

ТАБИҒИ ЖАҒДАЙДА АВТОНОМДЫ ӨМІР СҮРУ

1. Сабақтың мақсаты: Білімгерлерге табиғи жағдайда автономды өмір сүру туралы түсінік беру.

2. Сабақтың барысы:

а) Ұйымдастыру кезеңі:

Взвод командирі білімгерлерді сапқа тұрғызады, оқытушыға рапорт береді, амандасу, түгендеу, білімгерлердің сырт көрінісін тексеру.

ә) Өтілген тақырыпты сұрау кезеңі:

1. Экологиялық қауіпсіздік түсінігін қалай түсіндіңдер?
2. Техносфера сөзі қандай мағына білдіреді?
3. Коршаған ортаның ластану себептерін айтыңдар.
4. Ауа, су және топырақтың ластануы туралы не білесіңдер?

б) Негізгі бөлім:

Табиғи жағдайда автономды өмір сүру. Адамның табиғатта автономды өмір сүруі дегеніміз – табиғи жағдайда дербес, тәуелсіз өмір сүруі. Адамның табиғатта болуының нәтижесі оның белгілі бір уақытта бөтен ерікті адамның көмегінсіз қолда бар қорды немесе автономия табиғат сыйын пайдалана отырып, тамаққа, жылуға, суға деген өмірлік қажеттіліктерін қажетті қамтамасыз ету қабілетіне байланысты.

Табиғи жағдайда адамның дербес болуы *ерікті* немесе *мәжбүрлі* болуы мүмкін.

Ерікті автономия – адамның немесе адамдар тобының өз еркі бойынша белгілі бір уақытқа табиғи жағдайда өз бетінше өмір сүруі.

Мәжбүрлі автономия – өзіне байланысты емес жағдайға байланысты адамның табиғи ортаға кездейсоқ келуі және тірі қалып, адамдарға оралуы үшін өмірлік қажеттіліктерін өз бетінше қамтамасыз етуге мәжбүр болатын жағдай.

Адам орманда, тауда адасқан жағдайда, маршруттағы топтан артта қалып қалса, қандай да бір көлік құралында және басқа да күтпеген жағдайларда апатқа ұшыраса. Мәжбүрлі автономия жағдайына түсу мүмкін.



Табиғи жағдайда автономды өмір сүру

Табиғи жағдайда дербес болған (ерікті немесе мәжбүрлі) адам өз өмірі мен денсаулығын сақтау үшін жоғары рухани және физикалық қасиеттерге ие болуы, әртүрлі климаттық жағдайларда әрекет ете білу тиіс. Тірі қалу үшін қолда бар және қоршаған табиғи ортаның барлық сыйын ұтымды пайдалану қажет. Ерікті автономия жағдайындағы адамның қызметі қойылған мақсаттарды орындауға, ал мәжбүр болған жағдайда адамдарға қайта оралуға және үйреншікті өмірге бағытталады.

Адам тамақсыз 60-70 күннен, ал сусыз 3-4 тәуліктен артық өмір сүре алмайды. Тәулік ішінде судың болмауы адамның ерік-жігеріне теріс әсер етеді, оның күш-қуатын төмендетіп, тез шаршайды.

Су адам ағзасында маңызды рөл атқарады. Ол дене салмағының $\frac{2}{3}$ -сін құрайды және барлық физиологиялық процесс суда немесе оның қатысуымен өтеді. Ол оттегі мен қоректік заттарды ағзаның барлық бөлігіне таратып, қан айналымы, ас қорыту және т.б. жүйесінің қызметін қамтамасыз етеді. Сондықтан ағзаның сусыздануы нәтижесінде адамның тіршілік әрекеті бұзылады, ал 10 % -дан жоғары сусыздану органдар мен жүйелер қызметінің бұзылуына әкеледі.

Оның қайғылы болуы да болуы мүмкін. Орташа температурадағы орташа аудандарда адамның суға қажеттілігі тәулігіне 1,5-2 л суды құрайды. Ауа температурасы жоғары болғанда тәулігіне 4-6 л қажет. Осылайша, ағзаны сумен жабдықтау дербес жағдайда бірінші кезектегі мәселе болып табылады.

Дербес жағдайда өмір сүруге үйрету – тіршілік етудің негізгі факторы. Бұл көбіне адамның кәсіби дайындығына байланысты. Дербес жағдайға арнайы құрылған топтарға экипаж мүшелері, кәсіби мамандар, дәрігерлер, құтқарушылар жатады. Мұндай топта өмір сүру мүмкіндігі айтарлықтай артады. Топтың дайындығы жоғары мүшелері бірден көшбасшы болғанымен, олар мамандығының ерекшелігіне қарай қолдарындағы жабдықтармен әрекет етуге, өздері сияқты кесіпқойлардың тобында жұмыс істеуге үйренген. Апаттық жағдай кезінде әдетте арнайы құрал-жабдықтар болмайды, кәсіби мамандар жалғыз болуы мүмкін. Олардың қысылтаяң жағдайда қабылдаған шешімдеріне басқа адамдардың өмірі тәуелді. Мұндай жағдайда маман тек құтқарушы, дәрігер ғана емес, сондай-ақ осы саладағы үздік маман, тәжірибесі, дағдарыс жағдайында басқару дағдылары болуы тиіс.

Табиғатта автономды өмір сүру жағдайында қалған адам меңгеруі тиіс негізгі дағдылар мен біліктер:

- тамақ пен судың қажетті ең аз көлемін есептей білу;
- табиғатта ауызсуды өндіру және тазалау тәсілдерін меңгеру;
- карта, тұсбағар, GPS-навигаторлар және т.б. құралдардың көмегімен және оларсыз жергілікті жерде бағдарлана білу;
- алғашқы медициналық көмек көрсету дағдылары;
- жабайы аңдар мен балық аулау, аулауды бақылау дағдылары;
- қолда бар құралдардың көмегімен от жағу қабілеті;
- уақытша паналарды салу технологиясын білу;
- сөйлесу радиостансыларының, кестелердің, визуалды және қатты кодтық сигналдардың көмегімен өзінің орналасқан жері туралы белгі бере білу.

Өмір сүру тәсілдері. Адасып қалған жағдайда алдымен бағдарлануға тырысу. Сағат меңзерімен жергілікті жерде бағдарлану дағдыларын меңгере отырып, жарықтың түсуін анықтауға болады. Мұны қалай жасау керектігін сендер география пәнінен білесіңдер. Сағат болмаған жағдайда басқа бағдарларды

табу: аспандағы жұлдыздар, ағаштағы мүк және т.б.

Өзін іздейтінін білген жағдайда адасқан жерден кетпеу. Егер олай етпесе, одан әрі адасып кету қаупі бар.

Түнде қалған жағдайда орманда немесе басқа жерде қандай да бір баспана табуға тырысу. Сондай-ақ от жағу өйткені дәл осы уақытта қауіттілік үлкен (түнде жабайы жануарлар жемтік іздеуге шығады, ал от жабайы жануарларды үркітеді).

Күш-жігерді сақтау үшін су тауып, тамақ ішуге тырысу. Сусыз ұзаққа шыдай алмайды. Жылудан қалай қорғану керектігін және қатты суықта өзін қалай ұстау керектігін де білу қажет. Егер барлық аталған жағдайларды жасаса, тірі қалуға мүмкіндік болады.

Тірі қалу құралдары деп ауа райының кез келген жағдайында адамның табиғатта жайлы болуын қамтамасыз ететін, өмір сүруге арналған ең аз заттар тізбесін айтады. Бұл – ең бірінші кезектегі қажетті апаттық қор.

Жинақтама:

- 1) алдын ала балауызға батырылған сұр басы бар сіріңкелер
- 3 дана;
- 2) черкаш (сіріңке қорабының бүйіріндегі күкіртті сұр жолақ)
- 1 дана;

3) Тігін инесі - 1 дана;

4) балық аулайтын ілгек - 2 дана;

5) Қармақ жібі және капрон жіп – әрқайсысынан 5 м-ден;

6) марганец ерітіндісі, белсендірілген көмір дәрілері - 3 орам;

7) ауырсынуды басатын дәрі-дәрмек - 1 орам.

Бұл жинақтама резеңке байланған, шеттеріне балқытылған балауыз құйылған полиэтилен пакетке салынады.

Қолданылуы:

Сіріңкелер мен черкаштар – от тұтандыру құралдары.

Капрон жіпті тігін инесі – киімдерді, паналарды, сөмкелерді, рюкзактарды жөндеуге, кенелерді алып тастауға арналған.

Балық аулау ілгектері мен қармақ – балық аулау құралдары.

Белсендірілген көмір таблеткалары және марганец ерітіндісі тағамдық уланудың алдын алу және суды зарарсыздандыру үшін.

в) Қорытынды бөлім:

Сұрақтар:

1. Табиғи жағдайда өмір сүру дегініміз не?
2. *Ерікті автономия және мәжбүрлі автономия* түсініктеріне анықтама беріңдер.
3. Табиғи жағдайда автономды өмір сүру жағдаятында қалған адамның бойында қандай қасиеттер болуы керек?
4. Табиғи жағдайда автономды өмір сүру әдіс-тәсілдері туралы не білесіңдер?
5. Қажетті апаттық қор заттарының тізбесін санамалап айтыңдар.