

***«Моя безопасность в условиях  
автономного пребывания в  
природной среде»***

## Актуальность проекта:

Знание основ выживания для каждого человека обязательно. Под выживанием следует понимать целесообразные активные действия, которые направлены на сохранение здоровья, жизни и работоспособности при условиях автономной жизнедеятельности. Умение человека действовать в борьбе с природной средой за свое выживание - это основа его успеха в экстремальной ситуации, спасение своей жизни и здоровья.

**Цель проекта:** знакомство с правилами поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях и создание единой, удобной и современной «Памятки выживания», в которой каждый человек сможет найти для себя именно то, что необходимо для выживания в природной среде.

## Задачи проекта:

- Раскрыть понятие автономии человека в природной среде.
- Определить виды автономного пребывания человека в среде.
- Выявить основные причины и проблемы автономного существования человека в природе.
- Охарактеризовать правила поведения в условиях вынужденной автономии в природных условиях.
- Составить рекомендации по выживанию в вынужденной автономии в природной среде в виде «Памятки по выживанию».

Автономное существование - это нахождение человека в определенных, часто сложных природных или других условиях изолированности, когда ограничена или исключена вероятность помощи от людей и возможность использования технических и других достижений.



# Автономное существование человека в природной среде -

это самостоятельное независимое существование его в природных условиях

Результаты такого пребывания зависят от его способности определенное время без посторонней помощи обеспечивать свои жизненные потребности в еде, тепле, воде, используя имеющиеся запасы или дары природы.

Автономное существование человека в природной среде может быть добровольным и вынужденным.

В случае автономного существования человек, чтобы сохранить свою жизнь и здоровье, должен обладать высокими духовными и физическими качествами, уметь действовать в различных климатических условиях.

Деятельность человека при добровольной автономии направлена на выполнение поставленной цели, а при вынужденной – на возвращение к людям и привычной жизни.

# «Автономное пребывание человека в природной среде»

## Добровольная автономия

Ситуация, когда человек или группа людей по собственной воле, с определенной целью, на определенное время переходит на самостоятельное существование в природных условиях

## Вынужденная автономия

Ситуация, когда человек случайно, в силу независящих от него обстоятельств оказывается в природных условиях и вынужден самостоятельно обеспечивать свои жизненные потребности

# УСЛОВИЯ ВЫНУЖДЕННОЙ АВТОНОМИИ:

- **Заблудиться в лесу, в горах**
- **Отстать от группы**
- **Попасть в аварию**
- **Непредвиденные обстоятельства**



Вынужденная автономия накладывает определенный отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым не готовился, жизнь и здоровье зависят только от него самого.

Для этого необходимо преодолеть стрессовую ситуацию и чувство страха, поверить в свои возможности. Надо успокоиться, реально оценить обстановку, решить как вести себя и разработать план своих действий.

Безопасность человека будет зависеть от его духовных и физических качеств, от его подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания, умения и навыки для выживания.

Опыт свидетельствует, что люди могут в течение длительного времени сохранять свои силы и надежно защитить себя от неблагоприятных природных факторов.

## Добровольная автономия – это

- **АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**
- **ИССЛЕДОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**
- **СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**



Добровольной автономии всегда предшествует серьезная подготовка:

- ❖ изучение собственной природной среды;
- ❖ подготовка необходимого снаряжения;
- ❖ физическая и психологическая подготовка и т.п.

Добровольная автономия – помогает развивать человеку в себе духовные и физические качества, воспитывает волю, повышает его способности переносить жизненные невзгоды.



Внезапно оказавшись в автономии, человек испытывает шок, так как он оказывается отрезанным от привычных вещей цивилизованного мира: воды, пищи, крыши над головой и многих других. Степень этого шока напрямую зависит от окружающих обстоятельств, а также от подготовки этого человека.

# План поведения в природных условиях

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.

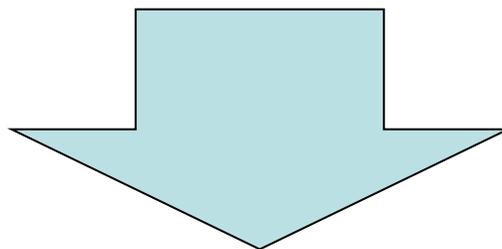
## Находясь на природе нужно знать:

- Как ориентироваться на местности
- Как обеспечить себя пищей и водой
- Как соорудить временное укрытие
- Как и где организовать свой отдых
- Как оказать первую помощь

# Устройство временных укрытий



# Способы добычи огня



Спички



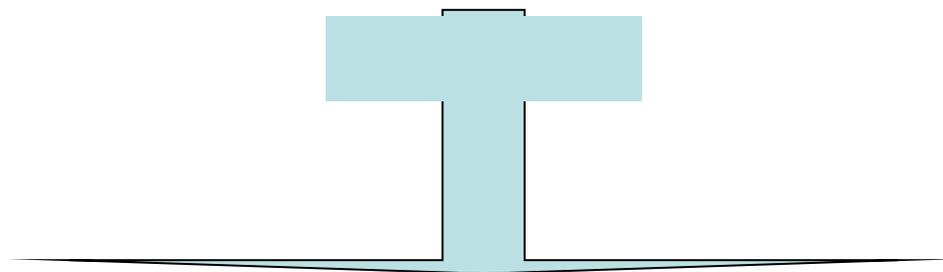
Огниво



Линза



# Способы добычи воды



Реки, озера, ручейки, колодцы

Сбор водного конденсата с травы

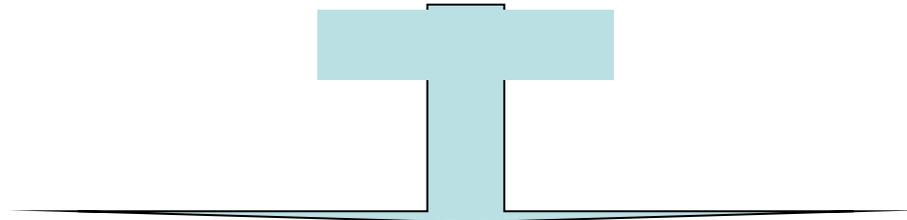
Конденсат с веток деревьев

Дождь (снег)

Сок деревьев (березовый)

Из ямки, вырытой в земле

# Способы добычи пищи



Собирание грибов, ягод, орехов

Добывание мелких животных, насекомых

Ловля рыбы, ракообразных

Поиск съедобных растений

## Способы ориентирования



### Дерево



У дерева, растущего на открытой местности с одной стороны крона более густая и пышная. Чаще это бывает с южной стороны.

### Пень и грибы



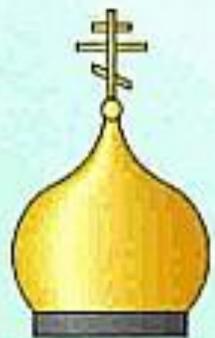
Грибы предпочитают расти с северной стороны пня, дерева, кустарника.

### Камень



Лишайники и мхи чаще всего растут с северной стороны камней.

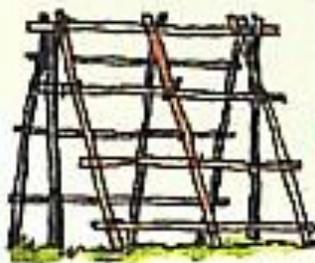
### Церковь (купол с крестом)



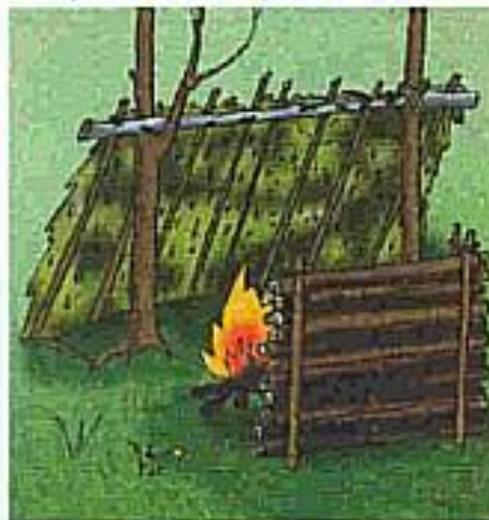
Верхний конец наклонной перекладины православного креста направлен на север.

## Организация ночлега

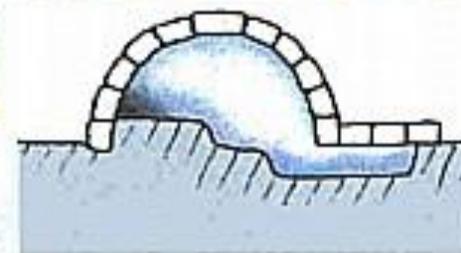
### Шалаш



### Навес и отражатель у костра



### Снежный домик – "Иглу"



Автономное  
существование  
человека

в природе требует от  
него серьезной  
психологической и  
физической подготовки,  
так как он попадает в  
необычные для него  
условия существования.



## **В случаях автономного существования:**

- **Нужно обладать высокими духовными и физическими качествами**
- **Уметь действовать в различных климатических условиях**
- **Использовать все то, что дает природная среда**

# Выводы:

- 1. В автономном существовании люди могут долго сохранять силы и защищать себя от неблагоприятных факторов;**
- 2. Человеку необходимо быть всегда в определенной степени подготовленным к автономному существованию;**
- 3. Результаты автономного пребывания человека в природе зависит от его способности определенное время без посторонней помощи обеспечивать свои жизненные потребности в пище, воде, тепле за счет даров природы.**