

Жизнеобеспечение человека.

ОБЖ 9 класс.

**Выполнил учитель МБОУ «ООШ с.Дубовка»
Голоднов Алексей Владимирович.**

Жизнеобеспечение человека в первую очередь зависит от имеющихся у него снаряжения, имущества, запасов продуктов, а также навыков по оборудованию бивака или подготовке укрытия.

Необходимое снаряжение и имущество.

Всё снаряжение можно разделить на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение – носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности, а также некоторые предметы индивидуального пользования(кружка, миска, ложка, рюкзак) – всё то, без чего не обойтись лично каждому человеку.

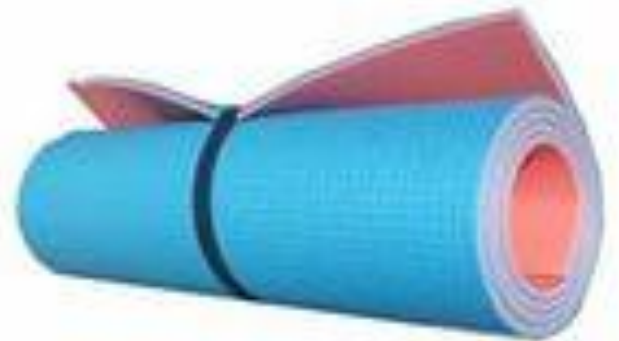
Одежда должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений, в тоже время плотной(чтобы не прокусил комар). На случай дождя обязательна плащ-накидка с капюшоном, закрывающая человека вместе с рюкзаком. Для прохладного времени – тёплую шерстяную одежду, вязанную шапочку. Обязательное наличие лёгкого головного убора с козырьком.

Обувь хорошо разношенные ботинки на низком каблуке, желательно с рифленой подошвой. На 1-2 размера больше, чтобы можно было вложить толстую стельку и надеть толстый носок или две пары носок – шерстяные и хлопчатобумажные, в любой последовательности. Желательно иметь и лёгкую сменную обувь, в которой ходят в биваке, давая отдыхать ногам.

Рюкзак должен плотно прилегать к спине всей задней стенкой. Достигается это путём выбора рюкзака по росту и правильной подгонкой лямок. Важно правильно уложить рюкзак: тяжёлое - вниз, мягкое - к спине, объёмное наверх, предметы первой необходимости – в карманы.



К спальным принадлежностям прежде всего относится спальный мешок. Он должен быть чуть длиннее его владельца. Под спальник коврик.



Групповое снаряжение составляют палатки, топоры, посуда для варки пищи, карты, компасы и ряд других предметов коллективного пользования – всё, без чего нельзя обойтись группе. Несмотря на то что палатки сделаны из непромокаемой ткани, их следует покрывать специальными тентами. В каждую палатку необходим фонарик. К костровым принадлежностям тросик для подвески вёдер между деревьями, складные таганки, треноги, разборные очаги, крючки и цепочки для подвески и регулирования её высоты над огнём. Необходимы также рукавицы, без которых невозможно работать у костра, мешалки с длинной ручкой, тент – кухня.



К групповому снаряжению относится специальный ремонтный набор. Эластичная резиновая лента, булавки, иглы, шило, запасные пуговицы, нитки, шнуры, плоскогубцы, кусочки кожи, клей БФ, изоленту, проволоку и т.д.



К групповому снаряжению относится и медицинская аптечка..



Оборудование бивака или укрытия.

При устройстве бивака следует выбирать место вдали от больших дорог, нефтехранилищ, линий электропередачи, мест скопления ядовитых животных, в том числе муравейников. Следует учесть наличие вблизи стоянки воды и топлива для костра.

Учесть степень безопасности выбранного места на случай грозы, сильного ветра или ливня. Палатку желательно ориентировать входом на открытое место – полянку, опушку, лес, озеро. Место должно быть ровным. Вокруг палатки следует прокопать канавку для отвода дождевой воды.



Временное укрытие строится из подручных средств (парашюта, кусков обшивки, ткани) или природных материалов. Оно должно защищать прежде всего от сильного ветра, осадков, палящего солнца. Костёр является неременной частью временного укрытия. В жарких районах – навесы от солнца. Можно использовать естественные убежища – ниши, пещеры, навес деревьев, пустоты в в стволах крупных деревьев.

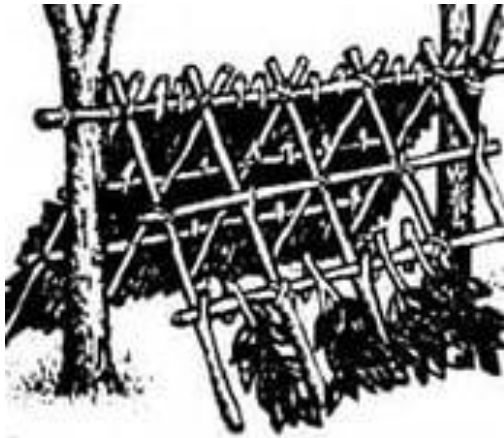


Figure VI-10. Shingle Method

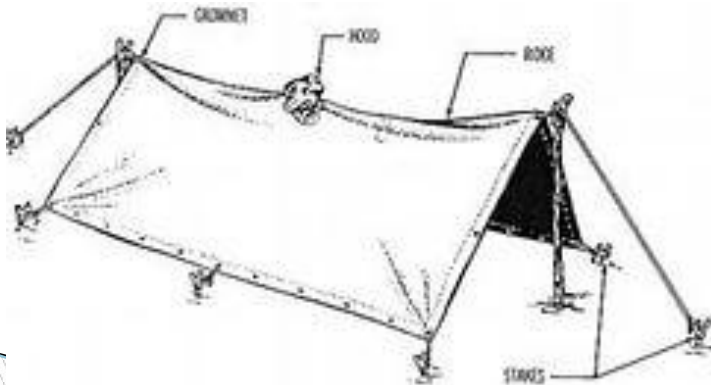


Figure 2. One-man shelter tent, using one poncho.



Вопросы.

- 1.Какие приспособления и элементы снаряжения должны присутствовать в перечне снаряжения группы (человека)?**
- 2.Какова последовательность укладки снаряжения в рюкзак?**
- 3.Назовите способы сооружения временного укрытия?**
- 4.Как устанавливается палатка?**