

УДК 614.8(072)  
ББК 68.9я73  
А18

Печатается по решению редакционного совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

Рецензенты: **В.Г. Минченко**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой социально-культурного сервиса и туризма, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;  
**Б.М. Нагли**, преподаватель-организатор ОБЖ, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 90 муниципального образования, г. Краснодар.

**А18 Автономное выживание человека в природе:** Учебно-методическое пособие / А.Г. Ахромова, О.Н. Белоусов, К.Р. Саакова, В.Н. Завгородний. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 200 с.

В учебно-методическом пособии на современном научном и методическом уровне представлены материалы по автономному выживанию человека в природе.

Пособие предназначено для студентов факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии, направления подготовки «Педагогическое образование», направленность (профиль) «Безопасность жизнедеятельности». Содержание пособия соответствует требованиям к уровню подготовки бакалавров по данному направлению.

УДК 614.8(072)  
ББК 68.9я73

© КГУФКСТ, 2020.  
© Ахромова А.Г., Белоусов О.Н.,  
Саакова К.Р., Завгородний В.Н.,  
учебно-методическое пособие, 2020.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
РАЗДЕЛ 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА И ВЫЖИВАНИЯ.....	9
Тема 1. Психофизиологические факторы риска в экстремальных ситуациях.....	9
Тема 2. Климатогеографические факторы риска при авариях и катастрофах.....	19
РАЗДЕЛ 2. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ .....	40
Тема 3. Факторы выживания.....	40
Тема 4. Тактика выживания .....	48
Тема 5. Первоочередные действия при попадании в ЧС .....	57
Тема 6. Обеспечение жизнедеятельности в условиях автономного существования .....	63
РАЗДЕЛ 3. ВЫЖИВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ .....	68
Тема 7. Средства сигнализации при авариях .....	68
Тема 8. Животный и растительный мир, представляющий угрозу в условиях автономного существования.....	83
РАЗДЕЛ 4. ПРАКТИКА ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО ВЫЖИВАНИЯ .....	118
Тема 9. Ориентирование.....	118
Тема 10. Обеспечение растительными продуктами питания в аварийной ситуации.....	126
Тема 11. Обеспечение животными продуктами питания в аварийной ситуации.....	129
Тема 12. Способы добывания и сохранения огня .....	137
Тема 13. Организация послеаварийного перехода в зимнее время .....	145
Тема 14. Организация послеаварийного перехода в разные времена года .....	155
РАЗДЕЛ 5. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ И ПРОВЕДЕНИЕ СПАСАТЕЛЬНЫХ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В УСЛОВИЯХ АВТОНОМНОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ .....	1700
Тема 15. Первая помощь пострадавшему в условиях автономного существования.....	1700
Тема 16. Проведение спасательных и восстановительных мероприятий в условиях автономного существования .....	1833
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «АВТОНОМНОЕ ВЫЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ПРИРОДЕ».....	1933
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	1944
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	1966
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	1988