

Обеспечение питанием и водой

- **Без еды** можно прожить несколько дней
- **Без воды** – гораздо меньше!

Обеспечение питанием

Правило №1:

- ***взять на учет весь запас имеющихся продуктов и воды***

Обеспечение питанием

Правило №2:

- ***разделить*** запас продовольствия:
 - ***2/3*** — на первую половину предполагаемого одиночества
 - ***1/3*** — на вторую

Обеспечение питанием

Правило №3:

- ***избегать*** излишне сухой, содержащей крахмал или острой пищи и мяса

Обеспечение питанием

Правило №4:

- ***уменьшить физическую активность:***
 - *чем меньше затрачивается физических усилий, тем меньше требуется воды и пищи*

Обеспечение питанием

Правило №5:

- *по возможности есть **горячее**:*
 - *варка делает пищу более безопасной, усвояемой, вкусной*

Обеспечение питанием

Правило №6:

- *искать вокруг что-нибудь съедобное:*
 - *за небольшим исключением все, что растет на земле, ходит по ней, ползает или плавает, — возможный источник пищи;*
 - *мясо животных, в том числе рыб, пресмыкающихся (змеи, ящерицы), крупных насекомых (саранча и пр.), дикорастущие съедобные растения. Эту пищу нужно рассматривать как дополнительную и употреблять ее в первую очередь*

Обеспечение питанием

Правило №7:

- для лучшего **переваривания** и **усвоения** пищи пережевывать все гораздо дольше, чем обычно

Основные источники пищи

- пищевой рацион аварийного запаса;
- дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
- пища животного происхождения.

Лесные ягоды

```
graph TD; A[Лесные ягоды] --> B[Съедобные]; A --> C[Несъедобные]; B --> B1[черника]; B --> B2[лесная малина]; B --> B3[рябина]; B --> B4[земляника]; C --> C1[вороний глаз]; C --> C2[майский ландыш]; C --> C3[волчье лыко];
```

Съедобные

черника

лесная малина

рябина

земляника

Несъедобные

вороний глаз

майский ландыш

волчье лыко

Съедобные ягоды

Черника



- Представляет собой листопадный ветвистый кустарник высотой 15-40 см
- Ягоды черники шаровидные, сочные, черно-синие с фиолетовой мякотью, приятным кисловато-сладким вкусом.
- Цветет в июне, ягоды созревают в июле-августе. Растет в сосняках, ельниках.

Съедобные ягоды

Земляника

- Многолетнее травянистое растение 5-20 см высотой.
- Цветки белого цвета, крупные диаметром до 2 см. Плоды продолговато-конической формы, ярко-красного цвета.
- Цветет в конце мая - начале июня, плоды созревают в июле.
- Земляника растет в хвойных, смешанных и лиственных лесах.



Съедобные ягоды

Малина лесная



- Многолетний кустарник высотой до 2м с волосистыми красноватыми игольчатыми шипами. Листья темно-зеленые, пальчатой формы. Цветки белые, диаметром около 1см.
- Цветет в июне, плоды созревают в июле- августе.
- Растет по опушкам, полянам, оврагам, образуя густые заросли. Плоды красные , сладкие с ароматным вкусом.

Несъедобные ягоды

Вороний глаз

- Невысокое(15-35см)многолетнее растение. листья большие, расположенные крест-накрест, с тремя крупными продольными жилками. Всего листьев четыре . на вершукке побега синевато-черная ягодка., окруженная длинными позеленевшими листочками и тычинками.
- Вороний глаз встречается поодиночке, иногда редкими группами во влажных, тенистых, лиственных лесах. Цветет он в мае - июне, плодоносит с конца июля. **Ядовито все растение, особенно плоды.**



Несъедобные ягоды

Ландыш майский

- Многолетнее травянистое растение высотой до 20 см. листья большие, темно-зеленые. Растение цветет в конце мая, плоды-оранжевые ягоды-созревают в сентябре.
- Ландыш майский растет в лесах, на полянах, образует большие сплошные заросли.
Все растение ядовито.



Несъедобные ягоды

Волчье лыко

- Кустарник высотой 30- 120 см. Листья тонкие, суживающиеся в короткий черешок, расположены на концах побегов. Цветки мелкие, розовые или вишневые, редко белые. Плоды - костянки, сочные, ярко- красные , густо сидят на концах побегов, созревает в конце июля.
- Волчье лыко растет по опушкам и в сырых местах. **Все растение, особенно плоды и кора, очень ядовито.**



Это должен знать каждый

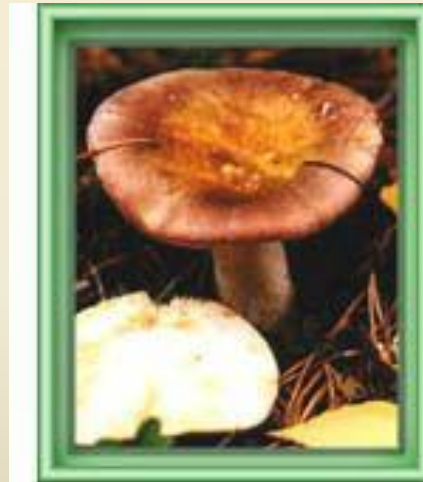
- Не собирай грибы, которых не знаешь.
- Не собирай те грибы, в съедобности которых есть хоть малейшее сомнение.
- Постоянно пополняйте свои знания о грибах.



Съедобные грибы нашего леса



Свинухи



Сыроежки



Маслята

Съедобные грибы наших лесов



**Лисичка
настоящая**



Белый гриб



Подосиновик

Ядовитые грибы



1 – панэолус;

2 – поплавок серый;

3 – говорушка светящаяся;

4 – веселка обыкновенная;

5 – бледная поганка;

6 – мухомор белый
(весенний).

Ядовитые грибы

7 – мухомор красный;

8 – шампиньон пестрый;

9 – сыроежка рвотная;

10 – валуй;

11 – энтолома.



Ядовитые грибы наших лесов

Бледная поганка



Ложные опята



Мухомор

Съедобные травы

- **Чаще смотрите под ноги. В сезон там можно найти нечто вкусное и полезное, а именно — молодые зеленые растения.**



Съедобные травы

Крапива



Щавель



Одуванчик

Вывод

Добыча пищи и воды

Животная

(трудно добыть)

звери рыба насекомые

растительная

ягоды

травы

грибы

Съедобные Несъедобные

Питьевая
вода

родник

ручей

дождь

снег

роса

Как правильно пить

- 4 – 8 порций воды
- Маленькие глотки
- Долго задерживать во рту

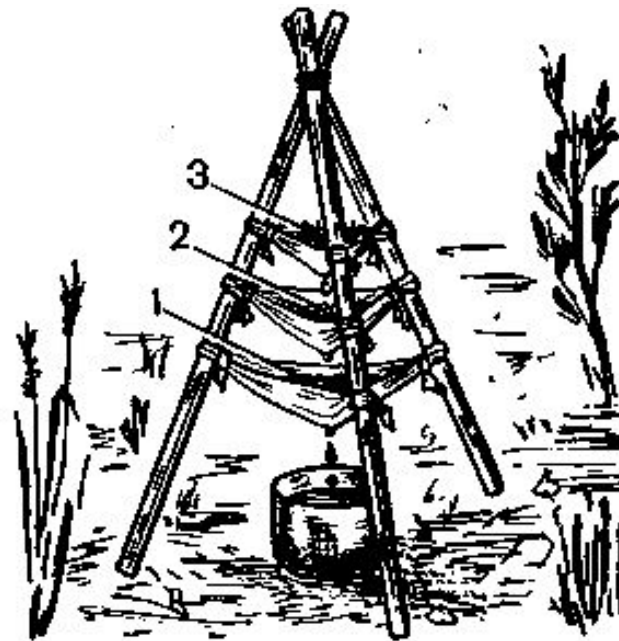
Снег или лед

1. Не есть снег: сначала растопить во рту!
2. Не грызть лед: греть во рту пока растает!
3. Не есть снег и лед если вам жарко!

Очистка воды

Рис. 15. Фильтрация
воды:

1 — древесный уголь;
2 — песок; 3 — трава



+

КИПЯЧЕНИЕ!!

Добыча воды



**Рис. 16. Добывание воды из грунта
при помощи пленочного конденсатора:**
1 — полиэтиленовая пленка; 2 — груз для придания
пленке формы конуса; 3 — стекающие капли
конденсированной воды; 4 — емкость для воды;
5 — ветки и листья

Источники питьевой ВОДЫ



- Лучший источник воды это родник, но шансы найти его очень малы.
- Текущий ручей - ваш следующий шанс, движение воды уменьшает грязь. Но знайте, что употребление воды из ручьев может приводит к некоторым паразитическим заболеваниям .

ИСТОЧНИК ВОДЫ

- Дождь, снег и роса могут быть хорошим источником чистой питьевой воды.



Добыча воды

- Для утоления жажды можно воспользоваться соком березы или клена.
- Для этого в коре молодого деревца сделайте ножом продольные, поперечные или в виде буквы «V» надрезы глубиной 3—4 см. Под надрезом укрепите желобок из бересты или кусок бинта. Стекающий сок соберите в сосуд. За ночь таким способом можно получить до 1 литра сока.



Добыча воды

- **Учтите**, что выпитая вода не может сразу же уменьшить жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма начинается примерно через 10—15 минут.

