

УДК Ч57я7

П276

Рецензенты:

кафедра спортивных дисциплин Липецкого государственного педагогического университета, доктор биологических наук, С.Ф. Панов

заместитель директора по учебно-воспитательной работе Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации доктор педагогических наук, профессор кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Липецкого филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ В.В. Черняев

**П276      Перов А.П.**

Человек и экстремальные условия [Текст]: учеб. пособие/ А.П. Перов, Н.П. Саввина. - Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2014. - 142 с.

ISBN 978-5-88247-630-3 (Ч. II)

ISBN 978-5-88247-597-9

В учебном пособии рассмотрены вопросы организации безопасной жизнедеятельности человека в аварийных и экстремальных условиях и конкретные рекомендации по выживанию, сохранению жизни.

Во II части данного учебного пособия показаны действия по сохранению здоровья и оказанию первой медицинской помощи в экстремальных ситуациях. Определены психологические и эмоциональные аспекты поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов, для преподавателей физической культуры, инструкторов, и других людей, ведущих активный образ жизни.

УДК Ч57я7

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN 978-5-88247-630-3 (Ч. II)

ISBN 978-5-88247-597-9

© ФГБОУ ВПО «Липецкий  
государственный технический  
университет», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Первая медицинская помощь потерпевшим бедствие</b>	<b>4</b>
	1.1. Профилактические мероприятия и рекомендации по сохранению здоровья в условиях дикой природы.....	4
	1.2. Случаи летального исхода.....	14
	1.3. Первая доврачебная помощь.....	16
	1.4. Защита от опасных животных и ядовитых растений.....	33
	1.5. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.....	46
	1.6. Простудные заболевания.....	48
	1.7. Способы транспортировки пострадавшего.....	48
<b>2.</b>	<b>Аварийное ориентирование.....</b>	<b>52</b>
	2.1. Определение сторон света.....	54
	2.2. Ориентирование.....	56
	2.3. Умение выдержать заданный курс.....	62
<b>3.</b>	<b>Психологические аспекты выживания человека в аварийной ситуации.....</b>	<b>66</b>
	3.1. Особенности формирования адаптационного отношения к экстремальным ситуациям.....	66
	3.2. Психоэмоциональные реакции в чрезвычайных условиях...	73
	3.3. Психические нарушения при чрезвычайных обстоятельствах.....	83
	3.4. Адаптация к кризисной ситуации.....	87
	3.5. Методы психологической помощи в борьбе со стрессом.....	88
<b>4.</b>	<b>Полезные советы отправляющимся в путешествие.....</b>	<b>109</b>
	4.1. Экипировка.....	109
	4.2. Необычное использование обычных вещей в аварийной ситуации.....	117
	4.3. Аварийно-спасательные наборы.....	121
	Библиографический список.....	132
	Приложения.....	135