



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение**

**высшего образования**

**«Новосибирский государственный университет экономики и  
управления «НИНХ»**

**(ФГБОУ ВО «НГУЭУ», НГУЭУ)**

**Кафедра маркетинга, рекламы и связей с общественностью**

**Реферат**

На тему: «Выживание в условиях автономного существования»

По дисциплине: Безопасность жизнедеятельности

Ф.И.О студента: Полухин Семён Антонович

Направление/специальность: Реклама и связи с общественностью

Номер группы: РС0203

Номер зачетной книжки: 221178

Проверил: Гладышев Ю.В

Новосибирск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Преодоление страха как основа автономного выживания	4
2. Выживание в автономных условиях	4
3. Ориентирование на местности	5
4. Оказание первой помощи	5
5. Место ночлега	6
6. Пропитание	7
7. Сигнализация о бедствии	7
Заключение	8
Список использованных источников	20

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного мира, когда существует возможность кризисных ситуаций, естественных катаклизмов и других непредвиденных обстоятельств, актуальность изучения темы "Выживание в условиях автономного существования" становится все более высокой. Навыки выживания и умение обеспечить свое существование без помощи внешних ресурсов, становятся необходимыми для людей, живущих в удаленных районах, на природе, а также для тех, кто путешествует или занимается экстремальными видами спорта. Изучение этой темы позволяет получить знания о техниках выживания, использовании природных ресурсов, ориентировании в незнакомой местности, создании убежища и других навыках, которые могут спасти жизнь в экстремальных условиях. Кроме того, изучение темы "Выживание в условиях автономного существования" может быть полезным для разработки стратегий действий в кризисных ситуациях и повышения уровня личной безопасности.

Цель: изучить особенности выживания в условиях автономного существования.

Задачи:

1. Возможности преодоление страха как основа автономного выживания
2. Изучить выживание в автономных условиях.
3. Научиться ориентированию на местности
4. Научиться оказывать первую помощь
5. Найдем место ночлега
6. Изучим возможные способы пропитания
7. Научимся подавать сигналы о бедствии

Объектом исследования реферата является РР в условиях автономного существования

Предметом исследования являются выживание в условиях автономного существования

## **1 Преодоление страха как основа автономного выживания**

Бывают ситуации, когда путешественник или турист оказывается предоставленным самому себе в местности, не предназначенной для проживания неподготовленного человека. Речь идёт о случаях, когда турист элементарно отстал от группы или заблудился, не имея навыков ориентирования на местности при отсутствии компаса. Ключевые слова здесь – «неподготовленный человек». В современном мире люди слишком привыкли к комфортным условиям жизни, следствием чего является слабая физическая подготовка, подверженность стрессовым ситуациям и распространение хронических заболеваний.

Поэтому, когда люди оказываются один на один с природой, они теряются и не понимают, как надо действовать, так как не имеют навыков в области автономного выживания.

Оказавшись в экстремальной ситуации, человеку первым делом нужно избавиться от страха, ибо, когда человек остаётся один, очень важно, чтобы он сохранял способность к рациональному обдумыванию ситуации. Ведь, с пониманием, что помощи ждать не откуда непроизвольно накатывает чувство страха, и рациональное мышление отступает. У человека начинается непроизвольная дрожь, учащаются сердцебиение и дыхание. Чтобы прийти в себя надо воспользоваться методиками избавления от подобных состояний. Например, можно переключить мысли на приятные воспоминания; использовать аутотренинг; постараться замедлить дыхание, чтобы организм «поверил», что можно больше не бояться.

## **2 Выживание в автономных условиях**

Оказавшись в условиях автономного существования в дикой природе, человек, чтобы выжить, должен решить многочисленные и сложные проблемы. Опыт показывает, что его безопасность в таком случае полностью

зависит от его духовных и физических качеств и общей подготовки к пребыванию в природной среде.

### **3 Ориентирование на местности**

Имея основные знания в области ориентирования на местности можно самостоятельно выйти к людям. Вот некоторые из них:

- В полдень солнце находится в зените, если стать к нему спиной, то впереди будет север. Теперь можно определить остальные стороны горизонта;
- Определить направление на юг можно с помощью солнца и часов. Для этого надо повернуться к солнцу и расположить часы так, чтобы часовая стрелка указывала на него. Угол, который образовался между цифрой один и часовой стрелкой делим пополам-это будет направление на юг.
- Определить направление, где север можно в полдень по падающей тени от любого предмета. В это время она всегда показывает направление с юга на север. Остальные стороны находим автоматически.
- Также север и юг можно определить по муравейнику или кроне одинокого деревьев. С северной стороны муравейник всегда имеет склон более крутой, чем с южной, и пристраивается к дереву или камню. Крона на дереве с южной стороны всегда более густая, чем с северной.

### **4 Оказание первой помощи**

Если человек попадает в ситуацию автономного выживания нередко случаи, когда от него требуется оказать первую медицинскую помощь себе или другим людям. Поэтому уже на стадии планирования предстоящего путешествия или экспедиции надо продумать, чем укомплектовать аптечку, и освоить приёмы оказания первой помощи. Причём содержание аптечки должно зависеть от климатических условий местности, в которую направляетесь.

Если путь лежит в пустыню, то есть опасность столкнуться с ядовитыми змеями введу чего следует запастись сывороткой от змеиных укусов. Также, есть большая вероятность солнечных ожогов, а значит потребуются крем для их лечения. Набор медикаментов будет другим, если путешествие намечается в тропики. Здесь турист может столкнуться с грибковыми заболеваниями, пиявками и многочисленными опасными насекомыми, а значит понадобятся препараты для ликвидации последствий их укусов.

Если же в условиях автономного выживания человек оказывается без аптечки, то можно в качестве медикаментов использовать растения. Например, сок медуницы может заменить йод, сок подорожника останавливает кровотечение, а белый мох можно использовать в качестве перевязочного материала. Если надо повысить свёртываемость крови, то можно приложить к ране растолченные листья крапивы.

В таёжных местах опасность представляет энцефалитный клещ. Для того, чтобы его вовремя обнаружить, следует периодически осматривать открытые части тела и складки одежды. Если всё же клещ успел присосаться необходимо позаботиться о том, чтобы как можно скорее его удалить. Для этого надо прижечь его, каким-либо горячим тонким предметом (напр. Угольком или лучиной). Хоботок клеща из ранки удаляют обеззараженной спиртом или на костре иглой.

## **5 Место ночлега**

Если всё же пришлось остаться в природных условиях ночью, то нужно вовремя позаботиться о ночлеге. Для него подойдёт сухое место, расположенное недалеко от водоёма (чтобы за водой не пришлось далеко ходить). В качестве временного жилья могут выступать: навес, землянка, шалаш и т. д. Насколько практичным такое жилье будет, зависит от способностей и физического состояния людей, которые его сооружают.

Костёр - необходимое условие для более комфортного пребывания в любой местности. Для его разведения необходима тщательно подготовленная площадка, с которой удалены сухие ветки и трава. Давно замечено, что с наименьшим «разбрасыванием» искр горят вяз и дуб. А для их растопки можно взять мелкие сухие ветки или кусок резины.

## **6 Пропитание**

Человеку в условиях автономного существования необходимо побеспокоиться о своём пропитании. Пищу можно добыть с помощью охоты, рыбалки и сбора дикорастущих растений. Конечно, для этого надо знать какие растительные дары природы являются съедобными, а какие ядовитыми.

## **7 Сигнализация о бедствии**

Оказавшись один на один с дикой природой необходимо побеспокоиться о сигналах бедствия, которые подскажут, где вас искать. Самое эффективное для этой цели средство - огонь. Костёр, в свою очередь, должен быть большим, а сложить его лучше заранее, чтобы при появлении поискового вертолётa его можно было тут же разжечь. Для его сооружения подойдут сухие ветки, мох и брёвна. Сигнал будет виден лучше, если расположить его на каком-либо возвышении. Для того чтобы дым от костра был гуще, а, следовательно, заметнее, в него надо добавить сырые листья и траву.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги изучения выживания в условиях автономного существования, можно сделать несколько выводов. Во-первых, бывают ситуации, когда путешественник или турист оказывается предоставленным самому себе в местности, не предназначенной для проживания неподготовленного человека. Речь идёт о случаях, когда турист элементарно отстал от группы или заблудился, не имея навыков ориентирования на местности при отсутствии компаса. Во-вторых, Человеку в условиях автономного существования необходимо побеспокоиться о своём пропитании. Пищу можно добыть с помощью охоты, рыбалки и сбора дикорастущих растений. Конечно, для этого надо знать какие растительные дары природы являются съедобными, а какие ядовитыми. В-третьих, если всё же пришлось остаться в природных условиях ночью, то нужно вовремя позаботиться о ночлеге. Для него подойдёт сухое место, расположенное недалеко от водоёма. В-четвертых, оказавшись один на один с дикой природой необходимо побеспокоиться о сигналах бедствия, которые подскажут, где вас искать. Самое эффективное для этой цели средство - огонь. Костёр, в свою очередь, должен быть большим, а сложить его лучше заранее, чтобы при появлении поискового вертолётa его можно было тут же разжечь. Для его сооружения подойдут сухие ветки, мох и брёвна. Сигнал будет виден лучше, если расположить его на каком-либо возвышении. Для того чтобы дым от костра был гуще, а, следовательно, заметнее, в него надо добавить сырые листья и траву.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Владимировна Н.А. Автономное выживание // Образовательный портал «Справочник». — 2022.