

ВВЕДЕНИЕ

Современный человек преодолел необычайно долгий эволюционный путь развития от обитателя пещер до создателя космических аппаратов. Сегодня мы умеем лечить многие заболевания, прогнозировать погоду, пользуемся всеми благами современной цивилизации. Но можем ли мы считать себя подготовленными к автономной жизни более других обитателей дикой природы? Мы охотимся на животных ради забавы, рубим лес и загрязняем среду ради денежной наживы. Поэтому многие районы природы, где еще не ступала нога человека, более чисты, красивы и, главное, безопасны для выживания по сравнению с жилыми кварталами многих городов мира. Это главное, что должен знать человек, который оказался не по своей воле в дикой природе.

Лес, горы, степи, тундра, пустыня – это места обитания многих живых организмов, здесь можно найти и воду, и пищу, и кров, и лекарства. Избежать нападения хищников также вполне по силам каждому, если знать основные правила и законы жизни в дикой природе. Соблюдение этих правил и законов обеспечит вашу безопасность.

Проблема нашего исследования заключается в том, что люди, в наше время, не знают и не интересуются правилами выживания в условиях автономного существования. Слабая физическая подготовка, чрезмерная раздражительность, страх и паника, наличие неврозов, хронические заболевания и зависимость от комфортных условий жизни делают человека незащищенным и неготовым к выживанию в автономных условиях. Люди не придают значения тому, что в любое время могут оказаться в ситуации, когда нужно действовать четко, быстро, без какой-либо помощи, для того, что бы выжить. И когда, такой момент настаёт, естественно, выживает, прежде всего, сильнейший.

Я считаю, что каждый человек, должен знать, как выжить в какой-либо сложившейся ситуации, потому что в природной среде постоянно происходят различные катастрофические, опасные природные явления и процессы, которые

могут вызвать человеческие жертвы, нанести материальный ущерб и стать причиной стихийных бедствий.

С учетом актуальности проблемы исследования, нами была выбрана тема «Автономное выживание».

Цель исследования – теоретически обосновать знания и умения для выживания в автономных условиях.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Выявить сущность автономного выживания.
2. Изучить необходимые аспекты для выживания в автономных условиях.

Методы исследования: изучение методической литературы по данной проблеме исследования.

Структура исследовательской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СУЩНОСТИ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ

1. Сущность понятия «Автономное выживание»

Автономное существование человека в природе – особенно трудная ситуация жизнедеятельности. Автономное существование серьезно влияет на человека. Главная задача человека в автономной ситуации - выжить. Под выживанием понимают активные, разумные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Для него характерны быстро развивающиеся психические расстройства и истерические поведенческие реакции. Желание выжить должно, быть осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.

Все факторы, влияющие на способность к выживанию, можно разделить на 4 группы:

- антропологические;
- природно-средовые;

- материально-технические;
- экологические.

1. Антропологические факторы характеризуют состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма.

К антропологическим факторам относятся:

- психологическая подготовленность;
- морально-волевые качества;
- активно-преобразовательная деятельность, влияющая на преобладание положительных или отрицательных эмоций;
- умение действовать в условиях автономного существования.

Для неподготовленного человека окружающая среда — источник всевозможных опасностей, он находится в постоянном тревожном напряжении. Это состояние продолжается от нескольких минут до нескольких суток.

Таким образом, важная задача обучения — психологически подготовить человека к преодолению возможной ЧС, повысить его эмоционально-волевою устойчивость, научить правильно воспринимать и оценивать сложившуюся ситуацию и действовать в соответствии с обстановкой.

2. Природно-средовые факторы — температура, влажность воздуха, солнечная радиация, осадки, уровень давления атмосферы, ветер и др. Люди способны переносить даже самые суровые природные условия в течение длительного времени. Однако, попадая в них впервые, они оказываются малоприспособленными к жизни в незнакомой среде. Поэтому чем жестче условия внешней среды, тем большего напряжения сил требует борьба за выживание, тем строже должны выполняться правила поведения и тем дороже цена, которой оплачивается каждая ошибка.

3. Материально-технические факторы обеспечивают защитные материалы в условиях автономного существования: одежда, аварийное снаряжение, запас пищи и воды, подручные средства, используемые для различных целей, и др.

4. Экологические факторы риска возникают в результате взаимодействия человека с окружающей средой (несчастные случаи, травмы и т. д.).

Физиологические факторы риска — болезни, стихийные бедствия, жара, холод, голод, жажда, страх, переутомление, одиночество, неправильная организация отношений внутри аварийной группы. Для человека, попавшего в чрезвычайные обстоятельства, факторы приобретают особое значение. Именно по этим причинам происходит большинство трагических исходов аварий.

2. Действия в экстремальных ситуациях

Практически все аварийные памятки рекомендуют потерпевшим оставаться на месте аварии или в непосредственной близости от него, если обстановка не требует немедленного ухода с места происшествия.

Оставаясь на месте, следует организовать лагерь, выстроить надежное укрытие. Это поможет защититься от непогоды и в течение длительного времени сохранять силы, что особенно важно при наличии в группе травмированных. Кроме того, в условиях стоянки значительно легче организовать охоту, рыбную ловлю, сбор ягод, грибов и других дикорастущих съедобных растений.

Такая тактика выживания, как правило, облегчает действия поисково-спасательной службы, получившей информацию о совершившейся аварии в конкретном районе. Логика движения пешеходов трудно поддается прогнозированию, и найти группу потерпевших аварию и ушедших с места аварии бывает подчас очень трудно.

Крупномасштабные мероприятия по поиску и спасению попавших в беду людей организуются не так часто. В большинстве случаев люди, недооценивая опасности, ожидающие их на маршруте, по собственной беспечности попадают в аварийную ситуацию и вынуждены достаточно длительное время самостоятельно заботиться о сохранении своей жизни.

Родственники и знакомые смогут заметить отсутствие пропавших путешественников только после того, как они не вернутся домой к назначенному сроку, соответственно, спасатели начнут поиски с запозданием. Очень часто поиски растягиваются на несколько суток и даже недель, так как маршрут движения человека или неорганизованной группы людей обычно известен весьма приблизительно и только самим путешественникам.

Следовательно, в подавляющем большинстве случаев они могут рассчитывать только на свои силы.

В соответствии с двумя типами поведенческих реакций человека в экстремальной ситуации (пассивной и реактивной) можно выделить две различные тактики автономного выживания — пассивную и активную.

В тактике активного выживания особое значение приобретает умение быстро и с наименьшими потерями ориентироваться на местности, например, находить путь, ведущий из лесной чащобы или пустыни к людям. Успех самостоятельного выхода к населенным пунктам в аварийной ситуации во многом зависит от умения человека:

- определять стороны света и ориентироваться на местности;
- определять районы, где встреча с людьми наиболее вероятна;
- правильно организовывать наблюдение с целью обнаружения прямых или косвенных признаков присутствия людей;
- владеть навыками следопытства, т. е. расшифровывать обнаруженные следы и метки.

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫЖИВАНИЯ В АВТОНОМНЫХ УСЛОВИЯХ

1. Преодоление страха

Страх - это эмоциональная реакция на опасность, которая может сопровождаться такими физическими ощущениями, как дрожь, учащенное дыхание, сильное сердцебиение. Если человек знает, как должен действовать, страх обостряет реакцию, активизирует мышление. Но если он не представляет, что нужно предпринять, испытывает боль или слабость от потери крови, тогда страх может привести к стрессу - чрезмерно сильному напряжению, торможению мыслей и действия. Эти ощущения могут быть столь интенсивными, что внезапный сильный страх может привести к смерти. Существуют различные способы преодоления страха. Если человек знаком с методикой аутотренинга, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет, то мысли о чем-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься.

Хороший эффект дают и дыхательные упражнения. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется, и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно - значит убедить организм, что стресс проходит, не зависимо от того, прошел он или нет.

2. Оказание помощи пострадавшим

Для оказания помощи хорошо иметь аптечку, поэтому, отправляясь в путешествие, ее лучше брать с собой. Набор необходимых медикаментов зависит от климатических условий. Например, в пустыне нужна сыворотка против змеиного яда, крем от солнечных ожогов и др. В тропической аптечке должны быть репеллент против пиявок, насекомых, присыпка от грибковых заболеваний, противомаларийный препараты быть подписаны несмываемым карандашом/краской. Аптечку следует упаковывать аккуратно, исключая возможность порчи медикаментов. Ножницы или скальпель при их отсутствии можно заменить продезинфицированным бритвенным лезвием. Необходимо уметь использовать лекарственные травы, а так же отличать их от ядовитых растений. Применять можно только хорошо знакомые травы, поэтому, отправляясь в другую климатическую зону, лучше заранее запомнить местные ядовитые растения, и не менее 5 лекарственных/съедобных. Например, при лихорадке помогает земляника, сельдерей, кора вяза. От малярии помогает сирень, подсолнечник, настойка крапивы с чесноком, шиповник, кора ивы. Для оказания медицинской помощи сразу после аварии или при необходимости длительного автономного существования нужны навыки, поэтому первую помощь должен уметь оказывать каждый.

3. Ориентировка на местности

Если у вас нет с собой карты, можно ориентироваться по компасу. Определять стороны горизонта можно по небесным светилам. По солнцу. Солнце в 7 часов утра находится на востоке, в 13 часов на юге, в 19 часов на западе. По солнцу и часам со стрелками. Для определения направления данным способом необходимо держать часы в горизонтальном положении и повернуть их так, чтобы часовая стрелка своим острым концом была направлена в сторону

солнца. Прямая линия, делящая угол между часовой стрелкой и направлением на цифру 1 указывает на юг. По перемещению тени. Тень от вертикально поставленной палки покажет приблизительное направление восток-запад. Стороны горизонта можно определить по некоторым признакам местных предметов. Кора большинства деревьев грубее на северной стороне; Камни, деревья, деревянные, черепичные и шиферные крыши с северной стороны раньше и обильнее покрываются мхом. На хвойных деревьях смола обильнее выступает на южной стороне. Все эти признаки бесполезно искать на деревьях в чаще. Зато они бывают отчетливо выражены на отдельно стоящем дереве среди поляны или на опушке. Муравейники располагаются на южной стороне деревьев и камней. Снег тает быстрее на южном склоне холмов и гор. В горной местности выбирают ориентиры так, чтобы они распределялись в направлении действия подразделений не только по фронту и в глубину, но и по высоте. В лесной местности выдерживание маршрута движения, проходящего по грунтовым дорогам и просекам, требует умения безошибочно распознавать на местности те из них, по которым проходит путь, выбранный по карте. При этом следует учитывать, что лесные дороги часто бывают мало заметны на местности, а часть из них может не показываться на картах.

4. Сооружение укрытия

Простейшее убежище от ветра и дождя изготавливают, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом берегу реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла. Организация ночевки — дело трудоемкое. Сначала необходимо подыскать подходящий участок. В первую очередь оно должно быть сухим. Во-вторых, расположиться лучше всего поблизости от ручья, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. При подготовке места для сна вырывают две ямки — под бедро и под плечо. Можно заночевать на подстилке из елового лапника в глубокой яме, вырытой или оттаянной до земли большим костром. Здесь же, в яме, следует всю ночь поддерживать огонь в костре во избежание

серьезной простуды. В зимней тайге, где толщина снежного покрова значительна, легче устроить убежище в яме у дерева. В сильный мороз можно построить снежную простейшую хижину в рыхлом снегу. Для этого снег сгребают в кучу, поверхность его уплотняют, поливают водой и дают замерзнуть. Затем снег из кучи выгребают, а в оставшемся куполе проделывают маленькое отверстие для дымохода. Разведенный внутри костер оплавляет стены и делает прочной всю конструкцию. Такая хижина сохраняет тепло. Нельзя забираться под одежду с головой, так как от дыхания материал отсыревает и промерзает. Лучше закрыть лицо предметами одежды, которые, впоследствии, легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения. Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка, чум. Выбор типа укрытия будет зависеть от умения, способностей, трудолюбия и, конечно, физического состояния людей, поскольку в строительном материале нет недостатка. Однако, чем суровее погода, тем надежнее и теплее должно быть жилище. Позаботьтесь, чтобы будущее жилище было достаточно просторным. Нет необходимости придерживаться принципа «в тесноте, да не в обиде».

5. Добывание огня, воды и пищи

Место для костра выбирают в стороне от хвойных, и особенно высохших деревьев. Тщательно очищают пространство на метр-полтора вокруг от сухой травы, мха и кустарника. Если почва торфяниста, то, чтобы огонь не проник сквозь травяной покров и не вызвал возгорания торфа, насыпают «подушку» из песка или земли. Зимой при высоком снежном покрове снег тщательно утаптывают, а затем сооружают помост из нескольких стволов деревьев. Для получения огня надо воспользоваться огнивом, куском кремня. Огнивом может служить любой стальной предмет, в крайнем случае, тот же железный колчедан. Огонь высекают скользящими ударами по кремню так, чтобы искры попадали на трут — сухой мох, измельченные сухие листья, газета, вата, и т.п. Огонь можно добывать трением. Человеку, оказавшемуся в условиях автономного существования, надо предпринимать самые энергичные меры для обеспечения

себя питанием с помощью сбора съедобных дикорастущих растений, рыбалки, охоты, т. е. использовать все, что дает природа. На территории нашей страны произрастает свыше 2000 растений, частично или полностью пригодных в пищу. Встречается множество деревьев и кустарников, дающих съедобные плоды: рябина, актинидия, жимолость, шиповник и др. Из съедобных дикорастущих растений можно воспользоваться стеблями и листьями борщевика и дудника, клубнями стрелолиста, корневищем рогоза, а также разнообразными съедобными грибами. В пищу можно использовать садовых или виноградных улиток. Их обваривают кипятком или обжаривают. Они по вкусу напоминают грибы. Улиток без раковин — слизней, тоже надо предварительно варить или жарить. В условиях автономного существования рыбалка, пожалуй, наиболее доступный способ обеспечить себя питанием. Рыба обладает большей энергетической ценностью, чем растительные плоды, и менее трудоемко, чем охота. Охота — наиболее предпочтительный, в зимнее время единственный способ обеспечить себя питанием. Но, в отличие от рыбалки, охота требует от человека достаточного умения, навыков, больших трудозатрат. Мелких животных и птицу добывать сравнительно нетрудно. Реки, озера, ручьи, болота, скопление воды на отдельных участках почвы обеспечивают людей необходимым количеством жидкости для питья и приготовления пищи. Воду из ключей и родников, горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой. Но прежде чем утолить жажду водой из стоячих или слабопроточных водоемов, ее следует очистить от примесей и обеззаразить. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани или из пустой консервной банке, пробив в доньшке 3 – 4 небольших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой. Самый надежный способ обеззараживания воды — кипячение. В случае отсутствия посуды для кипячения подойдет примитивный короб из куска березовой коры при условии, что пламя будет касаться только той части, что наполнена водой. Можно вскипятить воду, опустив деревянными щипцами в берестяной короб нагретые камни. Иногда приходится пользоваться природными указателями для выхода к

водному источнику — тропами, проложенными животными к водопою. Верным указателем источника, расположенного в радиусе одного километра, могут служить пчелы. Колонны муравьев также могут свидетельствовать о том, что где-то неподалеку имеется вода. При отсутствии поблизости водоема можно добыть воду с помощью полиэтиленового пакета. Его надо надеть на толстую ветку дерева и завязать у основания веревкой. Через несколько часов на дне пакета накопится до 200 мл воды. Человеку в сутки достаточно 2 л воды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них — прочные знания из различных областей. Желательно не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, ибо, когда положение становится угрожающим, поздно начинать учиться.

Практика показала, что из общего количества людей, попавших в экстремальную ситуацию, до 75 % испытывают чувство подавленности, до 25 % — невротическую реакцию. Самообладание сохраняют не более 10 %. Постепенно в течение определенного времени люди либо адаптируются, либо их состояние ухудшается.

За год в стране происходит 350 — 400 опасных событий природного характера. Такие события инициируют возникновение в пораженных территориях чрезвычайных ситуаций природного характера. Нетрудно представить себе, что может случиться, если человек или группа людей, отправившихся в туристский поход или путешествие, окажутся именно в том месте, где разбушевалась стихия.

Большинство людей, не выживают в автономных условиях, лишь потому, что поддались эмоциям, панике, и не знали, как подавить в себе это состояние. Много тех, кто смог справиться с эмоциями, но не смогли выжить в таких условиях, потому что просто не знали как. Поэтому, призываю людей задуматься о том, что никто не застрахован от какой-либо ситуации, нужно быть

ГОТОВЫМ КО ВСЕМУ, ВОЗМОЖНО, ВЫ СПАСЁТЕ НЕ ТОЛЬКО СВОЮ ЖИЗНЬ, НО И ПОМОЖЕТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баланко С. В. Школа выживания.– М., 1992.
2. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе.– М., 1983.
3. Волович В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации.– М., 1990.
4. Ильичев Ю. А. Зимняя аварийная ситуация.– М., 1991.
5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании: Пособие для учащихся.– М., 1996.
6. Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях.– М., 1996.