**Правила безопасного поведения в условиях вынужденного автономного существования**

**Нередко случается так, что человек оказывается по воле случая один на один среди дикой природы**, «выпадает» из привычных условий проживания, лишается привычного образа жизни. Трудно представить себе, как поведет себя человек в дали от цивилизации, например, в безлюдной местности, непроходимом лесу или тундре, океане или пустыне. В этом случае у него возникает проблема автономного существования (выживания) в природных условиях. Под термином «выживание» понимают активную деятельность человека, направленную на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в экстремальных условиях.

**Автономное существование** — наиболее опасная экстремальная или аварийная ситуация, так как положение человека, оказавшегося один на один с природной средой, обычно возникает неожиданно и вынужденно, причем помощь извне проблематична.

Аварийная ситуация обычно возникает внезапно, и ее развитее не всегда можно предсказать заранее. В связи с этим обстоятельством порядок действий в таких ситуациях зависит от конк­ретной обстановки.

Опыт многих людей, оказавшихся в экстремальных ситуациях, связанных, например, с авариями транспортных средств (самолета, поезда, судна, автотранспорта и т.п.), позволил специали­стам выявить общую схему первоочередных действий в целях спасения жизни.

Что надо сделать в первую очередь человеку, потерпевшему бедствие при аварии транспортных средств?

**Необходимо воспользоваться следующими практическими рекомендациями:**

* перебраться самим и помочь перебраться пострадавшим в безопасное место;
* покидая транспортное средство, необходимо взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования;
* оказать пострадавшим первую медицинскую помощь;
* сориентироваться на местности и уточнить свое местонахождение;
* при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.

После выхода из опасной ситуации, непосредственно угрожающей жизни и здоровью, необходимо решить, что делать дальше: ждать помощи на месте или попытаться добраться до ближайшего населенного пункта.

**Решение оставаться на месте аварии принимают при следующих обстоятельствах:**

* сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
* место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (например, горы, леса, болота, глубокие овраги, толстый слой снежного покрова и т.п.);
* направление на ближайший населенный пункт и расстояние до него неизвестны;
* большая часть людей не может самостоятельно передвигаться из-за болезни и полученных травм.

Приняв решение оставаться на месте аварии, следует придерживаться основных правил безопасного поведения в окружающей природной среде, которые позволят выжить и дождаться помощи спасателей.

**Решение об уходе с места аварии принимается в следующих ситуациях:**

* точно известно местонахождение ближайшего населенного пункта, расстояние до него невелико и состояние здоровья людей позволяет преодолеть его;
* возникла непосредственная угроза жизни: лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение, селевой поток и т.п.;
* люди не могут быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей их густой растительности;
* в течение трех суток нет связи и помощи.

На месте происшествия необходимо обозначить направления своего ухода, например, выложить стрелку, сделать зарубки на деревьях, связать пучки травы и т.п.

Для правильного перемещения в природной среде необходимо знать, как ориентироваться на местности. Чтобы прожить в природных условиях хотя бы один день, необходимы умения обеспе­чить себя пищей и водой, соорудить временное укрытие от непогоды, а также позаботиться о личной безопасности. При этом необходимо знать особенности того места, где планируется отдых (горы, равнина, лес, вода); соблюдать правила безопасного поведения; уметь оказывать первую доврачебную помощь человеку, попавшему в беду.

Человек, оказавшись в условиях автономного существования в природе, должен решить многочисленные и сложные проблемы, связанные со своим выживанием. Такая ситуация накладывает определенный отпечаток на состояние и поведение человека. Он попадает в условия, к которым специально не готовился, его жизнь и здоровье зависят только от него самого. Безопасность человека в этих условиях полностью зависит от его духовных и физических качеств, его общей подготовки к пребыванию в природной среде и способности мобилизовать все свои знания, жизненный опыт и умения для достижения единственной цели: выжить и выйти к людям в привычную для человека окружающую социоприродную среду.

Опыт свидетельствует о том, что люди, оказавшиеся в силу различных обстоятельств один на один с природой, могут в течение достаточно длительного времени сохранять свои силы, надежно и безопасно осуществлять свою жизнедеятельность, защищать себя от неблагоприятных факторов. При встрече в пути с неожиданными препятствиями не следует спешить, необходимо постараться найти наименее рискованный способ их преодоления. Нельзя впадать в панику, нужно победить в себе страх, контролировать свои эмоции и действия. Следует помнить, что человек, умеющий сохранять самообладание, имеет больше шансов выжить в экстремальной ситуации.

В подтверждение сказанному существует множество примеров как в нашей стране, так и за рубежом.

Можно привести такой пример выживания людей в экстремальных условиях. В ночь на 17 января 1960 г. во время урагана сорвало с тросов и унесло в океан самоходную баржу, стоявшую на якоре у одного из островов Курильской гряды. На барже несли боевое дежурство военнослужащие Советской Армии: младший сержант Асхат Зиганшин и рядовые Филипп Поплавский, Анатолий Крючковский и Иван Федотов. Позднее уже стало ясно, что на барже вышла из строя радиостанция, остановились двигатели. Из продовольствия был только аварийный пакет с продуктами на двое суток и два ведра картофеля. Солдаты знали и верили, что им придут на помощь, нужно только выстоять и продержаться. Они очень экономно расходовали продукты, а когда те закончились, начали варить кожаные ремни и подметки сапог, которые потом нарезали тонкими полосками и ели. Вынужденная автономия в океане длилась 49 дней. Только 7 марта 1960 г. они были обнаружены и спасены экипажем американского авианосца. Вся страна с замиранием сердца следила за этими событиями. Это фактически был уникальный по продолжительности и трудности условий дрейф в океане. Имея небольшой запас продовольствия, победив панику и страх, молодые солдаты продержались и выжили.

***Выживание в природной среде.***

Способность человека успешно преодолевать суровые условия природной среды – одно из древнейших его качеств. Ещё в незапамятные времена он научился защищать себя от холода и зноя, строить себе жилище из снега и ветвей деревьев, добывать огонь трением, отыскивая съедобные плоды и коренья, охотиться на птиц и зверей и т. п. Но прошли столетия, и человек, вкусив блага цивилизации, стал постепенно отдаляться от природы и утрачивать навыки, приобретённые многими поколениями предков. Являясь членом общества, он привык к мысли, что многие его потребности обеспечивают окружающие люди, что кто-то постоянно заботится об удовлетворении его нужд, что в той или иной неблагоприятной ситуации он всегда может рассчитывать на чью-то помощь. И действительно, в повседневной жизни человеку не приходится ломать себе голову над тем, как укрыться от жары или холода, чем и где утолить жажду и голод. Заблудившись в незнакомом городе, он без труда получить нужную информацию. Заболев, обратиться за помощью к врачам.

Однако и в наши дни нередки случаи, когда человек, в результате сложившихся обстоятельств, попадает в условия автономного существования, благоприятный исход которого во многом зависит от его психофизиологических качеств, прочных знаний основ выживания и других факторов.

При кратковременной внешней угрозе человек действует на чувственном уровне, подчиняясь инстинкту самосохранения: отскакивает от падающего дерева, цепляется при падении за недвижимые предметы, пытается держаться на поверхности воды при угрозе утопления. О какой-то воле к жизни в таких случаях говорить не приходится.

**Другое дело – долговременное выживание**. В условиях автономного существования рано или поздно наступает критический момент, когда непомерные физические и психические нагрузки, кажущаяся бессмысленность дальнейшего сопротивления подавляют волю. Человеком овладевают пассивность, безразличие. Его уже не пугают возможные трагические последствия непродуманных ночевок, рискованных переправ. Он не верит в возможность спасения и поэтому гибнет, не исчерпав до конца запасов сил, не использовав запасы продовольствия.

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.

Важное значение для жизнедеятельности человека имеет и природная среда, её физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Каждая из природных зон обуславливает специфику жизнедеятельности человека: режим поведения, способы добывания пищи, строительство убежищ, характер заболеваний и меры их предупреждения и т.п.

Как вести себя человеку, оказавшемуся в экстремальных условиях природной среды? Если нет твёрдой уверенности в возможности быстро выйти из создавшейся ситуации, а обстановка не требует немедленного ухода с места происшествия, лучше остаться на месте, развести костёр, построить укрытие из подручных материалов. Это поможет хорошо защититься от непогоды и в течение длительного времени сохранять силы. Кроме того, в условиях стоянки значительно легче добывать пищу. В ряде случаев эта тактика облегчит действия поисково-спасательной службы, получившей информацию о происшествии в конкретном районе.

Приняв решение «остаться на месте», нужно составить план дальнейших действий, в котором предусмотреть следующие мероприятия:

определение своего местонахождения; защиту от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды; разведение костра; подачу сигналов бедствия; добывание пищи и воды; оказание самопомощи и профилактику заболеваний.

***Ориентирование***

**Ориентирование на местности** – это определение своего положения относительно сторон горизонта и местных предметов. В зависимости от характера местности, наличия технических средств и видимости стороны горизонта можно определить по положению Солнца, Полярной звезды, по признакам местных предметов и др.

В северном полушарии направление не север можно определить, став в местный полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток. Местный полдень определяют с помощью вертикального шеста длиной 0,5 – 1,0 м по наименьшему значению длины тени от него на поверхности Земли. Момент, когда тень была самой короткой по отметкам на Земле, соответствует прохождению Солнца через данный меридиан.

Определение сторон света с помощью часов: часы необходимо положить горизонтально и поворачивать их так, чтобы часовая стрелка указала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится биссектриса угла, образовавшегося между этой линии и часовой стрелкой, показывает направление север-юг, причем юг до 12 часов находится справа от Солнца, а после 12 часов – слева.

В ночное время в северном полушарии направление на север можно определить с помощью Полярной звезды, расположенной примерно над Северным полюсом. Для этого необходимо найти созвездие Большой Медведицы с характерным расположением звезд в виде ковша с ручкой. Через крайние две звезды ковша проводится воображаемая линия, и на ней откладывается расстояние между этими звездами 5 раз. На конце пятого отрезка будет находиться яркая звезда – Полярная. Направление на нее будет соответствовать направлению на север.

Можно сориентироваться по некоторым природным признакам. Так, например, с северной стороны деревья имеют более грубую кору, покрытую лишайником и мхом у подножия, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни или выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. При оттепелях снег дольше сохраняется на северных склонах возвышенностей. Муравейники обычно чем-нибудь защищены с севера, их северная сторона более крутая. Грибы обычно растут с северной стороны деревьев. На поверхности ствола хвойных деревьев, обращенной на юг, выделяется больше смоляных капель, чем на северной. Особенно отчетливо эти признаки видны на стоящих отдельно деревьях. На южных склонах трава растет весной быстрее, а многие цветущие кустарники имеют больше цветов.

***Как организовать ночлег***

**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.

Простейшее убежище от ветра и дождя изготовляют, связав отдельные элементы основы (рамы) тонкими корнями ели, ветвями ивы, тундровой березы. Естественные полости в обрывистом береге реки позволяют удобно расположиться на них так, чтобы место сна находилось между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей отражателем тепла.

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 простейшую снежную 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 в последствии легко высушить. От горящего костра возможно скопление угарного газа и нужно позаботиться о постоянном притоке свежего воздуха к очагу горения.

***Как добыть огонь***

**Костер в условиях автономного существования** – это не только тепло, это сухая одежда и обувь, горячая вода и пища, защита от гнуса и отличный сигнал для поискового вертолета. И главное, костер – аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности.

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. Для этой цели изготавливают лук, сверло и опору: лук – из мертвого ствола молодой березы или орешника толщиной 2 – 3 см и куска веревки в качестве тетивы; сверло – из сосновой палочки длиной 25 – 30 см, толщиной в карандаш, заостренный с одного конца; опору очищают от коры и высверливают ножом лунку глубиной 1 – 1,5 см. Сверло, обернув один раз тетивой, вставляют острым концом в лунку, вокруг которой укладывают трут. Затем, прижимая сверло ладонью левой руки, правой быстро двигают лук перпендикулярно к сверлу. Чтобы не повредить ладонь, между нею и сверлом кладут прокладку из куска ткани, коры дерева или надевают перчатку. Как только трут затлеет, его надо раздуть и положить в растопку, заготовленную заранее.

Чтобы достигнуть успеха, следует помнить о трех правилах: трут должен быть сухим, действовать надо в строгой последовательности и главное, проявить терпение и упорство.

***Добывание пищи и воды***

**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.

При сборе растительных даров надо соблюдать осторожность. Около 2% растений могут вызвать тяжелые, и даже смертельные отравления. Для предупреждения отравления необходимо различать такие ядовитые растения, как вороний глаз, волчье лыко, вех ядовитый (цикута), белена горькая и др. Пищевые отравления вызывают ядовитые вещества, содержащиеся в некоторых грибах: бледной поганке, мухоморе, ложном опенке, ложной лисичке и др.

От употребления незнакомых растений, ягод, грибов лучше воздержаться. При вынужденном использовании их в пищу рекомендуется съесть за один раз не более 1 – 2 г пищевой массы, при возможности запивая большим количеством воды (растительный яд, содержащийся в такой пропорции, не нанесет организму серьезного вреда). Подождать 1 –2 часа. Если нет признаков отравления (тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения, расстройств кишечника), можно съесть дополнительно 10 – 15 г. Через сутки можно есть без ограничений.

Косвенным признаком съедобности растения могут служить: плоды, поклеванные птицами; множество косточек, обрывки кожуры у подножья плодовых деревьях; птичий помет на ветках, стволах; растения, обглоданные животными; плоды, обнаруженные в гнездах и норах. Незнакомые плоды, луковицы, клубни и т.п. желательно проварить. Варка уничтожает многие органические яды.

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.

Рыболовную снасть можно изготовить из подручных материалов: леску – из распущенных шнурков ботинок, нити, вытащенной из одежды, расплетенной веревки, крючки – из булавок, сережек, заколок от значков, «невидимок», а блесны – из металлических и перламутровых пуговиц, монет и т.п.

Мясо рыбы допустимо есть сырым, но лучше нарезать его на узкие полоски, высушить их на солнце, так оно станет вкуснее и дольше сохраниться. Во избежание отравления рыбой надо соблюдать определенные правила. Нельзя есть рыб, покрытых колючками, шипами, острыми наростами, кожными язвами, рыб, не покрытых чешуей, лишенных боковых плавников, имеющих необычный вид и яркую окраску, кровоизлияния и опухоли внутренних органов. Нельзя есть несвежую рыбу – с жабрами, покрытыми слизью, с провалившимися глазами, дряблой кожей, с неприятным запахом, с грязной и легко отделяющейся чешуей, с мясом, легко отстающим от костей и особенно от позвоночника. Незнакомую и сомнительную рыбу лучше не есть. Не следует также употреблять рыбью икру, молоки, печень, т.к. они часто бывают ядовитыми.

**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 не трудно. Для этого можно использовать ловушки, силки, петли и другие приспособления.

Добытое мясо зверька, птицы поджаривают на примитивном вертеле. Мелких животных, птиц жарят на вертеле, не снимая шкурки и не ощипывая. После приготовления обуглившаяся шкурка удаляется, и тушка очищается от внутренности. Мясо более крупной дичи целесообразно после потрошения и очистки обжечь на сильном огне, а затем дожаривать на углях.

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 донышке 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.

***Профилактика и лечение заболеваний***

**В условиях автономного существования**, когда возможны самые разнообразные ранения, ушибы, ожоги, отравления, заболевания и т.п., знания приемов самопомощи особенно необходимо, ибо приходится рассчитывать на свои силы.

Для защиты от комаров, мошки необходимо смазывать открытые участки тела тонким слоем глины. Для отпугивания насекомых широко используют дымокуренные костры. Чтобы выгнать перед сном насекомых из шалаша, на толстый кусок коры накладывают горящие угли, а сверху прикрывают влажным мхом. Дымокурницу вносят в укрытие, держат там, пока оно не заполнится дымом, а затем хорошо проветривают и плотно закрывают вход. На ночь дымокурницу оставляют у входа с подветренной стороны, чтобы дым, отпугивая насекомых, не проникал в убежище.

Особую опасность в таежных районах представляет весенне-летний клещевой энцефалит. Поскольку заболевание передается клещом, очень важно вовремя обнаружить присосавшегося паразита. С этой целью следует не реже 2-х раз в день осматривать складки одежды и открытые участки тела. Нельзя отрывать присосавшегося клеща. Чтобы он отвалился, достаточно прижечь его точечным горящим углем. Оставшийся в ранке хоботок удаляется иглой, прокаленной на огне. Случайно раздавив клеща, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты.

Во время переходов необходимо соблюдать осторожность, чтобы не наступить на змею. При неожиданной встрече со змеей необходимо остановиться, дать ей уползти и не преследовать ее. Если же змея проявляет агрессивность, немедленно нанести сильный удар по голове, а затем добить ее. При укусе ядовитой змеи необходимо тщательно отсосать яд (если во рту и на губах нет трещин) и выплюнуть его. Промыть рану и наложить повязку.

**В лечении заболеваний следует широко использовать некоторые растения.**

Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пыльцой зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба.

Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату.

Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.

***Как подать сигнал бедствия***

**Костер остается одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации.** Чтобы своевременно подать сигнал поисковому вертолету, костер заготавливают заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. складывают на открытых местах – поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и сигнал останется незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костер подбрасывают свежую траву, зеленую листву деревьев, сырой мох и т.п. Костер поджигают тогда, когда вертолет или самолет появились в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

Внимание экипажа воздушного поискового судна можно привлечь также различными сигналами, демаскирующими местность: например, вытоптать в снегу геометрические фигуры, вырубить (выломать) кустарники, а если имеется ткань яркой расцветки, растянуть ее на открытом месте.

***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.

***В случае возникновения чрезвычайной ситуации звоните на номер "112" - с мобильного телефона*.**