

УДК 614.8
Ч 49

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор А. Н. Блеер,
кандидат педагогических наук, доцент Н. В. Каташинский

Черныш И. В.

Ч 49 Выживание в экстремальных ситуациях : учеб. пособие /
И. В. Черныш. – М. : Физическая культура, 2009. – 160 с.
ISBN 978-5-9746-0070-8

В учебном пособии приводится классификация экстремальных ситуаций (стихийные бедствия, техногенные катастрофы и т. п.) и зон особого риска. Описываются психологические аспекты выживания: как не поддаться панике, как избежать конфликта в группе и т. д.

Подробно рассматривается проблема выживания человека в экстремальных условиях, в том числе, когда у человека нет самого необходимого: медикаментов, продуктов, воды, средств связи, палатки, спичек и даже ножа. Особое внимание уделено тому, как организовать убежище от непогоды, добыть огонь и найти воду, какие растения можно использовать для приготовления пищи.

Рекомендовано для специалистов по выживанию в экстремальных ситуациях и студентов, изучающих теорию и методику прикладных и экстремальных видов спорта.

УДК 614.8

ISBN 978-5-9746-0070-8

© Издательство «Физическая культура», 2009
© Черныш И. В., 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Условия и причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций	5
---	---

РАЗДЕЛ I

Психология выживания.....	7
---------------------------	---

Глава 1

Общие понятия об экстремальных ситуациях и их классификация.....	7
---	---

Глава 2

Факторы выживания	14
-------------------------	----

Глава 3

Психологические и психотравмирующие особенности одиночного и группового автономного существования в экстремальной ситуации	25
--	----

Глава 4

Этапы психологической адаптации.....	32
--------------------------------------	----

Глава 5

Конфликтные ситуации, пути и возможности их разрешения	37
---	----

Глава 6

Человеческий фактор при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций	59
---	----

Глава 7

Опасные и неблагоприятные явления природы	74
---	----

Глава 8	
Аварийные ситуации при передвижении на различных видах транспорта.....	91
Заклучение к разделу I.....	99
Библиографический список к разделу I.....	100

РАЗДЕЛ II

Техника и тактика выживания	103
Глава 9	
Что делать в первые минуты, часы и дни при попадании в экстремальную ситуацию	103
Глава 10	
Способы подачи сигналов бедствия	116
Глава 11	
Устройство временных и длительных убежищ.....	133
Глава 12	
Разведение костров.....	140
Заклучение к разделу II.....	150
Библиографический список к разделу II.....	153