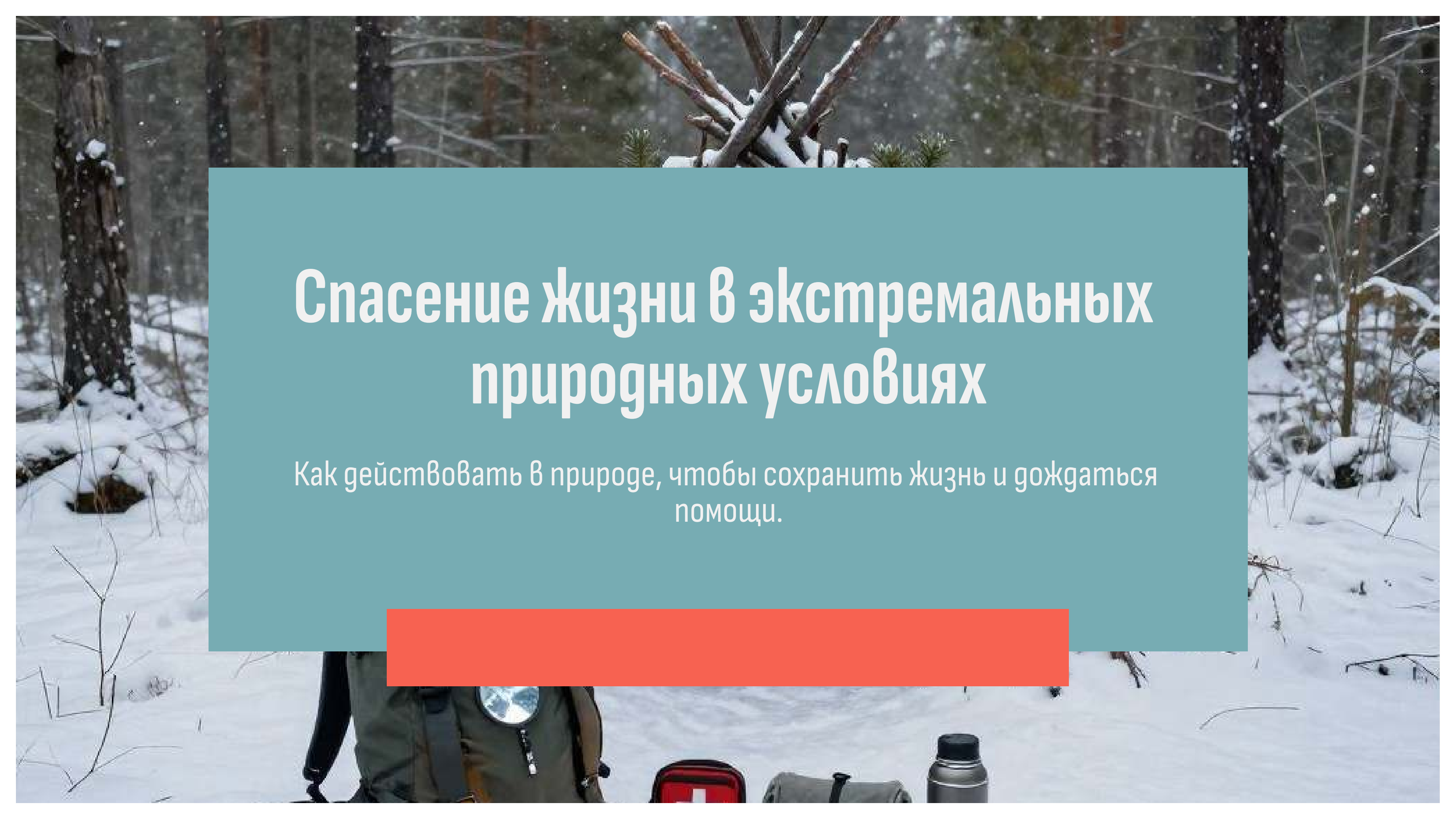


The background image shows a winter forest scene. In the upper center, there is a pile of dry sticks or branches covered in snow. The ground is covered in a thick layer of snow, with some bare tree trunks visible. In the foreground, at the bottom, there is a person's gear, including a green backpack with a circular patch, a red bag, and a silver thermos. A large teal rectangle is overlaid on the center of the image, containing the main title and subtitle. A solid red rectangle is positioned below the teal one, partially covering the foreground gear.

Спасение жизни в экстремальных природных условиях

Как действовать в природе, чтобы сохранить жизнь и дождаться помощи.

Почему правила выживания нужны каждому школьнику

Опасная ситуация может возникнуть в походе, на прогулке или по дороге к даче. Если заранее знать простые правила, легче не растеряться, сохранить силы и дождаться помощи без паники.



Главные опасности для человека на природе

Без воды быстро снижается внимание, появляется слабость и головная боль. В жару и при активном движении потери жидкости растут очень быстро, поэтому нельзя ждать сильной жажды.
Обезвоживание



Холод, ветер и мокрая одежда лишают тело тепла, даже если температура кажется не очень низкой. Сначала человек дрожит, потом движения замедляются, а речь становится нечеткой.
Переохлаждение



Сильное солнце, высокая температура и нагрузка могут привести к опасному перегреву. Особенно уязвимы те, кто идет без головного убора, мало пьет и долго находится на открытом месте.
Перегрев



На камнях, в лесу и на склонах легко получить ушиб, растяжение или порез. Любая боль, кровь или невозможность идти требуют остановиться и сразу сообщить взрослым или спасателям.
Травмы

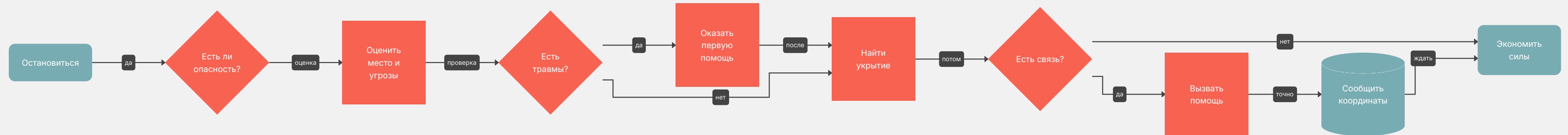


Даже знакомая тропа может стать опасной, если испортится погода или наступит темнота. Без ориентира человек теряет время, силы и шанс быстро выйти к людям и связи.
Потеря пути



Первые минуты в опасной ситуации

Последовательность действий по правилам ОБЗР: сначала оценка безопасности, затем обращение за помощью.



Ориентирование без телефона и GPS



Карта и компас остаются главным ориентиром

Когда экран телефона не помогает, выручает обычная карта местности и компас. По ним можно понять направление движения, найти дорогу, реку или просеку и не зависеть от связи или заряда.



Природные и заметные ориентиры вокруг

В лесу и на открытой местности помогают солнце, тропа, линия холмов, река, дорога и заметные постройки. Если помнить несколько крупных ориентиров, легче вернуться к знакомому месту и не сбиться с пути.



Не все народные приметы точны

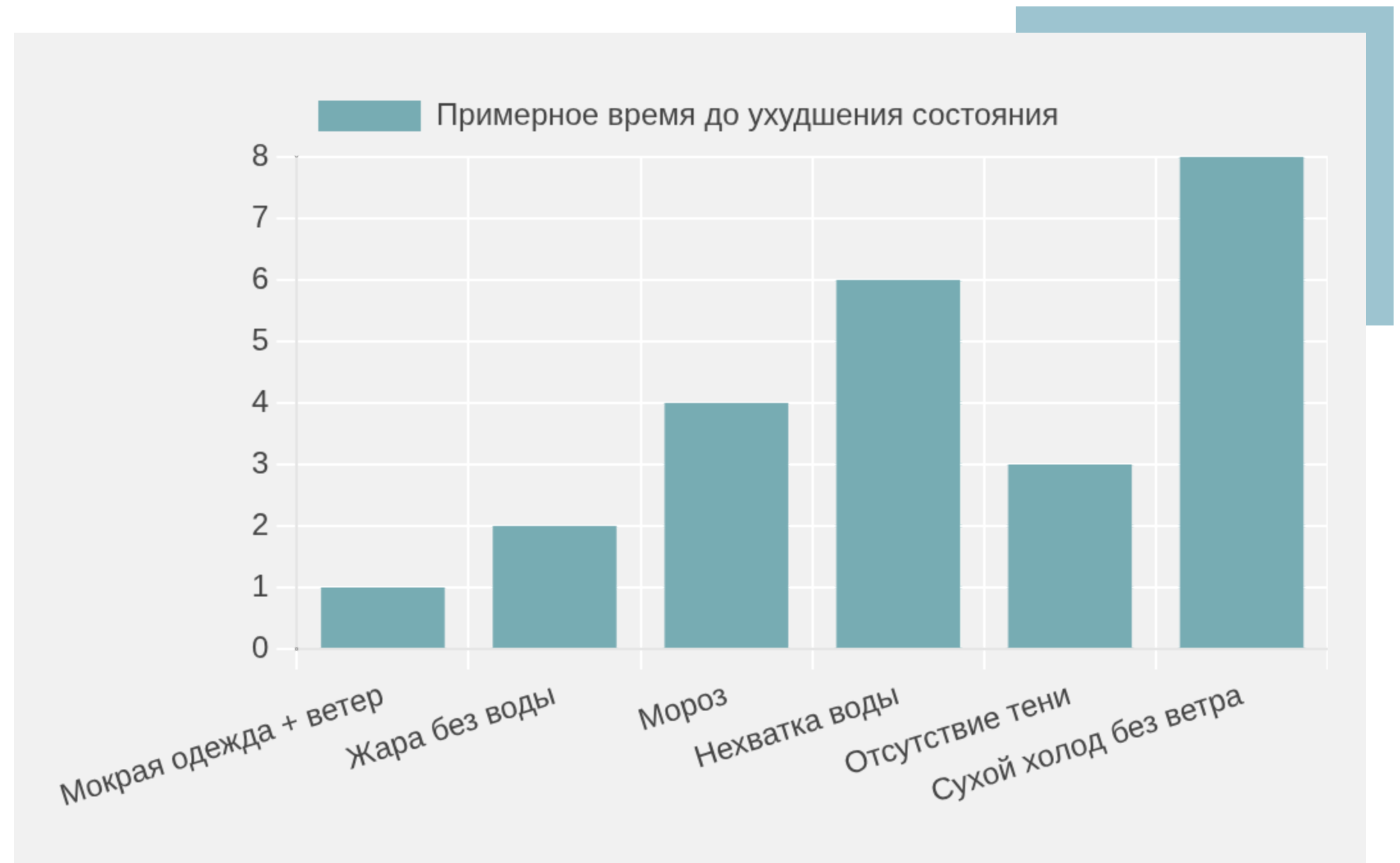
Мох на деревьях не подходит для надежного ориентирования: он растет не одинаково и зависит от множества условий. Лучше опираться на карту, компас и понятные объекты, которые видны издалека.

Сколько времени опасность может нарастать

На скорость ухудшения сильнее всего влияют ветер, сырость и обезвоживание, а не только сама температура.

Самые быстрые риски связаны с мокрой одеждой на ветру и жарой без воды; значит, защита от среды важнее ожидания.

Материалы школьного курса ОБЗР и общие правила безопасности на природе



Вода: как сохранить силы и не навредить себе

- Пить можно только из проверенных источников: после кипячения, фильтрации или обработки специальными таблетками. Вода из луж, грязных ручьев и море не подходят, потому что могут вызвать отравление и усилить обезвоживание.

- В жару лучше двигаться спокойно, искать тень и закрывать голову и тело от солнца. Пить нужно маленькими порциями, чтобы не перегружать организм и не терять воду из-за резкого усилия.

- Обезвоживание опасно даже тогда, когда жажда кажется терпимой. Слабость, сухость во рту и головная боль уже означают, что воды не хватает, поэтому экономить ее до полного истощения нельзя.

Чем отличаются опасные природные условия

Сравнение главных рисков, укрытия и ресурса в разных природных средах.

В каждой среде опасность своя, но почти всегда нужны укрытие, ориентирование и запас безопасной воды.

Материалы школьного курса ОБЗР и общие правила безопасности на природе

Среда	Главный риск	Что важно
Лес	Потеря пути	Укрытие и вода
Горы	Ветер и холод	Защита от ветра
Пустыня	Жара и жажда	Вода и тень
Тундра	Мороз и ветер	Тепло и укрытие

Переохлаждение: первые признаки и помощь

Переохлаждение начинается незаметно: человек дрожит, мерзнет, двигается медленнее и начинает путать слова. Особенно быстро тепло уходит через мокрую одежду, сильный ветер и длительное нахождение на холоде.

Нужно как можно быстрее убрать сырость, защититься от ветра и укрыться. Помогают сухая одежда, тепло рядом с телом, одеяло или плащ, а теплое питье можно давать только в сознании.

Нельзя растирать снегом, давать алкоголь или заставлять человека активно двигаться, если он сильно замерз. При выраженной слабости, сонливости или спутанной речи нужна срочная помощь взрослых и медиков.

Перегрев и тепловой удар

Перегрев часто начинается с сильной жажды, головной боли, слабости и тошноты. Кожа может покраснеть, дыхание учащается, а мысли становятся менее ясными, поэтому важно сразу остановиться.

Тепловой удар намного опаснее обычной усталости: температура тела резко растет, и человек может потерять сознание. Это состояние требует немедленного вызова помощи и быстрого охлаждения.

До приезда взрослых или медиков нужно уйти в тень, снять лишнюю одежду и давать пить небольшими глотками, если человек в сознании. Прохладная вода помогает охладить тело безопаснее, чем лед.

На солнце особенно опасны открытая голова, долгий переход и отсутствие воды. Чем раньше человек прекратит нагрузку и начнет охлаждаться, тем меньше риск тяжелых последствий.

Защита от погоды: что важно в укрытии

От чего оно спасает

Укрытие снижает воздействие дождя, ветра, снега и палящего солнца. Даже простая защита помогает сохранить силы, уменьшить риск переохлаждения или перегрева и дождаться помощи в более безопасных условиях.

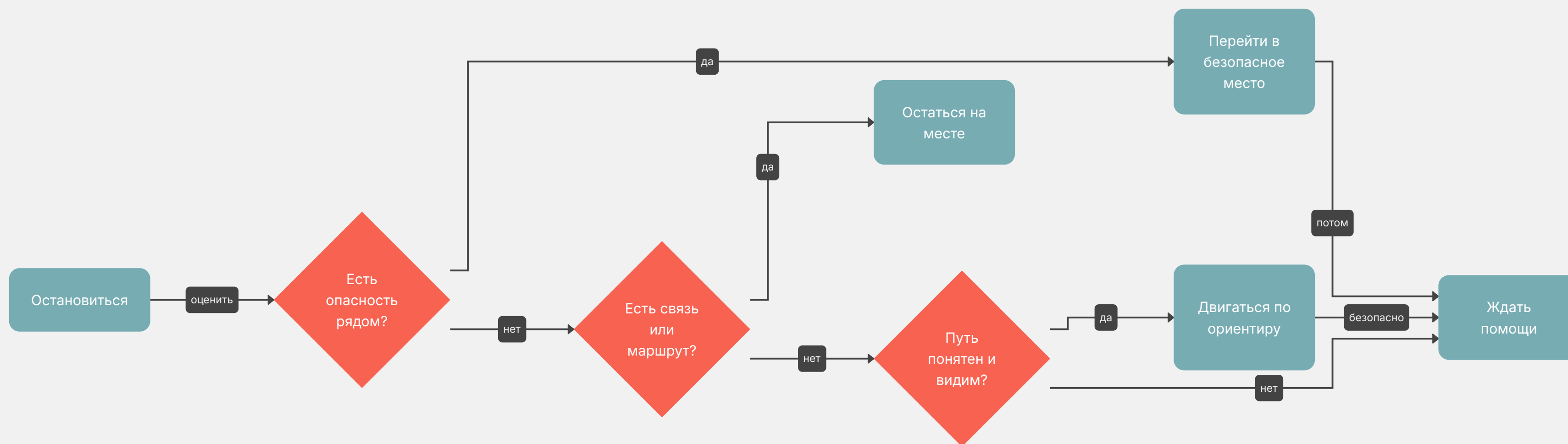
Что можно использовать

Для временного укрытия подходят ветки, плащ, брезент, рюкзак, еловые лапы и снежная стенка. Самые простые варианты — навес, шалаш и снежное укрытие, если местность и погода это позволяют.



Как решить: ждать на месте или идти дальше

Схема основана на школьных правилах безопасности в природе



Что делать при самых частых травмах



Ушибы и растяжения

Нужно снизить нагрузку, приложить холод через ткань и по возможности зафиксировать поврежденное место. Это уменьшает боль и помогает не усугубить травму до осмотра взрослых.



Кровотечение

На рану прикладывают чистую ткань и прижимают до остановки крови или до передачи пострадавшего взрослым и медикам. Задача — не терять время и не трогать рану лишний раз.



Подозрение на перелом

Конечность нужно оставить в том положении, в котором она находится, и надежно зафиксировать. Нельзя выпрямлять ее силой, потому что это может усилить боль и повредить ткани.



Ожог

Ожог охлаждают прохладной водой, но не льдом, чтобы не повредить кожу сильнее. После этого место ожога закрывают чистой повязкой и просят взрослого вызвать помощь.



Когда нужна срочная помощь

Сильная боль, заметное кровотечение, потеря возможности идти или подозрение на серьезную травму требуют немедленного участия взрослых. В таких случаях нельзя ждать, что состояние само улучшится.

Что должно быть в аварийном наборе

Для школьного похода набор удобнее хранить у взрослого или в общей группе, чтобы нужные вещи не оказались отдельно от людей.

Главный акцент — на воде, тепле, связи и аптечке: именно они быстрее всего помогают сохранить безопасность до прибытия помощи.

Материалы школьного курса ОБЗР и общие правила подготовки к походу.



Как подать сигнал бедствия

Свисток помогает привлечь внимание далеко и без лишней траты сил. Он особенно полезен, когда голос быстро слабеет из-за холода, усталости или страха.

Для заметности подходят яркая одежда, фонарь, отражающие предметы, костер и медленные движения руками над головой. Цель одна — сделать человека видимым издалека и с воздуха.

Если есть связь, сообщение должно быть коротким: где вы находитесь, сколько людей рядом, кто пострадал и что случилось. Чем точнее данные, тем быстрее придет помощь.

Тревожные признаки и срочные действия

Таблица помогает быстро связать опасный симптом с вероятным состоянием и первым шагом помощи.

Если состояние быстро ухудшается, нельзя медлить: нужна помощь взрослых и, при необходимости, вызов медиков.

Школьный курс ОБЗР; правила первой помощи

Признак	Возможное состояние	Что делать
Сильная дрожь	Переохлаждение	Согреть и укрыть
Жажда, сухость	Обезвоживание	Дать безопасную воду
Кровотечение	Травма	Прижать рану
Потеря сознания	Тяжелое состояние	Срочно вызвать помощь

Почему в группе безопаснее, чем одному

- В группе легче заметить опасность раньше: кто-то увидит перемену погоды, потерю пути или усталость товарища. Совместно проще сохранить тепло, воду, аптечку и связь.

- Участники могут распределить обязанности и поддерживать самого слабого. Главное правило — не отделяться без причины, регулярно пересчитывать людей и сразу сообщать о плохом самочувствии.

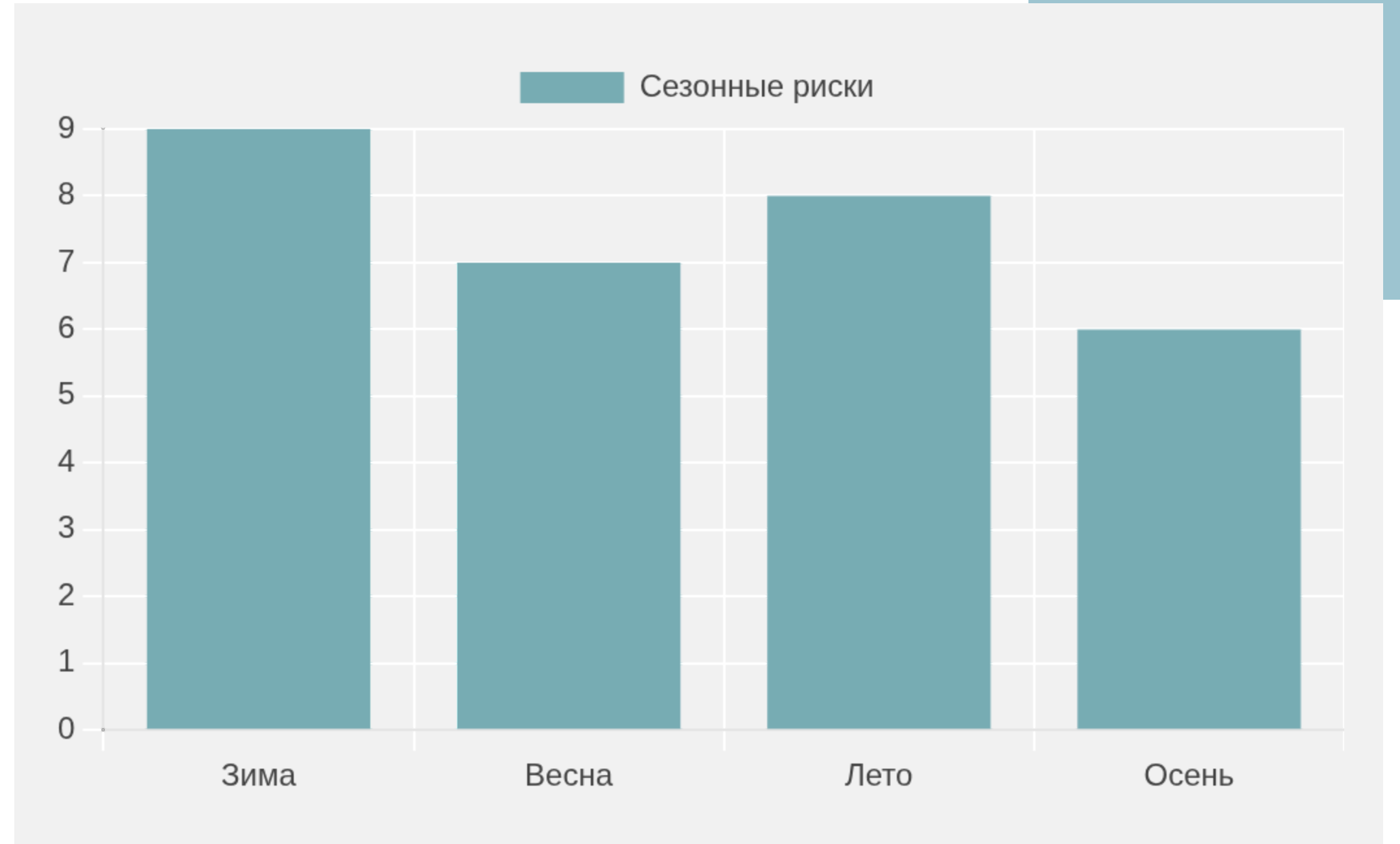


Сезонные риски в разное время года

Погода меняется не только по температуре: важны сырость, ветер, туман и ранние сумерки.

Самый высокий риск у разных сезонов разный, поэтому одежду, маршрут и запас вещей нужно подбирать заранее.

Материалы школьного курса ОБЗР и общие правила сезонной безопасности.



Ошибки, которые усиливают опасность

Паника мешает думать и тратит силы. Вместо хаотичных действий нужно остановиться, успокоиться, проверить состояние и оценить, где безопаснее переждать ситуацию.

Уход без ориентира и попытка идти в темноте часто приводят к новой потере пути. Без понятного направления лучше остаться на месте и подать сигнал.

Отказ от укрытия, снятие теплой одежды на ветру и питье неизвестной жидкости могут резко ухудшить состояние. Эти ошибки особенно опасны при холоде, жаре и усталости.

Нельзя игнорировать боль, экономить воду до полного истощения или переоценивать силы после долгой нагрузки. Любое ухудшение лучше остановить заранее, чем исправлять слишком поздно.

Запомни главное: сначала безопасность, потом действия

В экстремальной природе выживает тот, кто сохраняет спокойствие, защищается от холода или жары, находит воду и вовремя подает сигнал о помощи.