

# АЗБУКА ВЫЖИВАНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ

Г.А. Стуков

Не случайно название очередной статьи вновь начинается со слова «Азбука». Если откроем «Толковый словарь живого великорусского языка» Владимира Даля, то прочтем:

Азбука - начальное основание какой-либо науки;

Азбука — начало грамоты.

Человек, будь то турист, альпинист, геолог, топограф и иной профессии, в силу различных причин оказавшись в экстремальных условиях природной среды, должен не только владеть минимумом знаний, но и применить их на практике, чтобы сохранить жизнь и здоровье не только себе, но и своим товарищам по группе, другими словами **выжить** в самых суровых условиях в той или иной физико-географической зоне, в том числе в различное время года. В марте 1965 года, Павел Беляев и Алексей Леонов, осуществив первый выход человека в открытый космос, при возвращении на Землю из-за отказа системы ориентации экипаж был вынужден перейти на ручную систему управления спуском. В итоге вместо казахстанских степей сели в глухую пермскую тайгу. Позже Алексей Леонов вспоминал, что выжив в космосе, они имели реальный шанс погибнуть на земле. Попросту элементарно замерзнуть. В тайге царил 20 градусный мороз. Только через сутки добрались до них спасатели. Не владей они знаниями и практикой выживания в экстремальных условиях природной среды - все могло закончиться печально.

Волей обстоятельств вы один или в составе туристской группы оказались в экстремальной ситуации в условиях природной среды. Положительный исход из создавшегося положения зависит от многих факторов:

подготовленности человека к выживанию в экстремальной обстановке и умению оказывать помощь пострадавшим, если таковые оказались в туристской группе, а также и себе в случае путешествия в одиночку;

психологической подготовленности, в том числе психологической совместимости участников туристской группы;

дисциплинированности;

продуманности принимаемых решений, не исключая принцип коллегиальности;

знания местных условий (рельефа местности, погоды, умения ее предсказания по местным признакам, знания съедобных и несъедобных дикорастущих растений);

выбора и организации временного лагеря с учетом особенностей рельефа местности, близости водоисточников, топлива, возможных опасных природных явлений (камнепад, лавина, падение старых сухих деревьев, подтопление в период выпадения осадков или таяния снега в горах и так далее);

наличия группового и личного туристского снаряжения;

проведение ориентирования на местности и определение своего

местонахождения;

подготовки средств сигнализации;

подготовки места для костра, заготовки топлива, съедобных дикорастущих растений, рыбная ловля, охота;

туристской подготовки;

физической подготовленности;

умения оказания помощи при различных отравлениях, при укусах ядовитых животных и насекомых, при других заболеваниях;

умения преодолевать страх, состояние безразличия (при получении тяжелой травмы), жажды, голода, физической боли, холода, жары, переутомления, уныния.

Решающим фактором является умение участников туристского похода **«выживать»** в зависимости от нахождения в различных физико-географических зонах, а также и времени года.

**Выживание** – это комплекс активных и целесообразных действий,

направленных на сохранение жизни в условиях автономного существования в условиях природной среды. Эти действия заключаются в преодолении психологических стрессов, проявлении изобретательности, находчивости, эффективном использовании имеющегося снаряжения и местных ресурсов.

Так как практически все походы школьных туристских групп проводятся в условиях автономного существования, то главным является преодоление психологических стрессов, которые возникли или могут возникнуть в результате произошедшей или возможной чрезвычайной ситуации, особенно при получении травм или летального исхода с кем либо из участников похода. Возникающее у человека стрессовое состояние может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до ее полной дезорганизации. Участники предстоящего похода, проучившись несколько лет в одном классе, постоянно общаясь между собой, в том числе попадая в различные жизненные ситуации как отрицательного, так и положительного свойства, более или менее знают, кто и как поведет себя в случае возникновения той или иной чрезвычайной ситуации. Этой информацией должен владеть и руководитель туристской группы, а также его заместитель.

В обыденной жизни довольно часто возникают различные негативные ситуации и как следствие стрессовое состояние. Поэтому часть участников туристских походов в той или иной степени психологически подготовлены не только к возникновению самых различных ситуаций, но и к преодолению стрессового состояния. Часть ситуаций может быть отработана в процессе предпоходных тренировочных занятий, но отработка всех возможных ситуаций, которые могут возникнуть в период проведения похода, практически, невозможна и поэтому все участники туристской группы в той или иной мере попадают в стрессовое состояние в случае чрезвычайного происшествия. Главным, как правило, является чувство страха, материал о котором частично

напечатан во 2-м номере журнала.

Помимо стрессового состояния неблагоприятное воздействие на человека оказывают также следующие факторы: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, в том числе и чувство страха, о котором поговорим более подробно.

Рассмотрим, что представляет из себя каждый из перечисленных факторов.

**Страх** – любой человек, как уже упоминалось в предыдущей статье, испытывает чувство страха. Функционально он необходим для благополучного биологического и социального существования человека. Он защищает его от бессмысленного риска, что нередко можно наблюдать в туристских группах, когда отдельные участники, бравируя своей показной храбростью, идут на бессмысленный риск при преодолении сложных естественных препятствий и совершении других непродуманных поступков, которые могут усугубить возникшее чрезвычайное положение в группе. Любое существо, испытывающее эту эмоцию, принимает меры для преодоления негативного воздействия источника страха. Страх провоцирует выброс адреналина в кровь, что ведет к усилению работы мышц, улучшает работу рецепторов (в организме человека и животных имеются специальные чувствительные образования, воспринимающие внешние и внутренние раздражения и преобразующие их в нервные возбуждения, которые передаются в центральную нервную систему). Но в тоже время он может оказывать влияние на способность думать рационально, может вызвать агрессию, панику, ступор. А постоянный страх (стресс) подавляет иммунную систему организма, что может привести к ухудшению здоровья.

Страх может быть рациональный, оправданный и иррациональный (невротический). В некоторых случаях эта эмоция — вполне нормальное явление, которое может спасти жизнь, остерегая нас от опасных шагов. Он предупреждает об опасности, например, от падения со скалы, от срыва при подъеме по крутому склону, падения с обрыва в реку, укуса змеи, от приема в пищу несъедобных грибов, ягод и других дикорастущих растений. Реальный страх является реакцией на действительно существующую внешнюю опасность, он сигнализирует об опасности, целесообразен и реализует инстинкт самосохранения. А потом уже на это накладываются и другие характеристики. На появление и протекание эмоции страха влияет также психология и физиология человека. От психологических и физиологических особенностей человека зависит то, как будет протекать реакция на опасность. Физиология и психология тесно связаны. От генетики зависит акцентуация (черты своеобразия в характере человека, которые, не выходя за рамки психической нормы, могут при определенных условиях существенно затруднять его отношения с окружающими), темперамент, которые влияют на характер, течение эмоций также зависит от воспитания. Психологи отмечают, что существует положительное, так и отрицательное действие страха на организм.

При сильном переутомлении, после психических потрясений, вызванных

возникновением чрезвычайной ситуации, травмированием или смертью кого-либо из участников туристской группы могут возникнуть так называемые фобии (навязчивые страхи). У здорового человека они, как правило, бывают преходящие, нестойкие и не резко выраженные. В данном состоянии у человека появляется боязнь высоты, одиночества, темноты, замкнутых и открытых пространств, заражения и так далее. Признаками страха являются спазмы, синдром ватных конечностей (особенно ног), сдавленность в груди, сухость во рту, тошнота, дрожь во всем теле, беспокойство, головокружение, повышение кровяного давления, ускоренный пульс и дыхание, холодный пот, желудочные расстройства.

Реакция на страх любого человека зависит от его волевых качеств, умения правильно оценить создавшуюся обстановку, уверенности в себе, в своих товарищах, в надежности имеющегося снаряжения и ряда других обстоятельств. Страх гораздо легче преодолеть, если вы находитесь в группе. Сильные духом, активные, смелые, коммуникабельные люди всегда подают не только хороший пример как вести себя, но и поднимают моральный дух других участников группы. Неподготовленный человек, попав в экстремальные условия, испытывает чувство страха в лесу, в горах, в пустыне, ожидая нападения различных животных. Вместе с тем следует отметить, что инстинкт самосохранения, обостренный страхом, отчаянием, далеко не всегда спасает человека, иногда, наоборот, губит как раз в ту минуту, когда он сам уже считает, что спасся.

Обращение французского врача, биолога и путешественника Алена Бомбара в его книге «За бортом по своей воле» можно с полным правом отнести в том числе и к сухопутным путешественникам, оказавшимся в экстремальных условиях природной среды: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не холод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха», - убежденно заявил Ален Бомбар и решил доказать на собственном примере силу мужества и веры в себя. Работая врачом в приморской больнице, А.Бомбар был шокирован количеством людей погибающих в море. Больше всего его поразило, что значительная их часть гибла не от утопления, холода или голода, а от страха, от отчаяния, безволия, кажущейся бесцельности бороться за свою жизнь и жизнь своих товарищей. В 1952 году на надувной резиновой лодке в одиночку, без запасов воды и продуктов питания, от Канарских островов до острова Барбадос пересек Атлантический океан, пройдя под парусом 4400 км за 65 суток. В ходе плавания питался рыбой и планктоном. Рыба служила источником еды и пресной воды. Пил и морскую воду в небольших количествах.

**Боль** – неприятное, гнетущее, иногда нестерпимое ощущение, возникающее преимущественно при сверхсильных или разрушительных воздействиях на организм человека. Боль является сигналом опасности. Возникновение боли мобилизует защитные силы организма на устранение болевых раздражений и восстановление нормальной деятельности органов

и физиологических систем. Человек, лишенный болевой чувствительности, подвергается серьезной опасности, так как не может своевременно устранить угрожающий фактор. Болезненные явления, как правило, свидетельствуют о нарушениях жизнедеятельности. Длительные и сильные болевые раздражения могут вызвать истощение нервных центров, в первую очередь коры головного мозга, и привести к состоянию шока, коллапса, в некоторых случаях даже к смерти.

Необходимо знать, что чувствительность к боли у различных людей неодинакова. Она может быть повышена, понижена, а в некоторых случаях отсутствовать вообще. Восприятие боли человеком – весьма субъективно и зависит от многих причин, связанных с индивидуальными особенностями, типом высшей нервной деятельности, самочувствием, настроением, физическим и психическим состоянием. Вместе с тем, человек может «справиться» с болью, переключив свое внимание на решение важных вопросов, в данном случае связанных с выживанием в результате возникновения чрезвычайной ситуации и ожидаемой помощи извне. Следует также отметить, что по данным современной психологии, эмоциональная реакция на боль в значительной степени зависит от условий развития и воспитания человека. С помощью имеющихся в аптечке лекарственных препаратов следует попытаться снять болевые ощущения, которые также могут сниматься физическим методом – охлаждением. В некоторых случаях хорошие результаты дают внушение и самовнушение.

**Холод:** среди климатических факторов особенно неблагоприятно его воздействие на человеческий организм. Можно привыкнуть ко всему, как утверждают полярники, но только не к холоду. В силу географического положения нашей страны около двух третей ее населения имеет постоянный контакт с холодом в широком диапазоне – от умеренного до сильного.

Общеизвестно, что сильный холод оказывает отрицательное воздействие на психику человека, снижает физическую активность и работоспособность, особенно это касается людей, получивших травмы и потерявших значительное количество крови. Человек, как известно, не располагает достаточно эффективными средствами приспособления к условиям холода. Поддержание теплового равновесия у него осуществляется, как правило, с помощью индивидуальных и коллективных средств защиты.

Особую важность индивидуальное защитное снаряжение приобретает в аварийных ситуациях, когда участникам похода в течение длительного времени приходится находиться в полевых условиях и подвергаться воздействию низких температур и сильного ветра. Воздействие указанных факторов усиливается при подъеме на значительную высоту в случае проведения похода в горах.

Находясь в зоне с низкими температурами, следует особо остерегаться попадания в воду (озеро, реку). Так называемый холодовой шок может возникнуть при случайном падении в воду. Характерно, что пострадавший сразу теряет сознание и погружается в воду, если там достаточно глубоко, не производя никаких действия для своего спасания. Развитию холодowego шока

может способствовать предшествующее перегревание организма (даже легкой степени), эмоциональное потрясение, а также быстрое, без постепенного привыкания к холодной воде, погружение. Внезапное действие холодной воды может вызвать расстройство внешнего дыхания (удушьё) или сердечного ритма в результате обширного раздражения холодовых рецепторов кожи.

Холодная вода, вызывая быстрое снижение температуры кожи, особенно конечностей, обуславливает потерю тактильной и болевой чувствительности, а также резкое снижение мышечной силы. Проведенные исследования показали, что через 1-2 минуты нахождения в холодной воде человек не в состоянии самостоятельно подняться на средства спасания.

Следует также знать, что существует общее охлаждение организма и локальное. Локальное охлаждение представляет собой результат резкого, но кратковременного воздействия холода, в то время как общее – результат длительного воздействия холода. В первом случае холод вызывает болевые ощущения, во втором человек почти не замечает его воздействия, что таит в себе большую опасность. При локальном охлаждении в первую очередь страдают незащищенные участки тела – лицо, пальцы рук и другие открытые участки тела.

Особенно следует защищать от воздействия холода лицо и голову, а также органы дыхания, ибо они в силу своих физико-анатомических особенностей являются очень важной и обширной рефлексогенной зоной, влияющей на процессы терморегуляции организма.

В случае отрицательных температур, первыми замерзают подошвы ног, которые рефлекторно связаны с носоглоткой. В случае переохлаждения ног возникают ринит (насморк) и простудные заболевания. На втором месте в рейтинге морозоустойчивости — это руки. Основание пальцев — рефлекторная зона гортани. При замерзании рук появляются осиплость голоса и аллергический дерматит (на руках) — покраснение и сухость кожи. Третье место в списке легкозамерзающих частей тела занимают уши. Далее следуют лицо, голова, верхняя часть тела, поясничный отдел и живот. Лицо - кожа на лице тоньше и нежнее, чем на теле, поэтому более чувствительна к воздействию низких температур воздуха. Голова — в случае переохлаждения может возникнуть простуда, отит, менингит, менингоэнцефалит и неврит лицевого и тройничного нерва. Особенно это касается любителей ходить в холодное время года без головного убора, в том числе и в походе. Верхняя часть тела — переохлаждение чревата не только простудными и бронхолегочными заболеваниями, но и пневмонией. Поясничной отдел и живот — при переохлаждении возникают простудные заболевания, воспалительные заболевания репродуктивной сферы, болезни почек и мочевыводящих путей. В книге Бориса Горбачевского «Ржевская мясорубка. Задача - выжить» приведен интересный факт: «В морозные дни 1941 года в период Великой Отечественной войны немецким солдатам вручали «Памятку о больших холодах», в которой давались советы вроде: «Нижнюю часть живота особо защищать от холода прокладкой из газетной бумаги между нижней рубашкой и фуфайкой.»

При начавшемся охлаждении очень важным является умение туристов

предотвратить его опасные явления, поэтому в зоне низких температур и сильного ветра деятельность участников похода должна начинаться с мер по защите от холода: установка палаток, строительство защитной стенки или жилища из подручных материалов в случае потери палаток, рытье пещеры, разведение огня, приготовление горячей пищи и, в первую очередь, питья. Горячее питье сравнительно быстро вызывает чувство согревания в том случае, если степень охлаждения небольшая.

В условиях города в случае указанных заболеваний пострадавшему в короткие сроки может быть оказана квалифицированная медицинская помощь. В походных условиях, особенно в случае возникновения какой-либо чрезвычайной ситуации (непогода, потеря ориентировки, части снаряжения, продуктов питания, медицинской аптечки, травмирования участников группы и т. д.) оказание своевременной квалифицированной медицинской помощи весьма и весьма проблематично, что может повлечь очень серьезные последствия для заболевшего.

Известно, что сопротивляемость организма неблагоприятным климатическим условиям в значительной мере определяется рациональным питанием. Ввиду больших энергозатрат в условиях низких температур для поддержания темпового комфорта калорийность питания должна быть выше на 15-20% по сравнению с калорийностью питания для жителей умеренного климата. Поэтому при комплектовании продуктов питания на период проведения похода необходимо учитывать данную рекомендацию. Особое значение имеет наличие в рационе питания полноценных белков и жиров животного происхождения. Обогащение пищи витаминами повышает сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных условий.

**Жара:** за последнее время все мы являемся свидетелями довольно значительного повышения температуры воздуха в летний период. Интенсивная прямая солнечная радиация, высокая температура окружающей среды вызывают в организме человека значительные изменения, иногда за относительно короткое время. Перегрев организма нарушает функции органов и систем, ослабляет психическую и физическую деятельность. В случае отсутствия воды, наряду с перегревом, развивается обезвоживание организма, при потере воды в количестве более 15% от исходного веса тела наступают необратимые изменения в сердечно-сосудистой и нервной системах.

При чрезвычайном происшествии с одним или несколькими участниками группы после оказания первой медицинской помощи пострадавшим необходимо сразу же приступить к постройке солнцезащитного тента, ограничить физическую активность участников туристской группы, экономно использовать имеющиеся запасы воды. При составлении меню на весь период похода следует учитывать условия жаркого климата, если проведение похода планируется в южных районах. Наряду с овощами и фруктами, обязательно в рацион питания должны входить мясо, яйца, консервированное молоко как ценные источники белков животного происхождения. Обильное питье и питание в основном овощами и фруктами могут привести к нарушению

деятельности желудочно-кишечного тракта.

Режим питания следует строить с учетом высоких температур в районе проведения похода. Прием наибольшего количества пищи переносится на вечернее время, когда спадет жара (50% калорийности суточного рациона, на завтрак и обед – по 25%).

**Жажда** – физиологическое состояние, субъективно проявляющееся ощущением сухости рта и глотки. Жажда возникает при недостаточном потреблении воды или усиленном ее выделении из организма. Особенно сильно жажда может проявляться в условиях высоких температур окружающей среды. Обильно выделяющийся при этом пот вызывает обеднение организма влагой и минеральными солями, что ведет к снижению его способности удерживать воду, к еще большему потоотделению и увеличению жажды. В этот момент все помыслы человека направлены в одном направлении – избавиться от жажды и мучительного ощущения сухости во рту и глотке.

В условиях повышенной температуры воздуха необходимо брать с собой, если позволяют условия, значительный запас воды, который пригодится в случае вынужденной задержки движения на маршруте. Для удержания воды в организме рекомендуется пить подсоленную воду.

**Голод** – состояние организма, вызванное полным отсутствием или недостаточным поступлением пищевых веществ в организм или нарушением их усвоения. Голодание участников туристской группы может возникнуть в случае недостаточного запаса продуктов, долгого пребывания в ненаселенной местности в результате различных экстремальных ситуаций или утраты продуктов при чрезвычайном происшествии.

Человек значительное время может обходиться без пищи, сохраняя работоспособность. Однако длительное голодание ослабляет организм, снижает его устойчивость к воздействию низких температур воздуха, приводит к тяжелым последствиям, в том числе к летальному исходу.

Существуют три формы голодания:

полное, если в организм поступает вода;

неполное, если недостаточно по отношению к общему расходу энергии поступает пища;

абсолютное, если в организм не поступает ни пища, ни вода.

Продолжительность жизни при голодании зависит от массы тела (чем больше масса, тем больше запас энергетических ресурсов), возраста (дети – более чувствительны к голоданию, пожилые – более стойки), пола (женщины – более выносливы), расхода энергии (при меньшем расходе – лежании – продолжительность жизни – больше) и от индивидуальных особенностей организма. Предельным сроком голодания для человека считается 65-70 суток, при абсолютном голодании – несколько дней. Полное голодание переносится легче, чем абсолютное. Продолжительность безопасного голодания снижается из-за имеющихся различных заболеваний, повышенной эмоциональности, страха и многих других физических и душевных состояний, усиливающие



обмен веществ в организме человека. Голодный человек замерзает гораздо быстрее, чем сытый, замедляется реакция на происходящие события, страдает умственная деятельность, снижается работоспособность, резко повышается возможность различных заболеваний, их быстрое развитие и тяжесть лечения. Предполагается, что срок голодания в течение 65-70 суток проходит в относительно комфортных условиях (в теплом помещении, возможность вызова «Скорой помощи», присутствие коллег по работе, членов семьи, друзей по жизни, не участвующих в голодании. В случае ЧП на природе, указанный срок следует сократить примерно на 1/3 из-за отсутствия более или менее комфортных условий для жизни, постоянный стресс, переживания, мысли о возможном исходе вынужденного голодания, чувство вины перед товарищами по группе, которые остались для оказания посильной помощи, голодают и терпят лишения вместо того, чтобы отправиться в дальнейший путь для выхода к людям.

Всем участникам туристской группы необходимо знать съедобные растения, имеющиеся в районе проведения похода для поддержания энергетических запасов в организме в случае утраты продуктов питания или их полного израсходования. Нужно уметь также охотиться и ловить рыбу, используя в этих целях имеющиеся различные подручные средства (в случае отсутствия снасти), поддерживать слабых духом, вселять им уверенность в благополучном исходе, проявлять особое внимание и поддержку травмированного или тяжело заболевшего участника группы.

**Переутомление** - своеобразное состояние организма, возникающее после длительного, а иногда и кратковременного физического или психического напряжения.

В начальной стадии (утомление) у человека снижается эффективность деятельности, так как возрастает величина физиологических и психических затрат, необходимых для одного и того же трудового акта. При утомлении нарушаются сила и скорость мышечного сокращения, выработка и торможение условных рефлексов, точность и координация движений, происходит ограничение контактов с окружающими, появляется неосознанное стремление делать перерывы при движении по маршруту более частыми и длительными. Развитие утомления зависит от состояния здоровья и физической подготовки туриста. Скорость возникновения и развития утомления зависит и от ряда психологических характеристик личности – уровня тревожности и волевых качеств. Выраженное утомление отрицательно влияет на организм, а при отсутствии отдыха или нерациональном отдыхе приводит к переутомлению. Избежать переутомления и быстро восстановить силы позволяют правильное, равномерное распределение физических нагрузок, своевременный отдых и улучшение условий обитаемости. Мощным средством борьбы с переутомлением являются предпоходные тренировочные занятия участников предстоящего похода, которые в обязательном порядке включают передвижение по сильно пересеченной местности на большие расстояния со значительным грузом или переноску «пострадавшего» с помощью подручных средств, в том

числе на значительные расстояния. Занятия необходимо проводить при любых погодных условиях (жара, мороз, дождь, метель). Большое значение имеет эмоциональное и мотивационное содержание той деятельности, которую осуществляют участники туристской группы в данный период времени. Чем значимее мотивы деятельности, тем позже наступает утомление, особенно при мотивах высокого социального значения: «Мы должны дойти. Мы должны выжить. Мы должны донести пострадавшего, если таковой имеется, до ближайшего населенного пункта». Положительные эмоции также способствуют длительному сохранению оптимальной работоспособности и более полной мобилизации физиологических резервов организма.

**Уныние** – психическое состояние, вызываемое обычно одиночеством, потерей интереса к жизни при крушении задуманных планов, неудачными попытками выйти к месту стоянки группы или к населенному пункту, установить связь при наличии различных сигнальных средств, отсутствием воды и пищи. Уныние, как психическое состояние, может проявляться у человека, находящегося в коллективе, когда в течение длительного времени он занят монотонной однообразной работой, не видит перед собой или коллективом четко поставленной цели, выполнение которой принесет определенные положительные результаты. Развитию данного состояния способствует также незанятость человека, когда он предоставлен сам себе.

Для избежания уныния у туристов руководителю группы или лицу, его заменяющему, необходимо каждому туристу дать посильное задание, в том числе и травмированным, если они могут двигаться и выполнять какую-либо работу, требовать обязательного выполнения порученного дела. Полезно перед отбоем провести разбор как выполненных, так и невыполненных заданий, указать на ошибки, подсказать оптимальные пути и способы выполнения, в случае необходимости выделить в помощь одного из участников группы и наметить задачи на следующий день, причем все задания должны в обязательном порядке носить только конкретный характер.

Для предупреждения или подавления возникших (возникающих) стрессовых состояний в период проведения похода и случившегося чрезвычайного происшествия необходимо при проведении учебных занятий и тренировочных выходов воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели, умение владеть собой, переносить жажду и голод, жару и холод, бороться с утомлением, постоянно повышать выносливость, физическую и туристскую подготовленность.

Участник туристской группы должен знать о том, что автономное существование, особенно в ненаселенной местности, зависит не только от его моральных качеств, но и от имеющейся у него теоретической и практической подготовки. В связи с этим в процессе обучения необходимо добиваться максимального сближения теории с практикой. Все практические занятия должны проводиться в условиях, максимально приближенных к реальной

действительности. Эффективность теоретических и практических занятий зависит от того, насколько прочно усвоены и закреплены все те материалы,

которые были получены на теоретических занятиях и закреплены на практике.

В практические занятия необходимо в обязательном порядке включать отработку возможных аварийных ситуаций, которые могут возникнуть при проведении туристского похода, особенно при преодолении сложных естественных препятствий.

Несмотря на создание в настоящее время многочисленных и разнообразных средств индивидуальной и коллективной защиты от неблагоприятных воздействий сил природы, появления доступных и мобильных средств связи, позволяющих подать сигнал «Бедствия» почти из любой точки планеты, все чаще звучит информация о том, что кто-то по тем или иным обстоятельствам оказался в экстремальных условиях природной среды, требуется безотлагательная помощь, в том числе проведение поисково-спасательных работ. Понятно, когда люди попадают в беду в результате землетрясений, пожаров, смерчей, наводнения, схода лавин и других опасных стихийных явлений природы. Но как это не парадоксально, чаще всего люди попадают в экстремальные условия по собственной вине. Отсутствие элементарных знаний, умений и навыков по выживанию в условиях природной среды, умению ориентироваться, оказанию первой медицинской помощи, сооружению простейших укрытий от холода, палящего солнца и многое другое — все это приводит, как правило, к печальному исходу. Чтобы этого не случилось, следует навсегда от казаться от ложной жизненной установки: «Сомной этого не может быть, потому что не может быть никогда. Я везунчик», а также отказаться от пресловутого «Авось проскочим, авось ничего не случится».