

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ІШКІ ІСТЕР МИНИСТРЛІГІ
Бәрімбек Бейсенов атындағы
ҚАРАҒАНДЫ АКАДЕМИЯСЫ**

ӘСКЕРИ ЖӘНЕ АРНАЙЫ - ТАКТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ КАФЕДРАСЫ

«Тіршілік қауіпсіздігі» пәні бойынша күндізгі оқу
факультетінің курсанттарына арналған

Әдістемелік ұсыным

**Тақырып №13. Автономиялық өмір - сүрушілік
жағдайларында адамдардың өзін - өзі аман алып қалуы.**

ҚАРАҒАНДЫ.қ 2016ж.

Дайындаған
аға оқытушы
полиция подполковнигі

Н.Ж.Қожамжаров

Әдістемелік ұсыным ПӘС талқыланып, кафедра мәжілісінде бекітілді
2016 жылғы « » маусым № хаттама

Оқу мақсаты:

1. Курсанттарды автономиялық өмір сүрушілік жағдайындағы қолайсыз факторлармен таныстыру.
2. Жарықтың айналасы бойынша бағыт алу дағдыларын қалыптастыру.
3. Далаға қонуды қалай ұйымдастыру қажеттігін және отты қалай жағуды үйрету.

Оқу сұрақтары:

1. Қоршаған орта – қауіптің қайнар көзі ретінде, тірі қалу факторлары және автономиялық өмір сүрушілік жағдайындағы қолайсыз факторлар ықпалының ұзаққа созылуы (қорқыныш, жалғыздық, физикалық ауру, шөл, суық, шаршау).
2. Жарықтың айналасы бойынша бағыт алу және далаға қонуды қалай ұйымдастыру қажет.
3. Автономиялық өмір сүрушілік жағдайындағы сумен және азықпен қамтамасыз ету. Сырқатты алдын алу және емдеу

Уақыты – 1 сағат.

Сабак түрі - Семинарлық

Өткізілетін орын –курс аудиториясы.

1. Ұсынылатын әдебиеттер (негізгі және қосымша әдебиеттер):

3. «Төтенше жағдай туралы» Қазақстан Республикасының 2003 жылғы 8 ақпандағы N 387 Заңы
4. С.Тайжанов. Өмір қауіпсіздігі негіздері. Оқу -әдістемелік құрал. Алматы 2004ж.
5. Өмір-тіршілік қауіпсіздігі: Оқулық (қажетті мәтіндерді аударған және оқулықты құрастырған С.Арпабеков К.С.Қалжігітов, А.М.Төлемісова.).- Дәуір, Алматы, 2004.
6. Исанов К.Ш. Основы обеспечения жизнедеятельности. Учебное пособие. Алматы.1999
7. Приходько Н.Г. Безопасность жизнедеятельности: Курс лекций - Алматы: Юридическая литература, 2006. – 366 с.

Кіріспе.

Қоршаған орта – қауіптің қайнар көзі ретінде, тірі қалу факторлары және автономиялық өмір сүрушілік жағдайындағы қолайсыз факторлар ықпалының ұзаққа созылуы (қорқыныш, жалғыздық, физикалық ауру, шөл, суық, шаршау).

Біздің ғылыми-техникалық прогресс ғасырында адам тек өзінің өмір сүре алатындығы арқылы ғана тірі қалатын автономды жағдайлар аз кездеспейді.

«Тірі қалу» деген алғашқы сөзден оның мағынасын түсінуге болады. Ол өз өмірінді өлімнен қорғай білу деген мағына.

Тірі қалудың негізгі пастилаты – адам өз өмірі мен денсаулығын ең қатаң физико-географиялық жағдайларда да сақтай алады, егер ол барлық табиғат беретін жағдайларды өз пайдасына қарастыла білсе.

Тірі қалу негізі – бұл білімнің барлық облыстарынан хабардар болу, астрономия мен медицинадан бастап, құмырсқадан тағам дайындау рецептурасын білу.

Әзірлігі жоқ адамға автономды жағдай қорқынышты болып көрініп, одан шығар жолды ол іздеп таба алмай да қалуы мүмкін.

Бұл жағдай минуттардан басталып, бірнеше тәуліктерге де созылуы мүмкін және сонша ол ұзақтанады.

Сондықтан бұнда негізгі мақсат – келетін қауіпті жағдайға адамның психологиялық әзірлігі, оның эмоционалды еріктілігін көтеріп, осы жағдайда дұрыс жол табуы.

1. Қоршаған орта – қауіптің қайнар көзі ретінде, тірі қалу факторлары және автономиялық өмір сүрушілік жағдайындағы қолайсыз факторлар ықпалының ұзаққа созылуы (қорқыныш, жалғыздық, физикалық ауру, шөл, суық, шаршау).

Тірі қалу факторлары.

Автономды жағдайда адамға әсер ететін факторларды екі топқа бөлуге болады: жағдай жасаушы және кедерлгілі.

Бірінші топтық факторға жатады: адамның денсаулығы, моральді ерікті сапасы, психо-физиологиялық тұрақтылары, табиғаттың экстремалды

ситуацияларына адамның әзірлігі, жақсы өмір сүруге жағдай жасайтын құралдардың болуы, т.б.

Факторлардың екінші тобына: жаман климатты-географиялық факторлар (гидрометеологиялық жағдайдағы жоғары немесе төмен температуралар, т.б.), психологиялық және физикалық факторлардың төмендеуі, қорқыныш сезімі, т.б.

Автономды жағдай адамның психофизиологиялық сапасына байланысты: еркі, тұрақтылығы, жинақтылығы, физикалық дайындығы, т.б.

Тірі қалу биологиялық заңдарды қысқа, өзіндік сақтанудан негізделген.

Тірі қалудың негізі ол адам өзін психофизиологиялық бақылауын, тірі қалуға ұмтылуы керек. Ұзақ өмір сүру үшін өзін «Менің өлгім келмейді !» деген «Мен тірі қалуым керек » деп стихиялық сезімге қарауы.

Тірі қалу ұмтылысы қажетті жағдайда тез қолдану керек. Кейбір кездерде адамдар сырттан көмек күтемін деп пассивті қимылдап, өлімге душар қалады.

Еріксіз әрекет істемеу формасында болады. Адамның еш іс-әрекет істемеуі ол адамның осы ситуациядан шығуды іздестіруде ойлары мен идеяларын бөгеттеп тастайды. Ешқашанда «ертеңге шейін» немесе « соңынан істеймін» деп кейінге қалдыруға болмайды

Табиғат орталы адамға активті әсер етіп, автономды өмір сүру мерзімін қысқартады немесе өмір сүру мерзімін ұзартуға көмектеседі.

Мысалы, тайгада тірі қалудың негізгі ерекшелігі – бұл тайганың жыртқыштарынан қорғану және ауру таратушы насекомдардан қорғану. Ал тундрада организмнің жылы баллансын ұстап тұру.

Табиғаттың активті әсерімен адам жағымсыз факторлар (стресстар) автономды өмір сүруге кедергі келтіреді: қорқыныш, жалғыздық, физикалық ауру, суық, ыстық, т.б.

Қорқыныш – бұл сезім, кәдімгі және келуі мүмкін қауіп туралы өлімді күту. Азап – бұл эмоционалды реакцияның бір формасы болып табылады.

Автономды өмір сүруде қорқыныш сезімі қоршаған жағдайды дұрыс білмеуінен болады. Қауіпті жоюға тез арада шара қолдануға итереді. Қауіпті ойлап, организм пружинаға ұқсастырады ми тезірек ойлап, көз анығырақ көре бастайды.

Қорқынышқа адам берілсе, адам өз мүмкіндіктерін бақылай алмай, дұрыс шешімдер қабылдай алмайды. Көптеген адамда табиғатпен бірге бір қалып көбінесе білімі жоқтығынан өлімге душар болады.

Жалғыздық – адам қоғамдық формаға үйренгендіктен, қоғамнан бөлінсе, жалғыздық сезіміне үйрене алмай, психикалық дискомфорт және қатты стресс, т.б. пайда болады.

Көптеген жаза болып, осы себептен қоғамнан алыстау (изоляция) болып табылады. Тек қана іштей мықты адамдар ғана бұл кедергіні (барьерді) жеңе алады.

«Егер маған өлім келсе, бұл кейінірек келгені дұрыс, оған шейін маған біреу көмекке келер» деп ойлау керек.

Физикалық ауру - организмнің физиологиялық реакциясы дененің бөлшегіне немесе бөлігіне қорқыныш факторын сездіреді. Бұл периферия белгілі орталық нерв жүйесіне керіледі. Адамның қатты ауруы оның санасын алып, оны жарамсыз етеді.

Шөл – бұл организмнің суыққа жетіспеуінен болады. Адам организмі 65% сұйықтан тұрады. 10% суды жоғалту организмде қатты қажетті болып, өлімге әкеледі. Адам сапасында осы жаман сезімнен құтылуға ұмтылу қажет.

Аштық. Аштықтан адам организмі әлсірейді, ауру, суық, т.б. факторларға тұрақтылығын төмендетеді. Адам ұзақ уақыт бойы тамақсыз жүре алмайды, және физикалық және психикалық активтіліктен айрылады. Аштық жағдайларында организмді әлсірететін жағдайлар туып, адам өзінің тәнінің қосымшаларын қамти бастайды.

70 кг адамда 15 кг май клетқалары бар (141 мың ккал); 6 кг бұлшық ет ақуызы (24 мың ккал); 0,15кг гликоген бұлшық еті (600 ккал); 0,075кг бауыр гликогені (300 ккал). Сондықтан организм шамамен 166000 ккал

энергетикалық резерві бар. Адам өлгенше осы энергетикалық резервінің 40-45% -ін жұмсайды. Тыныштық күйде 1800 ккал дене қосымшасы шамамен 30-40 тәулікке шейін жетеді.

Суық – физикалық активтікті, жұмысқа жарамдылықты түсіріп, адам психикасына тежен әрекеттерін жасайды. Бұлшық еттерге кіріп, миға жетеді және толық жеңеді.

Температураның 2 °С төмендегені дененің өмір сүруіне әсер етіп, төмен 5 °С өлімге келтіреді.

Ыстық – суық сияқты қауіпті фактор. Денедің 2 °С –тың жоғарлауы жүрек - тамыр жүйесіне әсер етеді. 4 - 5 °С температураның жоғарлауы өмірге жатпайды. Бұл әсіресе су жоқта және күйіп өлімге душар етеді.

Шаршау – бұл ұзақ уақыт психикалық және физикалық қысымнан соң пайда болады (кейде қысқа не қатты болса да). Шаршау адам еркіне әсер етіп, оның әлсіздігіне әкеледі.

Мұның пайда болуы организмге байланысты. Оның нерв жүйесіне, тұрақтылығына, т.б. байланысты болады.

2. Жарықтың айналасы бойынша бағыт алу және далаға қонуды қалай ұйымдастыру қажет.

2.1. Жарықтың айналасы бойынша бағыт алу.

Жер бойынша бағыт алу – бұл өз жағдайының анықтамасы және әртүрлі жердегі объектілердің жағдайлары көкжиектің бағытына, жергілікті жерлердегі заттар мен рельефтерге қатысты болады. Жердің сипатына байланысты, техникалық құралдардың және көрінетін жерлердің саны бойынша бағыт алу жарық айналысымен жүзеге асырылады, күн, поляр жұлдызы және жергілікті заттар арқылы.

Күн бойынша бағыт алу. Солтүстік жарты шарда Солтүстікке бағыт алуды былай анықтауға болады: яғни түс кезінде күнге арқа жағымен тұрып, көлеңке солтүстікке бағытты көрсетеді. Сол жақта батыс, ал оң жақта – шығыс болады.

Жер бойынша бағыт ала білу ол тұрған орныңды нақты анықтауға және баяндауға болады – бұл іздеу міндеттерін сәтті орындау үшін бағытталған маңызды шарттар болып табылады.

Барлаушыға қарсыласын табу өте маңызды, бірақ ол қарсыласының орналасқан орнын анықтай алмаса және баяндай алмаса, онда оның барлық істеген іздеулерінің барлығы зая кетеді. Өте кең тараған, әсіресе жас барлаушылардың ішінде кеңінен тараған, яғни бағыт алудың түсінігі көкжиек анықтамасы секілді ол қате болады – бұл тек қана бағыт алу процесінің құрамды бөлімі. Бағыт алу өзінің жағдайының анықтамасында негізделеді, сонымен қоса қарсыласының және оның объектісінің көкжиекке қатыстылығы, рельефтерге және жергілікті заттарға, сонымен қоса жүріс кезіндегі көрінетін маршрутты ұстауға қатысты болады. Дұрыс бағыт ала алмасаң объектілердің координаттарын нақты анықтауға және оларға бағыт беру мүмкін емес.

Көкжиекке бағытты көбінесе аспандағы жарық берушілер арқылы анықтайды (күн, ай, поляр жұлдызы, және т.б.) заттардың кейбір белгілері бойынша және компас бойынша анықтайды.

Күн бойынша көкжиек жақты анықтау қиын емес, яғни түскі уақыт (қыста – 13, жазда – 14 сағат) ол оңтүстікте болады. Бізге мәлім яғни Күннің көрністі түрде аспанда ауысуы шамамен сағатына 15° құрайды. Егер мысалы сағат 11-де көкжиек сызығына жарықты құрсаң және құру нүктесінен оң жаққа алсаң (күн жүрісі бойына) $30^\circ(13-11=2; 15^\circ \times 2 = 30^\circ)$ онда бұл бағыт оңтүстікке болады.

Оңтүстікке бағыт сағаттың және күннің көлемімен анықтауға болады. Бұл үшін бет жағыңмен күнге қарап тұруың керек, сосын жергілікті уақытты көрсетіп тұрған сағатты қою керек, циферблат былай тұру керек, яғни сағаттың тілі күнге бағытталған болуы керек. Сағаттың тілінің арасындағы бұрышты теңге бөліп тұратын сызық ол оңтүстікке бағыт көрсетеді. Бұл әдіс әсіресе оңтүстік кеңістікте нақтылығы жеткіліксіз.

Оңтүстік аудандағы көкжиек бағыттарын анықтау үшін оны бірнеше рет өзгерту керек: сағаттарды көлденең емес, оларды еңкейтіп қояды (кеңістік үшін $40^\circ - 50^\circ$ бұрыш көкжиекке $40^\circ - 50^\circ$) сондықтан 12 санын өз жағынан ұстау керек 1 немесе 2. Циферблаттан сағат тілінің және 12 санының арасындағы бұрышты тауып алып 1 немесе 2 осы жерге циферблатқа перпендикуляр етіп сіріңкені қояды. Сағаттың жағдайын өзгертпестен олармен қоса күнге қарай ауысады, яғни сіріңкенің көлеңкесі циферблаттың ортасыменен өткізу үшін. Бұл кезде 12 саны (1 немесе 2) оңтүстік бағытта болады.

Көкжиек бағытты көлеңкенің жоғарғы жағының өзгеруі бойынша таяу түрде анықтауға болады. Бұл үшін теп-тегіс жерге бір таяқты қояды және оның көлеңкесінің жоғарғы жағын белгілейді (тас және т.б.) 15 – 20 минуттан кейін көлеңкенің жоғарғы жағының екінші жағдайын белгілейді. 1-ші белгіден тікелей тұрғаны ол батыс – шығысқа таялған бағытты көрсетеді, ал оған перпендикуляр – оңтүстік – солтүстік.

Поляр жұлдызы әрқашанда солтүстікте болады, өйткені оған өзінің солтүстік аяғы бойынша жер айналасының өсі бағытталған. Поляр жұлдызының тұрған жері жеті қарақшы жұлдызымен анықталады: осы жұлдыздың шеткі жағы мен өтетін жерді тікелей алып қояды және осы екі жұлдыз арасындағы ара-қашықты өлшейді. Оның аяқ жағында поляр жұлдызы тұрады, ол «Ковиттің» тұтқасы ретіндегі шеткі жұлдыз болып табылады, кіші аю жұлдызының қосалқы жұлдызы. Сонымен қоса поляр жұлдызының солтүстіктің тегістігінен бұрышын өлшейміз, онда өз орнының жағдайының кеңдігін анықтауға болады.

Ай бойынша көкжиек жағы жұлдыз аспаны қашан көрінген жағдай да қиын болады. Бұндай кезде оңтүстікке бағыт күн және сағат бойынша анықталады, бірақ уақыттың алдын-ала анықтаумен болады. Күн сол бағытта болса, яғни қазіргі уақытта ай тұрған жерде болады. Бұны істеу үшін, міндетті түрде ай дискісінің радиусіне бөлу керек, сосын айдың бөліктері неше бөлімді құрайтынын анықтау керек. Бұл санға қосу немесе алу керек

қадағалау санын (күн кеткенде, күн шаққанда) ай толған кезде қадағалау уақыты болады. Мынаны білу керек, яғни ай пайда болған кезде дискінің 1 бөлімі көрінеді: дискінің солтүстік жағы кетеді. Қашан қосу керектігін ұмытпас үшін, қашан күнді санау керектігін шатаспас үшін мнемоникалық ережені қолдануға болады. Сонан соң циферблатқа белгіленеді. Сосын бұл белгі Айға қарай бағытпенен араласып кетеді. Айға қарай бағытты көрсететін бұрыштарды екіге бөліп тұратын сызық оңтүстікке бағытты көрсетеді.

Жергілікті заттар бойынша көкжиек жақты анықтау үлкен қателермен байланысты, сондықтан бірінші мүмкіндік кезінде міндетті түрде бағытты нақты әдіспенен жүргізу керек.

Бақылау кезінде 1 ғана емес бірнеше белгілерді есепке алу керек. Тайга да жарықтың жан-жағын кейбір табиғи белгілермен анықтауға болады. Мысалы: солтүстік жағынан қарағанда талдардың қабығы қынасы болады. Ал емен, қайыңның солтүстік жағы сұрғылт болады. Оңтүстік жақта көк сақталады. Құмырсқа илеулерінде солтүстік жағында қорғандары болады (талдар, түптер, тастар). Олардың солтүстік жағы шұғыл болып келеді. Саңырауқұлақтар талдың солтүстік жағында өседі.

Жер бойынша бағыт алып және өзіңнің тұрған жеріңді анықтаған соң тұрғылықты жерлерге, көлік магистралы бар жаққа шығуға талыптану керек. Кім тайгада болды, сол тайгада ағаштар арасында, қалың орманда жүру қалай қиын екенін біледі. Бағытты ұстап отыру үшін, қандай да бір жақсы бөлінеті әрбір 100 - 150 м сайын белгі қойып отыру керек. Бұл әсіресе жолды қалың ағаш түптері басып қалса маңызды болады. Жүрген кезде қиындықтар, жарақат т.б. алуға әкеліп соғады.

Алдыңнан батпақ кездесе ақырын жүріп, қолыңа ұзын таяқ алып жүру керек. Таяқты әсіресе міндетті түрде тұсында ұстау керек. Батпаққа түскен кезде көп қимылдамау керек. Ақырын жүріп, денені көлденең ұстауға тырысу керек. Батпақтан өткен кезде қатты шымдарды қолдануға болады.

Абайлап жүру ормандарда шұңқырға түсіп кетпес үшін, бетін және әсіресе көздерін бұтақ сырып кетпес үшін ажет. Су ағындарын және жолдан

ағып жатқан өзендерді аяқ киімді шешпей өту керек. Алға жүрмес бұрын судың түбін таяқпен түртіп көру керек. Ақырын жүріс ағысқа денені көлденең ұстау, ағыс аяқты итеріп жібермес.

2.2 Далаға қонуды қалай ұйымдастыру қажет.

Түнде қонуды ұйымдастыру қиын іс. Тәжірибиесі бар тайга адамының өзі оны дайындау үшін таңертеңнен сағат 2-ге дейін өткізеді. Алғашқыда міндетті түрде ыңғайлы жер тауып алу керек. Біріншіден ол жер құрғақ болу керек. Уақытша паналауға шалаш, жер асты үйі көмек көрсете алады. Жай сақтану жерлері олар желден және жаңбырдан сақтану үшін шыршаның жіңішке тамырларынан, бұтақтарынан, тундра қайыңынан жасайды. Ең қолайлы жерлер болып табылады.

Ол жерлерге оң жағын қоюда қолайлы болады. Кейбір заттарды (плащ) пайдаланып олардан кішкене үйшік істесе олар қолайлы болады. Ұйықтау үшін орын дайындаған кезде екі ойық қазады – жанбас астына және иық астына. Қысты күні тайгада қар қалың болған кезде сақтанатын жерді талдың жанында ойық қазып істеуге болады. Оны тереңірек қазып, үстін бұтақтармен жауып үстінен қар сеуіп тастау керек. Қатты аязда жай қар үйшік қар үстінде істеуге болады, онда иіс газ тарауы мүмкін, сондықтан әрқашанда ошаққа таза ауа келіп тұруы керек.

2.3 Отты қалай жағуға болады.

Отты сіріңкесіз және закигалкасыз қалай, қайдан алуға болады. Өйткені автономиялық өмір сүру жағдайында отты табу – ол өмір мен өлім арасындай болады. Трутты жағу үшін жарқышақты кремнийдің өткір жағымен немесе 2-ші жағын темірмен ұрып (пышақтың екінші жағы немесе басқа темір зат жарқылдақтар), тасты – тасқа ұрғанда да болады (бұлар үшін ең қолайлы болып темір колчедан табылады). Трутты шалып алмас үшін біріншіден жаттығып алу керек. Креслоны таспен ұру үшін оны тигізіп ұстап тұру керек, сонда барлық жарқышақтар трутқа тиеді. Трутты өсіп тұрған талдардың жұмсақ жерлерінен, үлкен ақ саңырауқұлақтан алуға болады. Сонымен қоса қамыстың кейбір шашықтарынан алуға болады (оны кептірмес

бұрын оларды ұсақтап кеседі). Мұндай трут осы тиісімен жана бастайды. Егер трут болмаса құрғақ киімнің жіптерін қолдануға болады.

Егер алғашқы істеп көрулеріңіз сәтсіз болса ренжімеңіздер. Өз мақсатыңызға жеткіңіз келсе үш ережені ұмытпауыңыз керек, былай істеу керек: трут құрғақ болуы керек, маңызды шыдамды болуы керек. Отты жақпас бұрын өрт қауіпсіздігінің барлық шараларын қолдану керек.

3. Автономиялық өмір сүрушілік жағдайындағы сумен және азықпен қамтамасыз ету. Сырқатты алдын алу және емдеу.

Автономды өмір сүрушілік жағдайларындағы тамақ пен және сумен қамтамасыз ету. Өсімдіктерді жинаған кезде абайлау керек. Әр-түрлі жерлерде өсетін өсімдіктердің 2% - пен уланып қалуға болады. Барлық жеуге жарамды заттарды бірден тамуға болмайды, оны улы ма, улы емес пе соны әрбір тұрғын біліп алуы керек. Таныс емес өсімдіктерді қолданған кезде оны 1-ші рет артық жеуге болмайды, оны мүмкін болса артынан су ішіп отырыңыз (улы заттарды осы мөлшерде ішсе ол уланып қалуға әкеліп сақтырмайды). 1-2 сағат күту керек. Егер улану белгілері болмаса (жүрек айнуы, іш ауруы, бас айналуы, асқазанның бұзылуы) оны 10-15 сағат қосымша жеуге болады. Тамақты – аңшылықпен де табуға болады. Аң аулау – ол қыстың күні өзін-өзі тамақпен қамтамасыз етудің ең жақсы әдісі.

Аң аулаудың балық аулаудан айырмашылығы аң аулауда адамға көп еңбек қажет, ойлану керек. Кіші аңдардан және құстарды ұстау қиын емес. Бұл үшін петені және т.б. заттарды қолдануға болады. Автономды өмір сүру жағдайларында әсіресе ыстық климат жерлерде су табу қиын. Тайгада, орманда, батпақты жерлерде су табу оңай. Өзендер, көлдер, бұлақтар, батпақтар, су ағыстары адамдарды сумен тамақ пісіргендер де ішкен кезде қамтамасыз етеді. Су көздерінен, бұлақтардан, орман - тау өзендерінен суды сол бетінен ішуге болады. Суды шөлді қандарып ішпес бұрын оны тазалап барып ішу керек.

Тазалау үшін жай фильтрді кішкене маталардан істеуге болады. Автономды өмір сүру жағдайларында жарақат алу болса, күйдіріп алса,

уланып қалса онда міндетті түрде өзін-өзі сақтау әдістерін білу керек. Масалардан сақтану үшін дененің ашық жерлеріне майды жұқалап жағып алуға болады. Тайга аудандарында жазғы-көктемгі клещтер қауіп төндіреді. Бұл үшін күніне екі реттен кем емес, киімді, дененің ашық жерлерін қарау керек. Суық тиіп қалғанда точечкалық аймақты массаж жақсы көмек береді. Аурумен емделгенде кейбір өсімдіктерді кеңінен қолдануға болады. Жүрген кезде жыланды басып кетпес үшін айбалап жүру керек және оны аңдуға болмайды.

Егер олар қарсыластық білдірсе оларды жылдам басынан таспен ұрып, езіп тастау керек. Шағып алған кезде оның уын жылдам сорып тастау керек (егер аузыңда және ерніңде жара болмаса) оны түкіріп тастау керек. Жараны жуып, оны байлап тастау керек. Қортындылай келе, өмір сүру жағдайларында адамның көбісі тайгада адасып кеткен кезде сақтану дыбыстарын бере білмейтіндіктен өледі. Бізге оттың түтінімен адамдар өздеріне көмек шақыратыны белгілі.

Біздің қазіргі өмірде от апаттың дыбыс беру әдісі болып табылады. Іздеу вертолеттеріне (тік ұшақ) дыбыс беру үшін отты алдын-ала дайындап қою керек. Отты самолет немесе вертолет көрінетін таяу жерге келгенде бірақ жағады.

3.1. Автономды тіршілік ету барысында тамақпен және сумен қамтамасыз ету

Белгілі бір уақытқа дейін тірі ағза теріде жиналған қорлар арқылы тіршілік ете алады, бірақ үш – төрт аптаға дейін ғана. Сондықтан оны жүйелі түрде қорекпен қамтамасыз ету қажет. Қорек ағзаға жылу мен қуат береді. Тек тыныс алу үшін ағзаға сағатына 70 калорий қажет. Ауыр физикалық жұмыс күніне 5500 калорий құртады.

Жеуге жарамды өсімдіктер. Құстар мен сүтқоректілер қоректенетін өсімдіктерді, адамға да жарамды деп ойлаудың қажеті жоқ.

Жеуге жарамдылыққа тест:

1) *Tүpi*. Өсімдіктерді сәйкестендіруге тырысыңыз. Оның сілтімен қапталмағандығын, және құрттармен желінбегендігін қарап алыңыз. Ескірген және солыңқы өсімдіктерді алмаңыз.

2) *Иісі*. Өсімдіктің кішкене бөлігін саусақтарыңызбен майыстырыңыз. Егер ол ащы миндаль мен шабдалы иісті болса, оны дереу тастаңыз.

3) Терінің тітіркенуі. Өсімдіктер аз мөлшерде шырын шығарып немесе оны дененің нәзік бөлігіне (мысалы: қолдың ішкі жағы) үйкеңіз. Егер сіз дененің қызуын, қотырдың пайда болуын немесе ісінуін сезінсеңіз, онда ол бұл өсімдіктің жеуге жарамсыздығын куәләндырады.

4) Таныс емес өсімдіктерден аулақ болыңыз.

- Сүтті шырыны бар өсімдіктерді қауіпсіздігін (мысалы: бақ-бақ гүл) анықтап алмағанша, оны қорек ретінде пайдаланбаңыз.

- Қызыл, анықтауға қиын өсімдіктерден аулақ болыңыз.

- Бес бөлікке бөлінген жемістің қауіпсіздігін анықтап алмайынша, оны тамақ ретінде қолданбаңыз.

- Өзегі мен жапырақтарында кішкене тікенектері бар өсімдіктерден аулақ болыңыз, себебі олар ауыз қуысы мен ас шектерінің бұзылуына әкеп соғады.

- Ескірген және солыңқы жапырақтарды қолданбаңыз, себебі, солу үрдісінде оларда өмірге қауіпті токсиндер өндіріледі. Бұндай өсімдіктерге құлпынай, өрік, шабдалы, шие жатады. Сіз уайымсыз жас және кептірілген жапырақтарды жей аласыз. Жас қарағай мен аақ қайыңның ішкі жұмсақ қабығы денсаулыққы өте пайдалы. Егер ол кеспе ретінде кесілсе, шикі түрде жеуге жарамды.

Көбінесе жәндіктерді тамаққа шикі түрінде қолдануға болады, бірақ оларды пісіріп жеген дәмдірек және қауіпсіз. Қайнату – дайындаудың ең қауіпсіз жолы болып табылады. Жәндіктерді ыстық тастарда және алау отта пісіруді таңдауға болады. Бақалардың артқы аяғын тағам ретінде қолданады, алдымен оны терісін алып, бір сағат жуып, екі минут ыстық суға қайнату

керек. Құрбақаны тағам ретінде қолдануға болмайды. Кесірткелердің барлық түрін жеуге, пісіруге, қайнатуға болады.

Тағамды табудың қарапайым түрлері аңға шығу мен балық аулау. ауланған тағамды қолдану алдында оны термикалық өңдеуден өткізу керек.

Автономды тіршілік кезінде сумен қамтамасыз ету шарттары.

Сусыз ересек адам үш күн өмір сүре алады. Су таусылған кезде, оның қорын толтыруды күтпеңіз. Таза су мөлшерін төтенше жағдайға деп сақтаңыз және әрдайым судың жаңа көздерін іздеңіз.

Күн сайын адам организмі 2-3 литр су жоғалтады. Суды жоғалту ауа жұтумен және термен, жұмыс істеумен және температуранының көтерілуімен артады. Локсу мен іш өту организмнің сусыздануын өте қатты артады. Судың жоғалуын ауыз суымен немесе судан тұратын тағаммен орнын толықтырып отыруға тиіс.

Ылғалды қалай сақтап тұруға болады.

Ылғалдылықты организмнің ең аз шамада жоғалтуы үшін, келесі шараларды қолданған жөн:

- Суды аз ғана мөлшермен ішу, ауызда ұзақ ұстау қажет.
- Көп іс-қимыл жасамаңыз. Көп демалыңыз. Шылым шекпеңіз.
- Салқындылықты сақтаңыз. Көлеңкеде қалуға тырысыңыз. Егер ол болмаса, көлеңке пайда болу үшін қандай да бір әрекет істеңіз.
- Ыстық таста және жерде жатпаңыз.
- Аз тамақтануға тырысыңыз – тамақ қорыту барысында су қолданылады, осы кезде организмнің сусыздануы артады. Әсіресе, май өте жай қорытылады.
- Алкогольді сусындарды ішпеңіз. Алкоголь суды организмге қажетті органдардан алып, басқа да заттармен байланыстырады.
- Сөйлеспеңіз, ауызбен емес, мұрынмен демалыңыз.

Егер сіз біраз уақыт сусыз уақыт өткізе алсаңыз, оны тапқан кезде, оған қызғанышпен атылудың қажеті жоқ. Ең алдымен суды аз мөлшерде,

жәймендеп ішіңіз,себебі, сусыз организмге барған су лоқсуды шақыруы мүмкін, ол судың одан да көп жоғалуына әкеп соғады.

Қайнатылмаған суды ішуден абай болыңыз,(тау өзендерінің бұлақтарынан басқа), әсіресе, тұрып қалған және тұрғын жерлерден төмен ағын сулардан. Кез келген су қоймасынан алынған суды тазарту қажет. Ең тиімді түрі – қайнату (8-10 мин). Егер су сенімсіз көзден алынған кезде (аса қиын жағдайда), ол жарты сағат қайнауы керек.суды марганцовканың кристалдарымен тазалауға болады (ашық қызғылт түс болғанша және оған бір сағат тұруы керек). Суды орташа стерилизациялау үшін шыршаның бұтақтарын, кедра және қарапайым аршаның 100-200 граммын бір шелек суға 30-40 минут қайнату қажет. Содан кейін басқада емдік ағаштардың бұтақтарын салып, тағыда 10-15 минут қайнатып, суыту қажет.

Сонымен, ағаштардың бұтақтарын алып тасталынған соң, түбінде көмескі, нашар еритін қоқым қалып қояды. Суды сол қоқымға дейін құйып алып, түбіндегіні төгіп тастау керек, оны қолдануға болмайды.

Суды фильтрлеу.

Тұрып қалған, көмескі және сазды жердің суын міндетті түрде фильтрлеу қажет. Суды фильтрлеудің бірнеше түрі бар:

- Суды тығыз жерден, құммен толған немесе тастардың арасынан өткізу қажет.
- Суды майда тастар мен толтырылған құмсаздардан өткізу керек.
- Суды матадан, қалың шөптер мен құмнан өткізу керек.

Осы өткен фильтрлерден кейін суды 10 минут шамасында қайнату керек. Содан соң, суды 45 минуттай тұрғызып, таза суын алып, тұнған қалдықпен араластырып алмай, төгіп тастау керек.

Егер жақын жерде ашық су қоймалары болмаса, жерді қазып су іздендер (еріген қар және жауған жаңбырдан кейінгі жерге сінген). Жер асты суларының деңгейі мен артықтығы жергілікті рельеф пен жер мінездемесіне байланысты.

Тасты жер. Су көздері мен кілттерін іздеңіздер. Әктасты жерлерде су көздері көп және олар үлкен. Әктастар тез еритін болғандықтан, оларда жер асты суларының пайда болуы тереңдетіледі. Олардан тереңдетілген су көздерін табуға тырсыңыз.

Олардын көздерін, борпылдақ құмтас арқылы өтетін құрғақ каньондар бар жерлерден іздеген жөн.

Таулар арасынан көп жасыл шөп өсіп тұрған тау етектерінен іздеңіз. Орды жасыл шөп ең көп болған жерден қазу керек және судың ағуын тосқан жөн.

Бос топырақ. Суларды борбас топырақта табу әдетте тасты топырақта табудан әлде қайда жеңілірек. Жер асты суларын жазықтықтардың ең төмен нүктелерінен немесе беткейлердің жазықтыққа өтетін жерлерінен іздеңіздер, себебі су деңгейі жер үстіне жақынырақ болады. Жер қазудан бұрын, судың бар болу белгілерін айналадан іздеңіз. Жерді үлкен беткейден немесе қалың шөппен жабылған, жаңбыр жауған кезде су көзі болған жерден шұңқыр қазған дұрыс. Ормандарда, теңіз жағалауларында және өзендер жазығында жур асты сулары жер үстіне жақын болады. Тіпті шұңқыршық судың жақсы көзі болып қалыптасады. Жауын-шашындарды су жер астындағы су деңгейі жоғары шоғырланады және жылғалар, бұлақтар және батпақтар құрайды. Бұл суларды аса қауіпті деп санаңыз.

Теңіз жағалауы. Суды теңіз жағасындағы құмды дөңдерден немесе жағалаудың өзінен табуға болады. Дөңдер арасындағы тереңдікті өте мұқият қараңыз, су бар ма екен. Егер құм ылғал болса, белгіленген жерден 100 метр қашықтықта, су тасыған уақытта тереңдете қазыңыз. Судың дәмі тұздылау болуы мүмкін, бірақ ол қауіпсіз. Оны құмнан жасалған фильтрден өткізіңіз.

Жызықтық немесе шөлді дала. Ең алдымен бұл өлкелерден су белгілерін іздеңіз. Оларға: құстардың ұшу бағыты, өсімдіктердің орналасуы, аңдардың жол бағыттары жатады. Қоға, үйеңкі, қызыл жемісті аласа ағаш, елеңшөп және балықкөз өсетін жерлерде жер асты сулары жер үстіне жақын болады. Өсімдіктерді тауып сол жерді қазыңыз.

Таулар. Кеуіп кеткен өзендердің орнын қазыңыздар, себебі су көп жағдайда қиыршық тастардың қабаттарында болуы мүмкін. Қарлы жерлерде қарды сыйымдылығы бар жерге және күннің астына, желден қорғалған жерге қойыңыз.

Суды ауру жұқпайтындай ету. Егер судың жанында ешқандай өсімдік болмаса, аңдардың сүйектері жатқан болса, ол сізді қорқытуы керек. Онда бұл су адам денсаулығына аса қауіпті. Құмды өлкелерде көлдер тұзды болады: олардан алынған суларды тазартқан жөн.

Қорытынды:

Қорыта келгенде «Тірі қалу» деген алғашқы сөзден оның мағынасын түсінуге болады. Ол өз өмірінді өлімнен қорғай білу деген мағынаны білдіреді.

Тірі қалудың негізі – адам өз өмірі мен денсаулығын ең қатаң физико-географиялық жағдайларда да сақтай алады, егер ол барлық табиғат беретін жағдайларды өз пайдасына қарастыла білсе.

Тірі қалу негізі – бұл білімнің барлық облыстарынан хабардар болу, астрономия мен медицинадан бастап, құмырсқадан тағам дайындау рецептурасын білу.

Әзірлігі жоқ адамға автономды ситуация қорқынышты болып көрініп, одан шығар жолды ол іздеп таба алмай да қалуы мүмкін.

Бұл жағдай минуттардан басталып, бірнеше тәуліктерге де созылуы мүмкін және адам бұл салақа хабары аз болса, сонша ол ұзақтанады.

Сондықтан бұнда негізгі мақсат – қауіпті жағдайда адамның психологиялық әзірлігі, оның эмоционалды еріктілігін көтеріп, осы жағдайда дұрыс жол табуы керек.