

***Автономное
существование
человека***

Автономным существованием (автономией) называют ситуацию, когда человек или небольшая группа людей остаётся один на один с природой.

Автономия бывает **добровольной и вынужденной**.

С *добровольной автономией* всё понятно из её названия. Примеры тому - туристические походы, путешествия и тому подобные мероприятия. Здесь люди сами готовятся к предстоящим трудностям.

Что же касается *вынужденной автономии*, здесь всё сложнее. Чаще всего подобная ситуация возникает внезапно.

Основные причины её возникновения следующие:

- - потеря ориентировки;
- -отставание от группы в походе (когда добровольная автономия переходит в вынужденную);
- -аварии транспортных средств.

Само собой разумеется, что вынужденная автономия куда сильнее влияет на человека, чем добровольная.

Как долго люди могут находиться в условиях автономного существования? Каковы его предельно допустимые сроки? Продолжительность этого периода зависит от ряда причин, как объективных, так и субъективных, которые могут способствовать или препятствовать деятельности человека.

Их называют факторами выживания, которые разделяются на антропологические, природно-средовые, экологические и материально-технические группы.

● Антропологическая группа охватывает факторы, характеризующие состояние здоровья человека, постоянство его внутренней среды, резервные возможности организма.

- **Природно-средовая группа** составляет факторы природной среды, такие как температура и влажность воздуха, солнечная радиация, осадки, уровень давления, ветер и т. д. Люди способны переносить даже самые суровые природные условия в течение длительного времени, однако, попадая в них впервые, случайно, в результате сложившихся обстоятельств, они оказываются малоприспособленными к жизни в незнакомой среде.

● **Экологическая группа объединяет факторы, обеспечивающие защитные функции в условиях автономного существования (одежда, аварийное снаряжение, устройство для сигнализации и связи, добывание воды, запас пищи, аварийные плавательные средства, подручные средства, используемые для различных целей и другое).**

● **Материально-техническая группа** объединяет факторы, возникающие в результате взаимодействия человека с окружающей средой (несчастные случаи, травмы и т. д.).

Под выживанием понимают активные, целеустремленные и целесообразные действия, направленные на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования.


Эти действия заключаются:

- - в преодоление психических стрессов,
- - проявлении изобретательности,
- - находчивости, терпения,
- - эффективности использования аварийного снаряжения и подручных средств,
- - обеспечении потребностей организма водой и пищей,
- - от самообладания и контроля своих действий,
- - от уверенности, что помощь придет.

На основе жизненного опыта большого количества людей выведен такой алгоритм:

- - успокоиться и обдумать сложившуюся обстановку. Если не победить страх, он перерастёт в бессистемное поведение-панику. Необходимо помнить, что обстоятельства, в которых оказался конкретный человек, не отличаются от обстоятельств, в которых оказывались многие люди, выжившие, несмотря ни на что;

- - оценить имеющееся снаряжение (есть ли аптечка, компас, продукты питания и др.). При необходимости принять меры к спасению снаряжения;



● - оценить своё
самочувствие. Если это
необходимо, оказать себе
или товарищу
медицинскую помощь;

- - оценить своё местонахождение, природные условия, возможные опасности. Здесь полезно вспомнить все знания и навыки ориентирования на местности;

- - составить план действий, учитывая сложившуюся ситуацию, и приступить к его выполнению. При реализации своего плана не надо торопиться и экономить имеющиеся ресурсы и силы;
- - попытаться подать сигналы бедствия.

● УМЕНИЕ РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ

(дерево опасностей)

● ПРОФИЛАКТИКА БЕЗОПАСНОСТИ

● ЗНАНИЕ ПРИЕМОВ САМОСПАСЕНИЯ

● НАВЫКИ САМОСПАСЕНИЯ

● ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ДЕЙСТВИЮ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ УСЛОВИЯХ

● КОЛЛЕКТИВНОЕ ВЫЖИВАНИЕ

(Каждый в одиночку только умирает. А спасаются все вместе!)

● УМЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНЫМИ СЛУЖБАМИ

ОДНАКО! Благоприятный исход автономного существования во многом зависит от психофизических качеств человека, физической подготовленности, выносливости и другого, но этого нередко оказывается недостаточно для спасения. Люди гибнут от зноя и жажды, не подозревая, что в двух шагах находится спасительный родник, замерзают в тундре, не сумев построить укрытие, погибают от голода в лесу с дичью, становятся жертвами ядовитых животных, не зная, как оказать первую медицинскую помощь.

Основой успеха в борьбе с силами природы является умение человека выжить.

Для выживания в такой ситуации
вам потребуются навыки:

- ориентирования,
- построения временного укрытия;
- разжигания костра;
- добывания пищи и воды
- подачи сигналов бедствия.

● Подавляющие факторы выживания человека в дикой природе

Голодание — это состояние организма при полном отсутствии или недостаточном поступлении пищевых веществ, а также при резком нарушении их состава или их усвоения.

Различают полное голодание (при полном отсутствии пищи, но с приемом воды) и абсолютное, если отсутствует вода.

Неполное голодание (недоедание) — недостаточное по отношению к общему расходу энергии питание.

При полном голодании жизнь организма поддерживается за счет использования в процессе обмена и выработки имеющихся запасов (резервов) питательного материала (главным образом жира) и продуктов, освобождающихся при постепенной атрофии (уменьшение объема и размеров клеток) части тканей и структур организма.

Предельным сроком голодания для человека считается 65-70 дней.

- ❑ *Дети переносят голодание тяжелее, чем взрослые, и погибают раньше.*
- ❑ *Пожилые люди, имея более низкий уровень обмена, могут голодать дольше, чем молодые.*
- ❑ *Женщины переносят голодание легче, чем мужчины.*
- ❑ *Чем больше запаса жира, тем дольше организм переносит голодание.*

Каждый человек, который получил доступ к пище после голодания, должен знать, что переход от голодания к обычному питанию должен быть постепенным и очень осторожным.

Особенно важно знать типичные симптомы длительного голодания.

В начальный период, который обычно длится 2–4 суток, возникает сильное чувство голода. Аппетит резко повышается. В некоторых случаях могут ощущаться жжение, давление и даже боли в подложечной области, тошнота. Возможны головокружение, головные боли, спазмы желудка. Заметно обостряется обоняние. При обильном употреблении воды повышается слюноотделение. Человек постоянно думает о еде. В первые четверо суток масса тела человека уменьшается в среднем на один килограмм ежедневно, в районах с жарким климатом – иногда до полутора килограммов. Затем ежедневные потери веса уменьшаются.

В дальнейшем чувство голода ослабевает. Аппетит пропадает, иногда человек даже испытывает некоторую бодрость. Язык нередко покрывается белесым налетом, при вдохе во рту может ощущаться слабый запах ацетона. Слюноотделение не повышается даже при виде пищи. Могут наблюдаться плохой сон, продолжительные головные боли, повышенная раздражительность. При длительном голодании человек впадает в апатию, вялость, сонливость.

Голодный человек замерзает в несколько раз быстрее, чем сытый. Он чаще болеет и тяжелее переносит болезни. При длительном голодании замедляются реакции, ослабевает интеллектуальная деятельность. Резко падает работоспособность.

Поэтому при отсутствии запасов продуктов, при невозможности обеспечить себя за счет охоты, рыбалки, сбора дикорастущих съедобных растений следует придерживаться пассивной тактики выживания, то есть ожидать помощи в непосредственной близости от места аварии.

Жара. Жажда

Недостаток воды ведет к снижению массы тела, значительному упадку сил, загустеванию крови и, как результат, перенапряжению сердечной деятельности. Одновременно в крови повышается концентрация солей, что служит грозным сигналом начавшегося обезвоживания.

Потеря до 5 % жидкости происходит без каких-либо последствий для человека.

Но обезвоживание организма, превысившее 15 %, может привести к тяжелым последствиям и к гибели человека.

Лишенный пищи человек может потерять чуть не весь запас жира, почти 50 % белка и лишь после этого приблизиться к опасной черте. Однако когда дело касается жидкости, смертельной является потеря «всего лишь» 15 % жидкости!

Голодать человек может несколько недель, без воды он погибает в считанные дни, а в условиях жаркого климата это происходит быстрее.

Одним из проявлений жажды является уменьшение выделения слюны в полости рта.

Потребность человеческого организма в воде в благоприятных климатических условиях не превышает 2,5–3 л в сутки. Причем эту цифру составляет жидкость, не только употребляемая в виде компотов, чая, кофе и прочих напитков, но и входящая в состав твердых продуктов питания, не говоря уж о супах и подливах. Кроме того, вода образуется в самом организме в результате протекающих в нем химических реакций.

Суммарно это выглядит следующим образом:

- собственно вода – 0,8–1,0 л;
- жидкие блюда – 0,5–0,6 л;
- твердые продукты (хлеб, мясо, сыр, колбаса и пр.) – до 0,7 л;
- вода, образующаяся в самом организме, – 0,3–0,4 л.

Не рекомендуется выпивать много воды залпом. Такое разовое потребление жидкости жажды не утоляет, а, наоборот, приводит к отечности, слабости. Надо помнить, что выпитая вода утоляет жажду не сразу, а лишь после того, как, дойдя до желудка, всосется в кровь, то есть спустя 10–15 мин.

Лучше всего пить воду небольшими порциями через короткие промежутки времени до полного насыщения. Иногда, чтобы не расходовать попусту воду из фляги или аварийного запаса, достаточно прополоскать рот прохладной водой или сосать кислый леденец, карамельку.

Вкус леденца вызовет рефлекторное отделение слюны, и чувство жажды значительно уменьшится. При отсутствии леденца его можно заменить фруктовой косточкой или даже небольшим чистым камешком.

Холод

Согласно статистическим данным, от 10 до 15 % людей, погибших на туристских маршрутах, стали жертвами переохлаждения.

Теплозащитные свойства одежды зависят в первую очередь от вида ткани. Лучше всего сохраняет тепло мелкопористая ткань. Если принять теплопроводность воздуха за единицу, то теплопроводность шерсти составит 6,1; шелка – 19,2; а льняной и хлопчатобумажной ткани – 29,9.

Пожалуй, один из оптимальных вариантов – использование многослойной одежды из разных тканей. *Специальные исследования показали, что лучше всего удерживают тепло 4–5 слоев одежды.* Например: плотный хлопчатобумажный костюм, несколько тонких, не сильно облегающих тело шерстяных штанов и свитеров (2–3 тонких свитера греют гораздо лучше, чем один толстый, так как между ними образуется воздушная прослойка) и костюм или комбинезон из синтетической ткани.

Очень важную роль в аварийных зимних условиях играет обувь. Достаточно сказать, что 8 из 10 всех обморожений приходится именно на нижние конечности. Поэтому человек, потерпевший аварию в зимний период времени, в первую очередь должен обращать внимание на состояние своих ног.

Всеми доступными способами нужно сохранять носки и обувь сухими. Для этого из подручного материала изготавливают бахилы, обматывают ноги куском свободной ткани и т. д. Весь оставшийся после этого материал используют для утепления одежды, защиты лица от ветра.