

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

1.	Первая медицинская помощь потерпевшим бедствие	4
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
2.	Аварийное ориентирование.....	52
2.1.	Определение сторон света.....	54
2.2.	Ориентирование.....	56
2.3.	Умение выдержать заданный курс.....	62
3.	Психологические аспекты выживания человека в аварийной ситуации.....	66
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
4.	Полезные советы отправляющимся в путешествие.....	109
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