

## 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, дождя, ветра.
- ➔ Экономно расходуйте воду, найдите источник воды.
- ➔ Рассчитывайте запас пищи и найдите способ добыть её.

## ОСТАВАЙТЕСЬ НА МЕСТЕ, ЕСЛИ:

- ➔ сигнал бедствия передан по рации или телефону;
- ➔ место происшествия точно не определено, местность не знакомая и труднопроходимая (лес, глубокие овраги, болота, мощный слой снежного покрова и т.п.);
- ➔ направление на ближайший населённый пункт и расстояние до него неизвестны;
- ➔ сложно 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 осознанным и целенаправленным и должно диктоваться не инстинктом, а сознательной необходимостью.*

Существуют различные способы преодоления страха. Если человек знаком с методикой аутогенного тренинга, 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

Отпечатано в ООО «РА «Дуэт» 2014г.  
тел/факс: 8(3466) 43 46 62 duetiv@mail.ru

МКУ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
«УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ  
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ»

## ПАМЯТКА

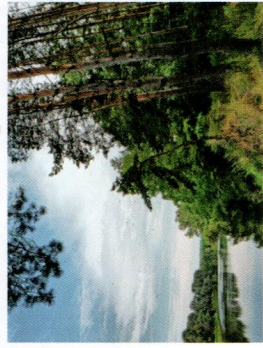
Жителю города

# ЧЕЛОВЕК В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЛЕСУ

- ➔ 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 сухой коробочке и часы - они помогут не паниковать и ориентироваться, как по компасу.
- ➔ Одевайтесь ярко - в камуфляже Вас могут не найти и с трёх метров, предпочтительнее рыжие, красные, жёлтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.
- ➔ Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, 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 на одном месте достаточно долго. Иногда найденные люди рассказывают, что шли на сигнал, но выйдя, обнаруживали, что машина уже уехала, не прождав их и пятнадцать 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.



## ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

- ➔ 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 парустолстых веток.
- ➔ Если ищите дорогу сами - старайтесь не пеглять, 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 расходится 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. маршruta.
- ➔ Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясины. Преодолевайте болото с максимальной осторожностью, обязательно вооружившись длинным прочным шестом. Держите его

горизонтально на уровне груди. Провалившись, ни в коем случае не барахтайтесь. Выбирайтесь медленно, опираясь на шест, не делая резких движений, старайтесь придать телу горизонтальное положение, затем попытайтесь достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползите 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 с 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 существует и которые видны с вертолёта.
- ➔ 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 незамеченным. Чтобы столб дыма был гуще и чернее, в разгоревшийся костёр подбрасывайте свежую траву, зелёную листву деревьев, сырой 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, наблюдая 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 недостаточным прочным, а другого пути нет, передвигайтесь ползком. В весеннее время лёд бывает наиболее тонким на участках, заросших осокой, у затопленных кустов.