

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- Найдите способ оповестить о себе: зажгите костёр, повесьте на дереве какую-нибудь вещь яркого цвета, подайте сигнал SOS и т.д.
- Постарайтесь найти убежище от холода, жары, ожда, ветра.
- Экономно расходуйте воду, найдите источник воды.
- Рассчитывайте запас пищи и найдите способ добыть её.

ОСТАВАЙТЕСЬ НА МЕСТЕ, ЕСЛИ:

- сигнал бедствия передан по радиации или телефону;
- место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая (лес, глубокие овраги, олога, мощный слой снежного покрова и т.п.);
- направление на ближайший населённый пункт и расстояние до него неизвестны;
- нужно передвигаться из-за полученных травм.

ИДИТЕ ДАЛЬШЕ, ЕСЛИ:

- точно знаете, где находится ближайший населённый пункт, если расстояние до него не велико и состояние здоровья позволяет преодолеть его;
- возникла непосредственная угроза жизни (лесной пожар, разлом ледяного поля, наводнение и т.п.);
- вы не можете быть обнаружены спасателями на этом месте из-за окружающей вас густой растительности;
- в течение трёх суток нет связи и помощи.

ПРЕОДОЛЕЙТЕ СТРАХ

Чаще всего ситуация автономии возникает неожиданно, первая реакция любого, кто попал в опасную ситуацию, - страх. Но обязательными условиями благополучного преодоления всех трудностей при автономной ситуации являются проявление воли, настойчивость, грамотные действия. **Желание выжить должно быть осозанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.**

Существуют различные способы преодоления страха. Если человек знаком с методикой аутогенного, то он сможет в считанные минуты расслабиться, успокоиться, беспристрастно проанализировать ситуацию. Если же нет, то мысли о чём-нибудь другом помогут человеку расслабиться и отвлечься. Хороший эффект дают и дыхательные упражнения. Нужно сделать несколько глубоких вдохов. Когда человек испытывает страх или стресс, его пульс ускоряется и он начинает очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно - значит убедить организм, что стресс проходит, не зависимо от того, прошёл он или нет.

Вернейшим способом для преодоления страха и растерянности является организация планомерных действий по обеспечению выживания. Для этого человеку необходимо задать себе чёткую установку действий в возможной экстремальной ситуации.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Единая дежурно-диспетчерская

служба -



112

МБУ "Нижевартовская

служба спасения" -



296-051



Отдел по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Администрации города Когалыма

Человек в условиях автономного существования



г. Когалым 2018 год

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

➡ Перед выходом в лес предупредите родных, куда идёте.

➡ Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно.

➡ Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в ухой коробочке и часы - они помогут не паниковать и ориентироваться, как по компасу.

➡ Одевайтесь ярко - в камуфляже Вас могут не найти и с рех метров, предпочтительнее рыжие, красные, жёлтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.

➡ Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, а не "срезайте угол" по незнакомой местности, особенно по болоту.

➡ Если потерялся Ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к "затаптыванию" следов, по которым можно было отыскать человека.

➡ Если Вы пытаетесь "докричаться" или "догудеться" сигналом автомашины до потерявшегося, ждите его а одном месте достаточно долго. Иногда найденные люди рассказывают, что шли на сигнал, но выйдя, обнаруживали, что машина уже уехала, не прождав их иятнадцати минут.

➡ Не забывайте, что поход в лес - это сильные физические нагрузки, которые непривычны для городских жителей. Учитывайте, что в лесу Вам может стать плохо. Если у Вас есть какие-то хронические заболевания - они могут обостриться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. Обязательно имейте при себе минимальный запас воды, чтобы в случае необходимости можно было запить лекарства.



ПРЕОДОЛЕЙТЕ СТРАХ

➡ Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. При отсутствии подходящих ориентиров лучше "выходить на воду" и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно приведёт к реке, река к людям.

➡ Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой дежурно-диспетчерской службы по телефону: 112 (звонок бесплатный).

Если точно знаете, что Вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костёр, пойте песни - по дыму и голосу найти человека легче.

➡ Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костёр желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток.

➡ Если ищете дорогу сами - старайтесь не пелтять, ориентируйтесь по солнцу, хорошо, если удастся выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям.

Подавайте звуковые сигналы ударами палки о деревья, звук от них далеко расходитя по лесу.

➡ При необходимости движения ориентируйтесь по сторонам света. Кора берёзы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчётливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

➡ Не сокращайте путь. Не паникуйте, если поймёте, что начинаете кружить. Чтобы выдержать намеченное направление, выбирайте хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м. маршрута.

➡ Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясина. Преодолевайте болото с максимальной осторожностью, обязательно вооружившись длинным прочным шестом. Держите его

горизонтально на уровне груди. Провалившись, ни в ком случае не барахтайтесь. Выбравшись медленно, опираясь на шест, не делая резких движений, старайтесь придать телу горизонтальное положение, затем попытайтесь достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползайте от опасного места.

➡ Водные преграды, особенно речки с быстрым течением и каменистым дном, преодолевайте не снимая обуви, для большей устойчивости. Прежде, чем сделать следующий шаг, дно прощупывайте шестом. Двигайтесь наискось, боком к течению, чтобы потоком не сбило ног.

➡ Временные стоянки делать лучше на открытых сухих местах вблизи водоёмов.

➡ Сделайте себя видимым. На открытом месте установите такие знаки, каких в природе обычно не существуют и которые видны с вертолёт.

➡ Костёр остаётся одним из самых эффективных средств аварийной сигнализации. Чтобы своевременно подать сигнал - заготовьте костёр заранее. Сухие ветви, стволы, мох и пр. сложите на открытых местах - поляне, вершине холма, просеке, иначе деревья будут задерживать дым и он останется не замеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костёр подбрасывайте свежую траву, зелёную листву деревьев, сухой мох и т.п. Костёр поджигайте, когда вертолёт или самолёт появились в зоне видимости и отчётливо слышен шум работающих двигателей.

➡ Зимой можно передвигаться по руслам замёрзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Обходите стороной все препятствия, в местах изгибов рек держитесь подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и поэтому лёд тоньше. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигайтесь ползком. В весеннее время лёд бывает наиболее тонким на участках, заросших осокой, у затопленных кустов.