

Санитарно-гигиенические мероприятия при передвижении войск в пешем строю



Передвижение войск

— организованное перемещение их маршем, перевозка с использованием различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного, морского, речного, воздушного) или перемещение комбинированным способом в целях выхода к установленному времени в назначенный район или на указанный рубеж в полной готовности к выполнению боевой задачи.

Марш

является основным способом передвижения. Он представляет собой передвижение войск в колоннах своим ходом — на штатной технике (танках, БМП, БТР, автомобилях) или в пешем порядке (зимой — на лыжах) по дорогам и колонным путям. Танки и другая гусеничная техника, машины с малым запасом хода и низкими скоростями движения могут перевозиться на тяжелых автопоездах, включаемых в состав колонн. Марш применяется в тех случаях, когда для передвижения войск невозможно или нецелесообразно использовать какой-либо вид транспорта.

Виды марша

В зависимости от режима передвижения, расстояния перехода и степени напряжения:

- марш обычный;
- марш форсированный;
- марш-бросок.

От зависимости климатогеографических условий:

- марш в горной местности;
- марш в пустынной, полупустынной, степной местности;
- марш в лесисто-болотистой местности и др.;
- марш в северных районах.

Марш может совершаться:

- к фронту;
- вдоль фронта;
- от фронта в тыл.

По условиям проведения:

- марш в предвидении вступления в бой;
- марш вне угрозы столкновения с противником.



Обычный марш: протяженность суточного перехода равна в среднем 25-30 км, скорость движения — 4-5 км/ч, на лыжах — 5-7 км/ч.

Форсированный марш: суточный переход равен 40-45 км.

Марш-бросок: войска передвигаются, чередуя ускоренный шаг с бегом. Средняя скорость при марш-броске составляет около 8-9 км/ч, а преодолеваемое расстояние — 5-15 км. Марш-бросок может быть или самостоятельной формой передвижения, если подразделение находится вблизи линии фронта, или им заканчиваются другие виды марша.

Характеристика марша

- тяжёлый физический труд (энергозатраты 4000 ккал и более за сутки);
- изменение функции ССС: учащение пульса (до 160 в минуту), минутного объёма крови;
- изменение функции ЦНС;
- изменение функции органов дыхания: увеличение частоты дыхания (до 30-40 в минуту) и лёгочной вентиляции (с 7-8 л в покое до 50 л в час);
- изменение функции органов пищеварения;
- увеличение теплопродукции, нарушение теплообмена (потеря воды достигает 5-6 л, минеральных солей – до 25 г в сутки).

Содержание профилактических мероприятий определяется степенью маршевой тренированности военнослужащих.

Маршевая тренировка является составной частью боевой подготовки войск.

Цель её — выработка у военнослужащих выносливости к интенсивным физическим нагрузкам и действию неблагоприятных факторов окружающей среды при совершении марша.



Первый малый привал на 10-15 минут делают через час движения, в дальнейшем – на 20-30 минут через каждые 2-3 часа движения.

Во второй половине суточного перехода устраивают большой привал продолжительностью 2-4 часа, а после нескольких дней передвижения – отдых в течение дня.

Режим питания

За 40-60 мин до выступления выдается плотный мясной завтрак. При выступлении раньше 4-5 ч утра завтрак устраивают на первом или втором малом привале. На большом привале после кратковременного отдыха выдается второй завтрак в виде второго блюда и чая либо консервов (колбасы) с хлебом и чаем. Обед назначается после окончания марша или на месте ночевки. Питание производится на продовольственном пункте питания.



Готовясь к маршу, каждый солдат должен заранее осмотреть, исправить и подогнать свою обувь, выстирать и хорошо просушить носки или портянки, вымыть ноги, постричь ногти и правильно намотать портянки. Обувь должна быть не слишком просторной и не тесной. От тесной или просторной обуви бывают потертости. Во время похода нужно двигаться размеренным шагом, в установленном темпе, чтобы меньше расходовать силы. Дышать на ходу следует глубоко и через нос.

Медицинский работник проводит беседы о рациональном питьевом режиме и отдыхе на привалах.



Ночной марш

- ночной марш более утомителен, чем марш в дневное время;
- изменяется привычный режим труда и отдыха, повышается эмоциональное напряжение;
- повышается нагрузка на центральную нервную систему и в особенности на зрительный анализатор;
- скорость движения снижается примерно на одну треть;
- большие привалы не назначаются.

Особенности профилактических мероприятий

- предоставление личному составу 7-8 часов для отдыха перед маршем;
- выявление солдат с дефектами зрения.
-

Марш в горной местности

- сопряжен с подъемами и спусками, движением по узким тропам, каменистым осыпям и снегу;
- возрастает угроза для жизни и состояния здоровья в связи с возможностью камнепадов, обвалов, снежных лавин;
- осложняется недостатком кислорода, перепадами температур воздуха в течении суток, туманами, холодными ветрами, интенсивной солнечной радиацией;
- высокие энергозатраты;
- снижение секреции ЖКТ;
- трудности приготовления пищи, удлинение сроков варки овощей и мяса.



Особенности профилактических мероприятий

- оптимальная масса экипировки (1/3 массы тела или 24-36 кг);
- постоянные тренировки;
- соблюдение режима труда и отдыха при восхождении;
- суточное расстояние перехода ограничивается до 10-15 км/сут.;
- использование защитных очков с затемнёнными стёклами;
- увеличение потребления углеводов, питание концентратами и консервами, применение специй, полужидких блюд;
- медицинский осмотр личного состава для выявления ослабленных и больных.



Рекомендуемые скорости движения в горной местности для предупреждения быстрого и преждевременного утомления:

- при крутизне подъема от 5 до 15 градусов – скорость движения не должна превышать 3-4 км/ч;
- при крутизне подъема до 25 градусов следует ускорить шаг ходьбы, а скорость движения снизить до 1,2-2 км/ч с темпом ходьбы 60-70 шагов в минуту;
- на склонах крутизной 25-30 градусов скорость движения не должна превышать 1-1,5 км/ч при темпе ходьбы 30-40 шагов в минуту;
- на ледниках скорость движения не более 1 км/ч.

Передвижение при низкой температуре

- низкая температура воздуха, холодные ветра, метели и снегопады;
- плохая проходимость дорог, бездорожье;
- затруднения в организации отдыха;
- высокие энергозатраты (у лыжников до 5000 ккал).



Скорость передвижения пешим порядком при глубине снежного покрова 0,3-0,5 м составляет 2 км\ч; при глубине более 0,75 м – 0,5 км\ч.

Тренированные лыжники проходят в сутки 80-100 км; среднеподготовленные – не более 40-50 км.

При отсутствии необходимой подготовки к зимнему маршруту быстро развивается утомление.



Особенности профилактических мероприятий

- использование тёплой одежды и обуви;
- дистанция короче, темп ниже (не допускается перегревание организма);
- смена головных подразделений производится через 20-30 минут, при передвижении на лыжах – через 1 час;
- привалы назначают на 5-10 минут, при сильных морозах ограничиваются периодическим снижением темпа движения. Не разрешается садиться или ложиться на снег;
- организация обогревательных пунктов;
- обеспечение горячей пищей;
- контроль за появлением признаков отморожения.

Марш в пустыне

- труднопроходимые песчаные барханы и дюны, каменистые участки местности;
- трудность ориентирования и маскировки;
- резкие суточные колебания температуры воздуха, песчаные бури;
- интенсивная солнечная радиация;
- острый недостаток источников воды, топлива и строительных материалов;
- неблагоприятное санитарно-эпидемическое состояние многих районов.



Особенности профилактических мероприятий

- создание запасов чистой питьевой воды, неограниченное водопотребление;
- использование для передвижения прохладного времени суток;
- увеличение числа привалов и продолжительности больших привалов;
- достаточный отдых перед выступлением и на больших привалах, устройство привалов в тенистых местах, у водоёмов;
- смещённый режим питания (1 завтрак-30%, 2 завтрак – 15%, обед-25%. ужин – 30%);
- использование очков с затемнёнными стёклами;
- использование механических и химических средств защиты от насекомых и клещей.

Марш в лесу

- закрытый характер местности;
- большое количество заболоченных участков; ограниченное количество дорог;
- возможность длительного застоя отравляющих веществ;
- возникновения лесных пожаров при применении противником ядерного оружия и зажигательных средств;
- образования лесных завалов.

Это снижает возможности маневра передвигающихся войск, затрудняет управление и ориентирование, ограничивает наблюдение, усложняет действия войск.

