***Автономное существование.***

Перед людьми, оказавшимися в условиях автономного существования, с первых же минут возникает ряд неотложных задач выживания:

а) преодоление стрессового состояния, вызванного аварийной ситуацией;

б) оказание первой медицинской помощи пострадавшим;

в) защита от неблагоприятного воздействия факторов окружающей природной среды (низких или высоких температур, прямой солнечной радиации, ветра и т. д.) ;

г) обеспечение водой и пищей;

д) определение своего местонахождения;

е) установление связи и подготовка средств сигнализации.

Вместе с тем далеко не все люди, оказавшиеся в чрезвычайной ситуации (кораблекрушение, авария самолета, пожар, наводнение и др.), способны к немедленным, энергичным, целесообразным действиям. Большая часть, примерно 50 — 75% потерпевших, оказывается в состоянии своеобразного ошеломления, называемого , оставаясь относительно спокойной, хотя и недостаточно активной. У 12 — 25% наблюдаются истерические реакции. У одних они проявляются в сильном возбуждении, беспорядочных, неадекватных обстановке действиях, у других — в заторможенности, подавленности, глубокой прострации, полном безразличии к происходящему, неспособности к какой-либо деятельности. И только 12-25%, сохранив самообладание, быстро оценивают сложившуюся обстановку, действуя решительно и разумно.

Однако через определенный период все люди, за небольшим исключением, успокаиваются, адаптируются к новой непривычной обстановке и постепенно подключаются к деятельности, необходимой для сохранения жизни и здоровья. Успешность этой работы зависит от многих обстоятельств: физического и психического состояния людей, имеющихся запасов пищи, воды, аварийного снаряжения и др.

Немаловажную роль будут играть природные условия района бедствия: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, растительность, водоисточники и т.д. Все эти причины объективного и субъективного характера, обусловливающие исход автономного существования, носят название факторов выживания. К их числу также относятся так называемые стрессоры выживания, оказывающие наиболее неблагоприятное воздействие на организм человека, серьезно влияющие на продолжительность предельно допустимых сроков автономного существования: физическая боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, одиночество, страх.

Боль. Нормальная физиологическая реакция организма, выполняющая защитную функцию. Человек, лишенный болевой чувствительности, подвергается серьезной опасности, так как не может своевременно устранить угрожающий фактор. Но с другой стороны, боль, причиняя страдание, раздражает, отвлекает человека, а длительная, сильная, непрекращающаяся боль влияет на его поведение, на всю его деятельность.

И вместе с тем человек оказывается в состоянии справиться даже с очень сильными болевыми ощущениями, преодолеть их. Сосредоточиваясь на решении какой-либо очень важной, ответственной задачи, он способен на время «забыть» о боли.

Холод. Снижая физическую активность и работоспособность, холодовый стрессор оказывает воздействие на психику человека. Цепенеют не только мышцы, цепенеют мозг, воля, без которой любая борьба обречена на поражение. Поэтому в зоне низких температур, например в Арктике, деятельность человека начинается с мер по защите от холода: строительства убежищ, разведения огня, приготовления горячей пищи и питья.

Жара. Высокая температура окружающей среды, в особенности прямая солнечная радиация, вызывает в организме человека значительные изменения, иногда за относительно короткое время. Перегрев организма нарушает функции органов и систем, ослабляет физическую и психическую деятельность. Особенно опасно воздействие высоких температур при недостатке питьевой воды, ибо в этом случае наряду с перегревом развивается обезвоживание организма.

Постройка солнцезащитного тента, ограничение физической активности, экономное использование запаса воды — меры, значительно облегчающие положение людей, терпящих бедствие в пустыне или тропиках.

Жажда. Жажда, являясь нормальным сигналом на нехватку жидкости в организме, при невозможности удовлетворить ее из-за недостатка или отсутствия воды становится серьезной помехой деятельности человека в случае автономного существования. Жажда завладевает всеми его помыслами и желаниями, они сосредоточиваются на единственной цели — избавиться от этого мучительного чувства.

Голод. Совокупность ощущений, связанных с потребностью организма в пище, можно рассматривать как типичную, хотя и несколько замедленную стрессовую реакцию. Известно, что человек может обходиться без пищи в течение продолжительного времени, сохраняя работоспособность, однако многодневное голодание, а при недостатке воды в особенности, ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию холода, боли и т. д.

Поскольку аварийный пищевой рацион обычно рассчитан лишь на несколько суток субкомпенсированного питания, источником пищевых запасов должна стать внешняя среда за счет охоты, рыбной ловли и сбора дикорастущих съедобных растений.

Переутомление. Своеобразное состояние организма, возникающее после длительного (а иногда и кратковременного) физического или психического напряжения. Переутомление таит в себе потенциальную опасность, поскольку притупляет волю человека, делает его уступчивым к собственным слабостям. Оно подготавливает человека к психологической установке: . Последствия такого рода установки могут быть самые серьезные.

Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяет правильное, равномерное распределение физических нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо делать как можно более полноценным.

Таежный инструмент: пила, топор и мачете

Для возведения почти любого из укрытий понадобятся топор или пила. В тайге топор – вещь совершенно необходимая. Без топора не обойтись ни при разбивке лагеря, ни при устройстве костра, ни при движении по густой лесной чащобе.

Лучше всего, если топор изготовлен из нержавеющей стали, обладает массивным обухом и остро заточенным узким лезвием. Уменьшение веса топора можно до некоторой степени компенсировать удлинением топорища до 40-45 сантиметров.

Обычно топор жестко крепится на топорище с помощью клина. Дабы избежать соскакивания топора, его периодически кладут в воду, с тем чтобы разбухшая древесина заклинилась в отверстии. Однако в походе эта процедура отнимает слишком много времени и не дает гарантии, что при очередном ударе топор не слетит с топорища. Поэтому лучше заранее побеспокоиться о надежности столь необходимого в тайге инструмента

Выбираем одежду для похода в лес

Что касается одежды для путешествия по тайге, то она должна быть удобной, свободной, не стесняющей движений человека, прочной, способной защитить от дождя, ветра, сырости и насекомых. Понятно, что подобные критерии оставляют путешественнику значительный простор в выборе одежды сообразно его вкусам и привычкам.

Она может быть изготовлена из различных натуральных тканей или из появившейся сравнительно недавно, но успевшей зарекомендовать себя «дышащей» синтетики, изготовленной с применением мембранных технологий, за счет чего ткань пропускает пар, но препятствует проникновению воды.

Из своей экипировки нужно исключить изделия из байки и ворсистых тканей с начесом – они чересчур тяжелы, просушить их – целая проблема, а для различных насекомых, в частности для клещей, человек в такой одежде – подарок судьбы.

Сигнализация и оповещение

Сигнализация необходима для привлечения внимания спасателей, и может понадобиться знание международных сигналов и кодов, чтобы общаться после установления контакта. Размещению и повышению эффективности ваших знаков поможет, если вы будете понимать принципы сигнализации спасателей.

Если потерпевшие крушение эвакуируются по воздуху, возможно, придется подготовить место для посадки самолета или вертолета – поэтому здесь описываются подходящие для этого места и те предосторожности, которые необходимы в случае работы вертолета.

Первое условие спасения заключается в том, чтобы дать знать другим о своей ситуации и, если возможно, местонахождении. Как только контакт установлен, можно передать и другую информацию.

Очевидным средством является мобильный или спутниковый телефон, который следует использовать очень экономно, но если вы лишены роскоши такой связи в вашем положении, то существуют международные сигналы бедствия.

Как очистить воду

Добрая половина заболеваний в походах (особенно у детей) – это желудочно-кишечные, порой тяжелые (тиф, сальмонеллезы, токсикоинфекции), причем большая их часть вызвана недостаточным обеззараживанием воды. Вот и получается, что без чистой воды туристу – «и ни туды, и ни сюды».

Способов очистки воды много. Простейший: посолить воду из расчета полная столовая ложка поваренной соли на полтора-два литра воды. Растворив соль, надо дать воде постоять 15 – 20 минут – тогда частично погибнут некоторые виды микробов и осядут соли тяжелых металлов. Неудобство (непрактичность) подобного обеззараживания состоит в излишней солености и малой бактерицидности раствора.

Клещ. Клещ? Клещ!!!

Неповторима и красива природа нашего северного края. Задумчивы хмурые ельники, застывшие, словно на параде. Солнечны и ярки сосновые боры. И белоствольные березы весело шелестят листвой.

Лес красив в любое время года. И тем не менее весну все ждут с особым нетерпением. После долгой и холодной зимы люди стремятся покинуть город и выехать в лес. Это любимое место отдыха и прогулок взрослых и детей. То тут, то там пробиваются сквозь опавшую листву стрелки различных трав, а вот показалось бордовое перышко – будущее растение северной красавицы таволги вязолистной. Словно спешат порадовать и первоцветы. Дружной стайкой приютились на склоне цветы мать-и-мачехи. А как легко дышится в весеннем лесу! Хочется идти все дальше и дальше, в самую гущу леса. Завороженно смотришь, как муравьи живыми струйками разбегаются в разных направлениях по своим протоптанным тропкам.

Если вы заблудились в лесу или тайге

Главное – не паниковать. Попытайтесь вспомнить последние участки вашего маршрута, ближайшие ориентиры – населённые пункты, дороги, реки, озера, линии ЛЭП и т.п. Если вы выполнили рекомендации, данные выше, то люди, знающие о вас, будут вас искать по истечении определенного вами времени.

Если неизвестно ваше местонахождение, то начинайте восстанавливать ориентировку на местности с определения сторон света по компасу, солнцу, звездам и местным предметам. Используй карту и характерные ориентиры.

Определение сторон света по солнцу

Ориентироваться - значит уметь определить стороны горизонта и свое местоположение относительно местных предметов и элементов рельефа, выбрать нужное направление движения и выдержать это направление в пути.

Ориентирование на местности может осуществляться по карте, компасу, небесным светилам, а также по различным местным признакам и предметам

По компасу. Надо учитывать магнитное склонение и помнить, что в горах, во время грозы, при наличии магнитных аномалий, близости линий электропередач и электрифицированных железных дорог показания компаса искажаются и приходится ориентироваться на местности другими способами.

Ориентирование по небесным светилам – уметь найти горящую над Северным полюсом путеводную звезду путешественников - Полярную звезду. Через две крайние звезды “ковша“ Большой Медведицы мысленно проводится прямая, на которой откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда - это направление на север - точность ориентирования 1-20.

Ориентирование по Луне. Полная Луна около полуночи местного времени находится на юге. Луна в виде буквы «С» - стареющая (убывающая) - бывает на востоке. Если можно добавить вертикальную линию и получить букву «Р», то это растущая Луна. Она находится на западе.

Ориентирование по Солнцу с помощью часов. Положив часы на горизонтальную плоскость, следует их повернуть так, чтобы часовая стрелка смотрела в сторону Солнца, затем через центр циферблата проводят мысленную линию на цифру 1. Если теперь угол, образованный стрелкой и линией, разделить биссектрисой, она покажет направление север - юг. Юг будет находиться в той стороне, где Солнце. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 12.

Ориентирование по местным предметам. Необходимо предостеречь от некоторых ошибочных представлений. Так, часто в некоторых изданиях можно прочитать, что у деревьев кроны с южной стороны более пышные, чем с северной. На самом деле в лесу ветви деревьев развиваются в сторону свободного места. Даже у отдельно стоящих деревьев конфигурация кроны зависит в основном от направления господствующих ветров. Полагают также, что годичные кольца на пнях спиленных деревьев шире с юга, чем с севера. На самом деле оказывается, что многочисленные наблюдения такой закономерности не обнаруживают.

Запомни!

мох и лишайник растут преимущественно на северной, стороне стволов деревьев, пней, камней;

кора деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны;

у смолистых деревьев (ель, сосна) в жаркую погоду смолы выделяется больше с южной стороны;

ягоды и плоды приобретают окраску раньше с южной стороны;

грибы появляются на северной стороне дерева;

муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев, пней и кустов, южная сторона муравейника более пологая, чем северная;

летом почва около больших камней, пней с северной стороны увлажнена больше;

перелетные птицы весной летят на север, а осенью - на юг;

в больших массивах леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются строго в направлении с север на юг и с востока на запад, а также по надписям номеров кварталов на столбах, установленных на пересечении просек (на таком столбе на каждой из 4 граней проставляются цифры - нумерации противолежащих кварталов леса). Ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами покажет направление на север;

по постройкам, которые довольно строго ориентированы по сторонам горизонта, относятся церкви алтари и часовни христианских церквей обращены на восток, колокольни - на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе православной церкви обращен к югу, приподнятый - к северу.

Простейшие приемы измерения и оценки расстояний

Шагами - надо знать размер своего шага или пары шагов, для этого несколько раз проходят известное расстояние и путем деления расстояния на число шагов узнают длину шага. Чтобы не сбиться со счета, используют камушки или палочки, перекладывая их из одного кармана в другой после каждой сотни шагов.

Более точно длину своего шага можно определить по формуле: Ш=Р/4+37

По скорости перехода - В среднем можно считать, что человек и лошадь шагом проходят в час 5-6 км, байдарка по спокойной воде - 5-6 км, лодка - 4-5, лыжник по лыжне без тяжелого рюкзака 6-8 км, без лыжни - 4-5 км. Человек проходит за час столько км, сколько шагов делает за 3 сек.

По видимым размерам предметов - например, расстояние до человека, средний рост которого принимается равным 167 см, может быть определено с помощью миллиметровой линейки по формуле: Д=1000/h[мм], где h - число мм, закрывающих видимый рост человека при удалении линейки от глаз на 60 см (на вытянутую руку).

Надо помнить, что высота всадника на коне - 250 см, телеграфный столб - 8 м, высота велосипедиста - 165 см, высота ж/д вагона - 4,5 м, деревянных домов - 4 м, высота кузова легкового автомобиля - 1,5 м.

Методом геометрических построений, например, ширину реки можно измерять построением треугольников.

На противоположном берегу у воды выбирают два хорошо видимых предмета и стоя у берега - точка А - держат в вытянутой руке травинку, такой длины, чтобы она закрывала расстояние между ориентирами, После этого, сложив травинку пополам, отходят от реки до тех пор пока расстояние между ориентирами не уложится в сложенную пополам травинку - точка В. Расстояние между первой и второй точками стояния будет равно ширине реки.

Глазомерный метод - при хорошем навыке ошибка при глазомерном определении до 600 м составляет 10-15 %, на воде и при определении больших расстояний ошибка может достигать 50%, и к глазомерному определению следует относиться весьма осторожно.

Следует помнить, что ярко освещенные предметы кажутся ближе. В тумане расстояние кажется дальше, Предметы. окрашенные в яркие цвета кажутся ближе, чем темные. Крупные предметы или группы предметов кажутся ближе, чем мелкие. Чем меньше предметов находится между глазом и наблюдаемым предметом, тем ближе кажется предмет.

Ночью можно увидеть:

блеск костра -за 6-8 км

вспышки выстрелов винтовки - за 1,5-2 км

свет карманного фонарика - за 1 - 1,5 км

свет зажженной спички и сигареты - за 0,5 км

При случайной встрече с крупным зверем в лесу.

При случайной встрече с крупным зверем надо дать ему возможность скрыться. При явно агрессивном поведении (если у вас нет оружия) использовать свист, крик, стук пал 1 ки, открытый огонь. Встретившись с оленем или лосем, не стремитесь подойти к нему с куском хлеба, посыпанным солью.

Помочь обеспечить себя питанием сможет простейший капкан-силок. Для его устройства потребуется веревка или крепкий шпагат, деревянные колышки (спусковой механизм) и вилки (У — образный сучок), а также палки с приманкой. На одном конце веревки делается затягивающая петля, которая укладывается на землю. Затем веревка с центральной ее части наматывается в несколько оборотов на колышек, после этого продевается под вилкой, врытой в землю рядом с уложенной петлей и фиксируется с той стороны палкой с приманкой. Второй конец веревки крепят к согнутому стволу дерева или ветки. Приманка на конце палки должна быть в центре петли. Длину веревки надо отрегулировать так, чтобы пойманное животное оказалось в «подвешенном» состоянии и сильнее затянет петлю. Силок надо устанавливать около нор, гнезд, источников воды, на тропах… Петлю надо замаскировать листьями, мхом, травой.