

Безопасность человека в опасных и экстремальных природных условиях



Безопасность начинается заранее: до выхода на улицу, в поход или на прогулку.

Когда природа становится испытанием

Опасность появляется не только из-за самой погоды, но и из-за усталости, удалённости от людей, сложного пути и неподготовленности. Для школьника особенно опасны перегрев, переохлаждение, потеря ориентации и паника.



Основные природные угрозы



Жара, мороз, сильный ветер, дождь, снег и гроза могут быстро ухудшить самочувствие. Особенно рискованно, если одежда не подходит погоде, а рядом нет укрытия или связи.



Туман, гололёд, бурная вода и лесной пожар опасны тем, что мешают видеть путь и правильно оценивать обстановку. В таких условиях даже короткая дорога требует внимания и осторожности.



Опасность возрастает, когда человек не знает, как действовать при изменении погоды. Обычная прогулка может стать проблемой, если нет карты, воды, тёплой одежды и плана возвращения.

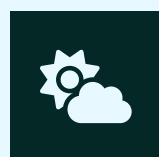
Признаки опасности и главные риски

Сравним первые признаки природных явлений и их основные последствия.

Ранние признаки помогают заметить опасность до тяжёлых последствий и вовремя изменить поведение.

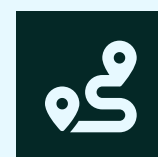
Явление	Первые признаки	Главный риск
Жара	жажда, слабость	тепловой удар
Мороз	дрожь, онемение	обморожение
Гроза	тучи, гром, молния	удар молнии

Подготовка перед выходом на маршрут



Проверить погоду

Перед выходом важно узнать прогноз и оценить, не ожидаются ли гроза, метель, туман или сильный ветер. Это помогает вовремя изменить планы и избежать лишнего риска.



Продумать маршрут

Нужно заранее понять, сколько займёт дорога, где находятся укрытия и когда можно вернуться. Маршрут должен соответствовать возрасту, погоде и возможностям группы.



Сообщить взрослым

Взрослые должны знать, куда идёт группа и когда она должна вернуться. Это ускоряет помощь, если что-то пойдёт не по плану или связь станет нестабильной.

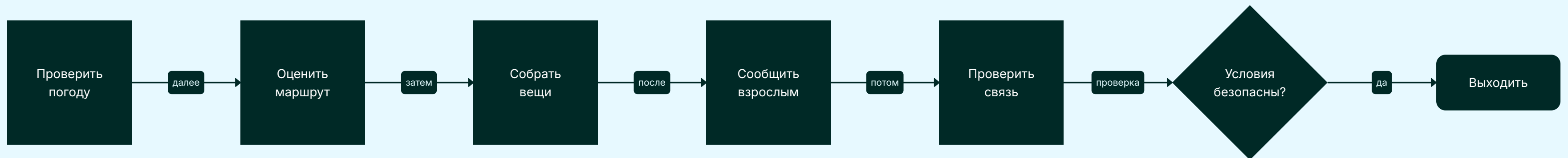


Взять нужные вещи

Заряженный телефон, вода, перекус, фонарик, свисток, аптечка, карта и одежда по сезону помогают сохранить силы, ориентироваться на местности и спокойно дожидаться помощи.

Алгоритм действий перед выходом

Последовательность основана на правилах безопасной подготовки к прогулке, походу и поездке.



Одежда и экипировка, которые помогают сохранить безопасность

Что носить на себе

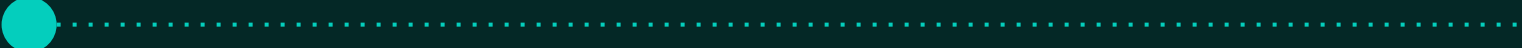
Первый слой одежды должен удерживать тепло и отводить влагу от тела. Сверху нужна защита от ветра и дождя, а сухая обувь уменьшает риск простуды и падений.

Что взять с собой

В рюкзаке полезны карта, свисток, фонарик, вода и небольшой запас еды. Такие вещи помогают ориентироваться, подавать сигнал и дольше сохранять силы, если погода испортилась.



Как быстро человек теряет силы в жару, холод и дождь



Даже небольшая ошибка в одежде или запасе воды ускоряет утомление и мешает двигаться спокойно.



Наибольшая опасность возникает при жаре без воды, а в холоде и сырости риск растёт из-за потери тепла.

Учебная иллюстрация по правилам безопасного поведения в природе

Правила поведения в жару

Пейте воду маленькими порциями и не ждите сильной жажды. Если есть возможность, делайте короткие остановки в тени и избегайте лишней активности в самые жаркие часы.	Надевайте светлую одежду и головной убор, который закрывает голову от прямых солнечных лучей. Одежда должна быть лёгкой, чтобы тело не перегревалось и не теряло силы слишком быстро.
Следите за самочувствием: слабость, тошнота, головокружение и красная горячая кожа — тревожные сигналы. Если они появились, нужно сразу прекратить нагрузку и перейти в прохладное место.	Если мочеиспускание стало редким, а мысли путаются, это уже опасное состояние. В такой ситуации требуется помощь взрослых, отдых, охлаждение и питьё небольшими глотками.

4

простых действия помогают
дольше сохранять тепло и
снижать риск переохлаждения.

Сухая одежда, движение,
укрытие от ветра и тёплое
питьё заметно повышают
безопасность на морозе.

Безопасные действия в частых природных ситуациях

Ситуация	Опасность	Действие
Гроза	Молния	Уйти с открытого места
Паводок	Быстрая вода	Подняться выше
Лесной пожар	Дым и огонь	Двигаться от дыма
Лавина	Сход снега	Уйти со склона

Сравнение показывает, что в разных условиях главное – быстро выбрать безопасное место и не терять время на опасные действия.

Во всех случаях промедление повышает риск, а первое верное действие часто спасает время и силы.

Что делать при потере ориентации

Последовательность действий при потере тропы или знакомого ориентира.



Первая помощь при самых частых проблемах



Если стало слишком жарко

Человека с признаками теплового удара нужно сразу увести в тень и посадить так, чтобы ему было легче дышать. Лишнюю одежду снимают, а воду дают маленькими глотками, без спешки и лишнего движения.



Когда человек замёрз

При переохлаждении важно как можно быстрее убрать пострадавшего в сухое и тёплое место. Его укрывают, согревают постепенно и следят, чтобы одежда не была мокрой. Резкое растирание или быстрый нагрев могут навредить.



Если есть порез или ссадина

Сначала останавливают кровь и аккуратно очищают повреждённое место, затем накладывают повязку. Небольшая рана тоже требует внимания, потому что грязь и влага на природе быстро мешают нормальному заживлению.

Что чаще всего помогает дождаться помощи



Чем лучше человек подготовлен заранее, тем меньше он зависит от случайности и погоды.



Связь и подготовка дают наибольший эффект: они ускоряют поиск и уменьшают число ошибок в ожидании помощи.

Безопасность у воды и на льду

01

У реки, озера или пруда нельзя недооценивать течение и холод. Даже на вид спокойная вода может быть опасной, если рядом скользкий берег, а без взрослых подходить близко особенно рискованно.

02

На лёд выходят только там, где это разрешено и где рядом есть взрослые. Тонкий или потрескавшийся лёд может не выдержать человека, а тёплый день делает его ещё слабее.

03

Если человек оказался в воде, важно сохранять силы, не делать резких движений и как можно быстрее выбраться к берегу или к кромке льда. Паника мешает держаться на поверхности и выбраться самостоятельно.

Опасности в горах и лесу



Горы

Камнепады, лавины, сильный ветер и резкая смена погоды требуют внимательного выбора маршрута. В горах нельзя полагаться только на удачу: нужен запас времени, тёплая одежда и постоянный контроль обстановки.



Лес

В лесу легко потерять тропу, попасть в бурелом или заболоченное место. Дополнительную опасность создают клещи, поэтому важны закрытая одежда, осмотр после прогулки и движение только по знакомому пути.



Ориентирование

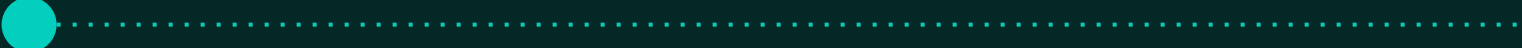
Карта, компас и заранее известный маршрут помогают не уйти в сторону и не тратить силы на поиск дороги. Если идти группой, проще заметить ошибку и вовремя остановиться.



Только вместе

Одиночные походы повышают риск, особенно если погода меняется быстро. В группе легче следить за младшими, делить воду и быстро вызвать помощь, если кто-то устал или потерял ориентир.

Сравнение рисков в разных природных условиях

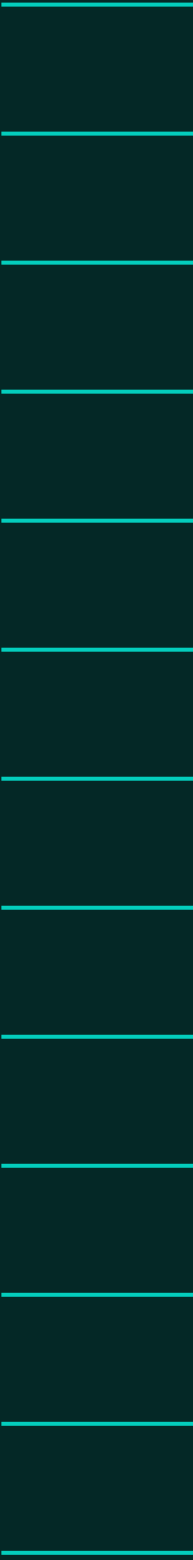


Оценка объединяет скорость развития, сложность спасения и общую опасность для человека.



Наиболее резкие угрозы — гроза и паводок; скрытые и затяжные — мороз и потеря ориентировки, поэтому их труднее заметить вовремя.

Спокойствие и командная работа



.....○ Спокойный человек быстрее замечает опасность и принимает понятные решения. Когда нет паники, проще беречь силы, слушать взрослых и действовать по плану, а не под влиянием страха.

.....○ В группе важно помогать друг другу: проверять одежду, воду и самочувствие, а также следить, чтобы младшие не отставали. Общие правила делают поведение предсказуемым и снижают риск ошибок.

.....○ Страх уменьшается, если заранее известны маршрут, место встречи и способ связи. Когда каждый понимает свою задачу, группе легче пройти трудный участок и дождаться помощи при необходимости.

Минимальный набор для школьника в природе

● Эти вещи помогут сохранить здоровье, связь и ориентирование во время прогулки, похода или поездки.

● Минимальный набор закрывает основные риски: обезвоживание, потерю ориентации, нехватку света и невозможность быстро вызвать помощь.

Предмет	Зачем нужен
Вода	Против жажды
Перекус	Для сил
Свисток	Для сигнала
Фонарик	Для темноты
Телефон	Для связи
Карта	Для ориентации

Рекомендации МЧС России

Главные выводы о безопасности в опасных природных условиях

Безопасность в природе начинается до выхода из дома: нужно проверить погоду, собрать нужные вещи и заранее продумать, как действовать при опасности. Тогда даже сложные условия становятся намного безопаснее.