

Мой необитаемый остров.

Памятка по выживанию.

Раздел: [Здоровье человека](#)

Учебный год: 2009 / 2010

Автор(ы):

- [\[219-503-500\]](#) Котровская Валерия Дмитриевна

Руководитель(и):

- [\[220-307-923\]](#) Еременко Марина Владимировна

Описание работы:

Инструкция по выживанию в экстремальных условиях.

В начале, давайте разберемся, что же такое остров?

Остров это участок суши, окруженный со всех сторон водой и постоянно возвышающийся над ней, даже во время прилива.



А вы знаете, чем остров отличается от материка?

Материк это тоже участок суши, окруженный водой, но участок суши гораздо больший по площади, чем остров. Существует шесть материков: Евразия, Африка, Южная Америка, Северная Америка, Австралия и Антарктида.



Самым маленьким материком является Австралия.



Она приблизительно в три раза больше самого большого острова – Гренландия.



Острова бывают одиночные и групповые и могут располагаться в морских или пресных водоемах. Групповые острова называются архипелагами.

Большая часть всех островов на земле необитаема!



А что же такое необитаемый остров?

Необитаемый остров - это остров без постоянного проживания людей. Люди не живут на необитаемых островах по разным причинам, многие не имеют своего источника питьевой воды, на других происходят сильные перепады температуры, некоторые слишком малы, чтобы на них можно было жить, либо расположены слишком близко от посещаемых мест.

В литературе необитаемый остров часто представляется в виде места, где живет выживший в результате крушения корабля человек или небольшие группы людей, оторванные от цивилизации. Самое известное произведение о способе выживания на необитаемом острове — это роман Даниэля Дефо «Робинзон Крузо».



Я хочу представить Вам свой вариант выживания в условиях дикой природы.

Скорее всего, вы никогда не окажитесь в одиночестве на таком необитаемом острове. Но...чего только не случается в жизни!? И в таком случае вам придется выживать потому, как альтернатива вас вряд ли устроит.

Оказавшись на необитаемом острове или в любых других экстремальных условиях, прежде всего, нужно сохранять спокойствие, трезвость мышления и не поддаваться эмоциям. Если вы запаникуете, и будете совершать необдуманные поступки, то это только ухудшит ситуацию.

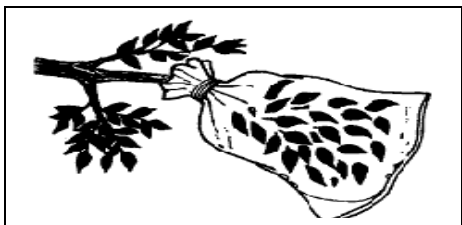
Успокоившись, нужно определить есть ли поблизости источник пресной воды – это самое важное!



Сколько может прожить человек без пресной воды? Это зависит от температуры окружающего воздуха и режима двигательной активности. Так, например, находясь в состоянии покоя, в тени, при температуре воздуха 39°C человек может не пить не более 2 дней.

Итак, любой источник воды в экстремальных условиях хорош. Если только есть в окрестностях какая-то вода, вы всегда можете очистить ее или обессолить.

Если есть пресная вода, достаточно прокипятить ее 2-3 минуты перед употреблением.



Можно, также воспользоваться дождевой водой или утренней росой.

Если на острове есть деревья или другие растения, можно забрать воду у них. Корни дерева вытягивают влагу из земли, а затем эта влага испаряется с поверхности листьев. Что бы собрать эту влагу достаточно привязать пластиковый мешок к ветке дерева и испарение будет конденсироваться в мешке. Следите, чтобы листья не касались пластикового мешка, иначе они будут отбирать воду обратно.

Соленую воду можно очистить от соли с помощью солнечного дистиллятора. Для этого понадобится большая плоская емкость вроде тазика.

Нужно вырыть яму в земле и поместить туда тазик, наполненный соленой водой. Затем поставить в центр емкости небольшой камень, на который водрузить меньшую емкость, можно чашку или кружку. Теперь накрыть всю конструкцию пластиковой пленкой и положить на нее сверху камень, чтобы образовалось углубление как раз над малой емкостью, куда будет стекать пресная вода. Все, дистиллятор готов! Важно, что бы он находился под прямыми солнечными лучами. Нагреваясь, вода будет испаряться из тазика, и оседать на пластиковой пленке, а затем стекать в кружку.

Дистиллятор (домашний эксперимент).

1. Тазик, наполненный водой



2. Поставить в центр тазика небольшой камень, на который водрузить меньшую емкость, можно чашку или кружку



3. Накрывать всю конструкцию пластиковой пленкой и положить на нее сверху камень, чтобы образовалось углубление



4. Важно, чтобы дистиллятор находился под прямыми солнечными лучами (настольная лампа исполнила роль солнца)



5. Нагреваясь, вода будет испаряться из тазика, и оседать на пластиковой пленке, а затем стекать в кружку.



6. Можно пить, несколько капель в кружке!



Можно ли пить соленую морскую воду?



Да, при острой необходимости, можно. Это было экспериментально подтверждено французским врачом Аленом Бомбаром, который, переплывая в одиночку на надувной резиновой лодке Атлантический океан, не брал с собой запасов пресной воды. Он установил, что соленую морскую воду можно пить, но маленькими порциями, не более 1 л в день, и не более 7 - 8 дней подряд. При употреблении же морской воды до 7 - 8-го дня, страдают почки, и пока они способны выполнять свою работу по "опреснению" воды, у человека сохраняются сознание и работоспособность. Всего двух дней употребления пресной воды достаточно, чтобы почки снова "пришли в себя" и были бы снова готовы к "опреснительной" работе, если опять придется пить морскую воду.

После того, как на острове появилась вода нужно подумать о костре.



Костер чрезвычайно важен на необитаемом острове или в других экстремальных условиях. Он улучшит настроение, придаст уверенность. Огонь может помочь в дистилляции воды, позволит согреться и высушить одежду, а также на нем можно приготовить пищу.

Перед тем как разводить костёр, необходимо тщательно выбрать для него место - лучше укрытое от ветра и дождя каким-либо естественным укрытием, например, скалой. Желательно также, чтобы это место было поблизости от воды. Главным условием является соблюдение правил противопожарной безопасности.

После выбора места и подготовки топлива, а топливом может служить сухой мох, береста, камыш, торф и высохший помёт животных, а по берегам рек и у побережья морей - выброшенная на берег и высохшая древесина, нужно добыть огонь. Для этого подойдет увеличительное стекло, линзы от очков, съёмный объектив фотоаппарата, другие стекляшки или прозрачные пластмассы.

Также для добывания огня можно воспользоваться лупой или линзой, сделанной из двух стеклышек от часов.



Для этого нужно скрепить их по краям глиной и заполнить водой – получится линза. Вместо глины можно использовать изоленту, лейкопластырь или смолу хвойного дерева.



С помощью линзы солнечный луч наводят на легко воспламеняющийся трут. Его делают из ваты, марли, пуха, растертой бересты.



На тлеющий трут дуют, пока не покажется пламя, а потом разжигают костер.



Можно также попытаться добыть огонь с помощью искры от кремней, а также трением, как делали когда-то дикари, но это очень трудно и долго.

Ну вот, теперь пришло время подумать о жилище, укрытие или надежном убежище.

В экстремальных условиях очень важно найти для себя укрытие или построить его самостоятельно для защиты от ветра, холода, влаги, хищных

животных и ядовитых насекомых. Даже если вы находитесь в зоне теплого, сухого климата и днем стоит жаркая погода, знайте, что ночью температура может значительно понизиться.

Существует много различных типов укрытий или убежищ. Если вы попали на необитаемый остров после долгого и трудного путешествия, если вы ранены или сильно истощены, вам подойдет любое природное укрытие. Например, можно воспользоваться углублением в земле, возведя вокруг него стенку из камней и грунта.

Или найти убежище созданное самой природой в прибрежных скалах.



Очень важно правильно выбрать место для убежища, что бы не пришлось, потом тратить силы и время на его переустройство, но не стоит заниматься выбором поздно вечером или в состоянии сильной усталости.

Находясь в холодном климате, выбирайте для своего убежища солнечное место, защищенное от ветра и приносимого им снега.

В теплом климате убежище должно оберегать вас от солнечного перегрева днем и от переохлаждения ночью, а освежающий ветерок не должен заносить внутрь пыль, грязь и мусор.

Не стройте убежище рядом со стоячими водоемами, там обычно бывает много комаров, ос, пчел и оводов.

В экстремальной ситуации можно, например, воспользоваться стволом поваленного дерева или деревом, сломанным на некотором расстоянии от земли, образующим с землей острый угол.



Для дополнительной защиты нужно навалить на бревно или ствол валежника, еловых лап и листвы.



Теперь пора подкрепиться, попробуйте найти пищу. Пища имеет наименьший приоритет, это обусловлено физиологией человека. Человек может выжить без еды в течение недели, а иногда и дольше.

В природе попадаетсся большое количество съедобных корней или ягод. Многие из них мы хорошо знаем с детства, но даже не предполагаем, что их можно использовать в пищу.

Например, береза – белоствольная красавица.



Ее нежные клейкие молоденькие листочки могут заменить нам салат. Одежда ствола — береста — бесценный дар путешественнику. Имея ее при себе, легко разжечь костер: она горит в любую погоду. При некоторых навыках можно быстро изготовить из бересты туесок, куда можно складывать корни и ягоды.

Иван-чай — еще одно знакомое и распространенное растение.



Его можно встретить по берегам рек, на опушке леса, на пашне и вырубках. Растение как бы специально создано для человека, попавшего в экстремальные условия. Его можно использовать в пищу от макушки соцветия до последнего корешка, получив сразу и первое, и второе, и третье. Из молодых листьев иван-чая и побегов, богатых белками, можно приготовить супы, салаты. Они с успехом заменят капусту.

Корневища у него сладковатые, содержат дубильные вещества и крахмал, съедобны в сыром и вареном виде. Из высушенных корней можно получить муку для выпечки хлеба и лепешек, а поджаренные использовать для приготовления кофе. Если свежие или высушенные листья и цветки иван-чая заварить, получится вкусный и крепкий напиток. От этого и название у растения — иван-чай. Даже семена его можно использовать, в них содержится масло.

Лилия - родственница лука.



У нее съедобны не только лепестки, но и чешуйчатый клубень, содержащий большое количество крахмала. Клубень можно есть сырым или запеченным в горячей золе. Однако, большинство видов лилий занесены в Красную книгу, и выкапывать растения без самой крайней необходимости недопустимо.

Подорожник - помогает лечить не только раны, он угостит салатом из своих молоденьких листьев, которые можно положить в зеленый суп, пюре, котлеты, а созревшие семена добавить в суп вместо крупы или сварить из них молочную кашу.



Корни лопуха поистине универсальны.



Есть их можно в любом виде: сырыми, вареными, печеными, жареными. Они заменяют морковь, петрушку, пастернак, картофель в супе. Измельчив их, можно приготовить лепешки, котлеты. Очень вкусны поджаренные корни лопуха с румяной и сладкой корочкой, а если их немного пережарить и перемолоть, то получим напиток, по вкусу напоминающий настоящий кофе. Уваривая измельченные корни лопуха с сахаром и листьями щавеля или кислицы, получим вкусное оригинальное варенье.

Одуванчик — удивительное растение.



Измельченные цветочные корзинки со сметаной по вкусу напоминают тертую морковь. Корни одуванчика в свежем виде содержат инулин, который при поджаривании переходит в сахар, поэтому подсушенные до похрустывания корни одуванчика сладковаты, с ними можно пить чай как с сахаром, а если их немного пережарить, то получим заменитель кофе. Очень вкусны жареные прикорневые розетки. Так что вполне заслуженно одуванчик разводят как огородную культуру в Голландии, Индии, США, ФРГ, Японии, Франции, Австрии.

Однако к дарам природы стоит относиться очень внимательно! В природе существует много ядовитых или несъедобных растений. Ешьте их, только если вы уверены в том, что они безопасны.

Конечно, какими бы вкусными и нежными ни были растения, мясо ими все равно не заменишь. Слишком прочно вошло оно в наше меню. Можем и мы найти себе заменители мяса, но здесь сразу вступит в силу «пищевой» психологический барьер. Не каждый может пересилить себя, даже испытывая сильный голод, и съесть ту же змею или лягушку. Ну а что говорить о насекомых? Тем не менее, эта пища не только съедобна, но и содержит необходимые для организма вещества, витамины и достаточное количество калорий. Аборигены некоторых стран утверждают, что испеченные пауки по вкусу напоминают поджаренные орехи. Так что стоит попробовать перебороть себя и пополнить свой рацион «мясными» блюдами.

Если вы решите заняться рыбалкой можете использовать жуков в качестве наживки, вместо того что бы их есть. Кроме наживки вам понадобится крючок. Простейшим решением является кусок ветки с шипом, который нужно лишь примотать к чему-либо, что может заменить леску.

После того как мы не умерли от жажды и голода в экстремальных условиях, построили себе жилище и добыли огонь, стоит подумать, как вести счет времени, т.е. придумать свой персональный календарь. Календарь совершенно необходим чтобы не сбиваться с толку в порядке следования дней и месяцев и чтобы не превратиться в дикаря.

Я предлагаю узелковый метод ведения календаря. Для этого нужно на веревке завязать узелки, их должно быть 30 или 31 штука, в зависимости от того, в каком месяце мы попали на необитаемый остров. На исходе очередного прошедшего дня нужно развязывать по узелку. Как только все

узелки на веревке будут развязаны, значит прошел месяц. Сколько веревок накопится, столько месяцев мы провели на необитаемом острове.

И последнее, как указать на то, что мы нуждаемся в помощи?

Базисом для сигнала о помощи служит число три (в Великобритании шесть). Это могут быть или три костра или три горки камней и те и другие расположенные в форме треугольника, три свиста сигнального свистка, или три вспышки света. В последних случаях последовательные три сигнала чередуются минутной паузой, пока не будет получен ответ. Таким ответом тоже могут быть три сигнальных свистка или вспышки света, к примеру, произведенные фонарём.



И еще:

Никогда не сдавайтесь и продолжайте бороться за свою жизнь. Если вы падёте духом - это будет самое ужасное и, скорее всего, закончится смертельным исходом. Сила воли - именно это качество позволяло людям выживать без пищи в невыносимых условиях неделями. Если у вас не будет воли к жизни вы, несомненно, погибнете. Подумайте спокойно и трезво над тем, в какой ситуации вы оказались и поищите способы из неё выпутаться.

Список литературы:

1. Даниэль Дефо «Робинзон Крузо»
2. Ален Бомбар «За бортом по своей воле»