Ежегодно участвуя в краевой интенсивной « Школе безопасности » на лекциях очень часто звучало что очень много жителей Красноярского края, особенно в осенний и зимний период пропадают в  лесах . Как правило это люди разных возрастов не умеющие и не знающие элементарных способов выживания и ориентирования.

Рассказывая о  тех, кто теряется ежегодно во  время отдыха или сбора дикоросов, руководитель спасательного отряда пояснил, что **около  15% всех пропавших с  2009 года не  были найдены вообще, а  около 17%  — нашли погибшими. За  2014 год было спасено 95  человек, 9  не удалось найти, а  5  человек погибли. Пик пропаж приходится на  конец лета и  осень, когда люди выходят в  лес на  поиски грибов, ягод и  шишек. В  2015 году удалось помочь выйти из  леса 48  жителям края, двоих нашли погибшими, а  в  числе без вести пропавших числятся еще 13  человек.**

# Таким образом, перед нами возникла проблема: «Как предупредить гибель людей, заблудившихся в лесах Сибири?»

Исследуя литературу по данной теме, было замечено, что существует большое количество книг на данную тему, но они, как правило, большого объема и их используют в основном специалисты занятые поисками пропавших людей, туристы. Так родилась идея создания памятки, в которой бы содержалось краткое содержание основных проблем, с чем сталкивается человек, оказавшись один на один с природой.

**Для того, чтобы выделить главные факторы, влияющие на выживание людей в лесу, мы познакомились с теоретической частью по вопросам: основные факторы выживания, добывание воды и пищи, ориентирование на местности, самопомощь и другое. Что нам удалось выяснить:**

***Выживание*** — это активные действия, с целью сохранения жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного су­ществования.

Для **поддержания работоспособности** выживающий нуждается в пище и воде, которые, обеспечивают необходимую энергию и силу в преодолении психических стрессов и физических нагру­зок. Следует помнить, что даже при минимальном питании мож­но в течение недели сохранить удовлетворительную работоспо­собность.

**Недостаток воды** — наиболее тяжелая проблема для выжи­вающего. Жажда, так же как страх или боль, может быть прео­долена, если имеются воля и выдержка. Хотя жажда и указывает на недостаток воды в организме, она не уточняет, сколько именно ее не хватает организму. Что­бы избежать этого, следует пить воду всякий раз, как только возможно, и особенно после еды.

Природные источники можно разделить на несколько групп: открытые (реки, озера, ручьи), грунтовые ( ключи, родники), атмосферная вода. Из слабопроточных и стоячих водоемов, воду очищают от примесей и обеззараживают. Самый надежный способ обеззараживания воды – кипячение. Для добывания воды можно использовать так называемые солнечные конденсаторы.

*Отсюда следует что питьевой баланс организма является основой для выживания человека, без воды можно прожить 3 – 5 дней .*

**В первые часы выживания питанию можно уделять минималь­ное внимание. В последующие 2—3 дня голод постепенно стано­вится изнуряющим раздражителем, который тем не менее выжи­вающий способен преодолеть.** Первый настоящий кризис недое­дания наступает, когда потеря силы, выносливости и энергии на­чинает существенно сказываться на общем физическом состоя­нии выживающего. Второй большой кризис голодания более серь­езен. Повышаются раздражительность и другие признаки голо­дания, если нет необходимой пищевой компенсации. С самого начала выживающий должен постоянно заботиться о добывании и использовании любой пригодной пищи. Успешно преодолев от­вращение к непривычной пище, выживающий способен пред­отвратить физиологические и психологические нарушения в орга­низме.

Вначале должны быть предприняты попытки к добыванию пи­щи, чтобы снизить стресс недоедания. Затем добывание пищи становится постоянным занятием до тех пор, пока позволяют си­лы и самообладание.

Постарайтесь пополнить запасы продовольствия за счет местных ресурсов. Используйте свои знания для охоты, рыбной ловли и сбора дикорастущих съедобных растений. Грибы и ягоды не могут восстановить суточные энергозатраты человеческого организма.

Косвенные признаки съедобности:

- плоды поклеванные птицами;

- множество косточек , обрывки кожуры у деревьев;

- птичий помет на ветках и стволе;

В тайге вполне возможна ситуация, когда выживающему при­дется в качестве пищи использовать мясо различных животных.

небольшие земноводные обитают вокруг пресноводных водоемов в странах как теплого, так и умеренного климата. Лягушек ловите ночью, когда их легко обнаружить по кваканью и убивайте палкой, а более крупных ловите на крючок с леской. Ешьте их целиком, предварительно сняв кожу

Личинки жуков, кузнечики, муравьи и большинство других насекомых даже вкусны, если их правильно приготовить. Их можно заготовить для приготовления супа или в качестве белковой добавки к другим видам пищи. Кузнечиков следует варить, чтобы уничтожить находящихся на них паразитов.

*Для поддержания сил человека и его работоспособности необходима обязательно белковая пища содержащяяся в мясе животных, земноводных.*

Разведение костра стоит на одном из первых мест в перечне действий, предпринимаемых человеком, потерпевшего аварию. Если для обогрева используется костер, то человеческое тело расходует меньше калорий, в результате чего человеку требуется меньше пищи. Дым от костра хорошо распугивает насекомых. Костер является прекрасным моральным фактором.

Одним из способов добывания огня без спичек является ис­пользование кремня и огнива. Для этого надо взять кусок кремня в одну руку и держать его над трутом. После этого взять в другую руку огниво и ударять им по кремню до тех пор, пока не появятся искры. Удары следует наносить таким образом, чтобы искры ле­тели вниз и падали на трут.

Если светит солнце и имеется увеличительное 'стекло, костер можно развести при минимальных физических усилиях. Надо сконцентрировать солнечные лучи на труте, используя линзу, например от ручного электриче­ского фонарика, очков. На появившийся дымок необходимо дуть, пока тлеющие угольки не превратятся в пламя. Развести костер таким способом можно быстро,

*Огонь необходим для обогрева, освещения, просушки одежды, сигнализации, изготовления различных инструментов, приго­товления пищи и очистки воды.*

Укрытия любого вида предназначаются для защиты человека от суровых условий окружающей среды и связанных с ней опас­ностей.

Причем расположение, вид и размеры укрытия зависят от окружающей среды и конкретной обстановки.

При выборе места для укрытия необходимо, чтобы были удов­летворены четыре основных требования:

— во-первых, укрытие должно находиться недалеко от воды и запасов топлива;

— во-вторых, место для укрытия выбирается по возможности с благоприятными условиями для применения средств сигнализации. Желательно, чтобы недалеко от лагеря была пло­щадка для посадки поисково-спасательного вертолета. Размер ее должен быть не менее 50x50 м, а уклон — не более 6—8°;

— в-третьих, выбранный участок местности должен быть без­опасным и защищенным от воздействия неблагоприятных метео­условий;

— в-четвертых, в выбранном месте должно быть достаточно материала, необходимого для строительства укрытия.

Можно использовать скалистые выступы, торосы, пещеры, большие рас­щелины, стволы упавших деревьев, вывернутые корневища пова­ленных ветром деревьев, а также снежные сугробы. Такие естест­венные укрытия требуют лишь незначительных усовершенствова­ний, например усиления и утепления естественного укрытия, расположенного около растущего дерева, с помощью снежных блоков, а также использования имеюще­гося в распоряжении материала для улучшения теплоизоляцион­ных укрытий и т.п.

*Шалаш в качестве укрытия может успешно использоваться при любых климатических условиях, поскольку его можно легко и быстро модифицировать и утеплить в районах с суровым кли­матом.*

*Ориентирование является одной из главных составляющих выживания человека . Если он сможет соориентироватся то возможно он сможет найти дорогу домой или выйти к жилым местам.*

Определение сторон света с помощью часов.

- Положить часы со стрелками и повернуть их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой 1 (летнее местное время), раздели пополам биссектрисой. Направление биссектрисы укажет примерное направление линии юг-север. Юг будет находиться в той стороне, где Солнце.

Ориентирование по местным приметам

- кресты на куполах православных церквей расположены в плоскости север-юг, а поднятый конец нижней перекладины указывает на север;

 - в оврагах снег тает на южных склонах быстрее;

- фрукты и ягоды краснеют и желтеют быстрее с южной стороны

 - муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней, камней, кустов.

Ориентирование по Луне

Около полуночи местного времени полная Луна находится на юге. Растущая Луна находится на западе. Убывающая Луна на востоке.

   Ориентирование по звездам

Полярная звезда. Найти созвездие Большой Медведицы. Через две звезды, образующие край ковша, проведи воображаемую линию и отложи на ней пятикратное расстояние между этими звездами. Рядом с этой линией яркая звезда, которая называется Полярной, она указывает на север.

*Знание аварийных международных сигналов и умение ими пользоваться позволит подать аварийный сигнал летательным аппаратам.*

* Эти сигналы международного кода выкладывают на открытом месте, видимом с воздуха, при помощи каких либо подручных средств. На снежной поверхности сигналы вытаптываются.
* В дневное время при ясной погоде надо использовать костер. Для получения дыма в горячий костер бросают зеленые ветки, мох.
* В пасмурную погоду в костер бросают смолистые ветки хвойных деревьев, которые дают черный дым. Используют для подачи сигналов красную ракету или, зеркало; размахивают светлым предметом на темном фоне или темным предметом на светлом фоне. Длина знака не менее 10 метров а ширина не менее 3 метров

*Выживающий должен быть для себя и врачом, и медицинской сестрой. Самопомощь для выживающего — единст­венный вид помощи.*

**В ситуации выживания остановка кровотечения является самой необходимой и экстренной мерой, так как нет условий для переливания крови и восполнения кровопотерь. Не­медленная остановка кровотечения независимо от его источника является первоочередной задачей. Метод, используемый для остановки кровотечения, должен соответствовать виду и степени кровотечения.**

**Переломы**. Надежная иммобилизация переломов, вывихов и растяжений более важна в условиях выживания, чем в обычных случаях оказания первой помощи. Следует помнить, что иммобилизация в правильной позиции ускоряет заживление переломов и улучшает конечный функциональный результат. В условиях выживания иммобилизация должна быть надежной на относительно длительный период времени и позволять пострадавшему сохранять по возможности высокую степень подвижности.

**Наложение повязок.** После промывания на все раны должны быть наложены стерильные повязки. Однако в условиях выживания любая чистая ткань одежды поможет защитить рану от про­никновения инфекции. Правильно выполненное бинтование должно быть достаточно свободным, не вызывать излишнего смещения повязки

Гигиена стоп очень важна в ситуации выживания, особенно в тех случаях, когда предполагаются длительные переходы. Серь­езные повреждения стоп можно предупредить, соблюдая следую­щие простые правила:

— стопы следует по возможности ежедневно мыть, тщательно сушить (вытирать) и массировать. При ограниченных запасах воды стопы целесообразно подвергать воздушным процедурам;  
 — во время перехода стопы следует регулярно осматривать; при выявлении покраснений или потертостей их участки необхо­димо закрыть лейкопластырем.

Рот и зубы следует тщательно обрабатывать по крайней мере один раз в сутки. Зубную щетку можно изготовить из хорошо про­мытой ветки, разжевав один из ее концов до волокнистого состоя­ния, напоминающего мочало.

**Неблагоприятные факторы - наличие кровососущих насекомых (комары, мошки, гнус, клещи).**

Для защиты от укусов необходимо плотно застегнуть рукава, воротник, чтобы воспрепятствовать попадание насекомых под одежду, а открытые части тела смазать тонким слоем глины, которая, образовав тонкую корочку, надежно защитит от насекомых.

Д ля того, чтобы выкурить насекомых из укрытия, соберите горящие угли в консервную банку или на толстую кору и прикройте их сырым мхом или сосновыми шишками. Дайте убежищу наполниться дымом, а затем проветрите его.

Дымящуюся банку поставьте у входа с подветренной стороны, чтобы дым отпугивал насекомых и в то же время не попадал внутрь убежища.

Наиболее опасны клещи. Они переносчики опасных заболеваний. Не реже двух раз в день тщательно осматривайте складки одежды и открытые участки тела.

**Не отрывайте присосавшегося клеща, смажьте его йодом, прижгите сигаретой, после чего он сам отпадет. Ранку обязательно прижгите йодом. Хоботок, оставшийся в коже, удалите с помощью иглы, булавки, предварительно прокаленной на огне.**

Места лежек у большинства зверей достаточно постоянны и поэтому хорошо заметны по сильно смятой траве, остаткам шерсти, а иногда, если зверь только что ушел, то и по теплому на ощупь месту; если зверь сыт и в хорошем настроении, то он, как правило, уходит, почуяв присутствие человека; если ты подошел из-под ветра, появившись перед зверем внезапно, то возможны два варианта его поведения: зверь испугается не меньше тебя и с ревом убежит (так бывает с медведями), но чаще всего твое появление будет поводом к его немедленному нападению;

Признаком готовящегося нападения у всех кошачьих (рысь, тигр) является угрожающая поза — зверь оскаливает пасть, приседает на задние лапы, собираясь прыгнуть, бьет по земле хвостом. В этом случае надо замереть на месте и через некоторое время очень медленно начинать отступать назад, не сводя со зверя пристального взгляда, стараясь не моргать и не делать резких движений. Но предсказать развитие событий в данной ситуации почти невозможно, все зависит от сытости и настроения зверя;

Змеи никогда первыми не нападают на человека. Они стараются скрыться , но если вы наступите на змею или начнете ее преследовать в этом случае змея будет защищаться.

Исследовав и изучив литературу и рассказы людей, оказавшихся в трудной ситуации, Вашему вниманию предлагается разработанная памятка, собравшая в себя основные советы по выживанию в условиях Сибири и имея при себе минимум инструментов.

Используемая литература;

# МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ ВОЕННО-ВОЗДУШНЫЕ СИЛЫ АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ ЛЕТЧИКА МОСКВА ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО 1992

Возможные опасности в пути и меры по их предупреждению

Инструкция ПО ОКАЗАНИЮ НЕОТЛОЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ФПСУг. Москва

Учебник выживания в экстремальных условиях ( А.В. Бурьяк )

Учебник спасателя.