**КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ**

1. **Критичні ситуації: поняття, загальна характеристика**

**Екстремальна ситуація** – будь-яка подія, що спричинює різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Серед екстремальних ситуацій виокремлюють позаштатні ситуації, аварії та нещасні випадки.

**Позаштатна ситуація** – будь-яка пригода, що містить у собі загрозу для здоров’я людей, призводить до виникнення аварії, значно ускладнює виконання програми походу. Іноді для її означення використовують аналогічний за змістом термін «надзвичайна пригода».

**Аварійна ситуація, аварія** – вихід з ладу будь-якого механізму, пристрою, спорядження в процесі його використання, під час пересування на маршруті.

**Нещасний випадок** – пригода, що завдала шкоди здоров’ю людини і трапилася з незалежних від неї причин.

**Катастрофа** – подія природного або техногенного походження, що призвела до загибелі людей і завдала збитків в особливо великих масштабах.

Туристичні походи й подорожі безпосередньо пов’язані з небезпекою виникнення екстремальних ситуацій. Крім того, тут існує багатофакторність ризику. Змінюваність метеорологічних умов, можливість стихійного лиха, травмування, інших захворювань, виведення з ладу спорядження й багато інших обставин можуть значною мірою ускладнити ситуацію під час подорожі, експедиції. Учасники туристських походів і подорожей впродовж тривалого часу перебувають в умовах, що різко відрізняються від звичних, повсякденних. Уже сама ця обставина є екстремальним фактором, що обумовлює підвищену небезпеку виникнення нещасних випадків і аварійних ситуацій, які вимагають значного фізичного напруження і психологічної мобілізації.

У сучасній літературі з туризму спостерігається різне вживання термінів для означення екстремальних ситуацій.

**Основні правила поведінки туриста в критичних ситуаціях.**

Незважаючи на найретельнішу підготовку до туристського походу і високу ймовірність сприятливого прогнозу для збереження здоров’я туристів, усі учасники походу повинні вміти добре орієнтуватися в екстремальних умовах. Якщо виникає стихійне лихо (обвал, землетрус, повінь, ураган тощо), один або декілька учасників походу можуть бути відрізані від групи, втратити з нею зв’язок.

У цих умовах для збереження життя і здоров’я туристові необхідно прийняти правильне рішення про свої подальші дії.

Рішень може бути лише два: **або залишатися в тому районі, де було втрачено зв’язок із групою, або піти з цього місця** й самостійно виходити до туристської базі, до найближчого населеного пункту тощо.

Рішення вибирають залежно від таких обставин:

1. Рішення залишатися на місці приймається в таких випадках:

а) якщо на базі відомо, де ви знаходитеся;

б) якщо пересування неможливе за станом здоров’я;

в) якщо місцевість незнайома, маршрут невідомий;

г) якщо місце перебування групи може бути виявлено й можна використовувати засоби сигналізації;

д) якщо ви не маєте в своєму розпорядженні запасів води та харчів, які дозволили б вам дійти до бази, а можливості добути їх у дорозі у вас немає.

Якщо ви прийняли рішення **залишитися на місці**, вам слід зробити такі дії:

а) установити спостереження (за наявності в групі двох і більше осіб спостереження ведуть позмінно, упродовж доби) за повітрям і місцевістю, для того щоб виявити рятувальні групи;

б) за допомогою різних засобів подати сигнали про своє перебування: запалити багаття з застосуванням засобів, що підсилюють дим (у багаття кидають свіжу траву, гілки з листям, мох); змінити навколишню місцевість за допомогою вирубки кущів та іншої рослинності у вигляді кіл, квадратів; використовувати різні засоби, що відображають сонячні промені;

в) спорудити укриття;

г) вжити заходів щодо надання першої допомоги людям, що отримали травму;

д) організувати пошук води і їжі з місцевих джерел.

**2. Рішення йти** приймається в таких випадках:

а) якщо відоме місцезнаходження бази і шлях повернення до неї;

б) якщо з базою і групою втрачено зв’язок, відновити його неможливо;

в) якщо немає впевненості в тому, що ваше місцеперебування може бути виявлено;

г) якщо усі здорові і в змозі продовжувати шлях;

д) якщо є запаси харчів і води і вони можуть бути легко поповнені.

Якщо ви прийняли **рішення рухатися**, вам необхідно виконати такі дії:

а) уточнити своє місцезнаходження, визначити маршрут;

б) підготувати засоби сигналізації;

в) на місці, звідки йдете, залишити знак (знак зробити у вигляді стріли, яка вказуватиме напрямок вашого руху), записку.

**В екстремальних умовах рекомендують** таке:

1. Економити сили, не доводити себе до знемоги перед сном.

2. Припинити рух, якщо погіршилася видимість.

3. Не пересуватися і не перебувати в мокрому одязі. Не сушити одяг на собі.

4. Берегти ноги й руки від ушкоджень. Навіть невелике садно може мати тяжкі наслідки. Не ходити без взуття; працювати в рукавичках. Не знімати взуття на морозі, оскільки зняте з ніг взуття замерзне і надіти його потім, не відігрівши на вогні, буде не можливо. Якщо взуття розбилося і нічим обмотати ноги, треба відрізати рукава від куртки й надіти їх на ноги так, щоб була захищена стопа.

5. Якщо необхідно вибирати, що нести – воду чи їжу, перевагу віддати воді.

6. Якщо мало води, не їсти.

7. При будь-якій жаркій погоді не слід викидати одяг.

8. Не можна спати на землі чи снігу, нічого не підстеливши. Не можна розташовуватися під стрімкими схилами, у руслах пересохлих струмків і річок.

9. Перш ніж почати їсти невідомий продукт у великій кількості, треба визначити його смак, запах, для чого потримати маленький шматочок у роті впродовж 5 с, якщо смак неприємний – краще не їсти.

10. Не вживати добуту їжу тваринного або рослинного походження в сирому вигляді, не їсти нутрощі риби і тварин, не пробувати рослини, які виділяють молочний сік при розломі або при дотику до них.

11. Якщо немає нічого, у чому можна було б зварити або запарити здобуті продукти харчування, приготувати їжу «під багаттям». Для цього необхідно вирити ямку завглибшки до 30 см, на її дно покласти свіжу траву або листя, покласти в ямку продукт, засипати його зверху вугіллям або галькою і зверху розвести багаття. Через кілька хвилин їжа буде готова.

12. Незалежно від наявності запасів води, завжди вести пошук води на місці. Здобуту воду слід звільнити від каламуті, профільтрувати через пісок, тканину, прокип’ятити.

13. У всіх випадках, коли в групі дві людини і більше, один повинен бути черговим під час зупинки на відпочинок або на нічліг. Рухатися слід один за одним, а не поруч. Ніхто не повинен відриватися від групи.

14. У будь-яких складних умовах необхідно дотримуватися правил особистої гігієни. Обов’язково обмивати тіло, мити руки перед їжею, після справлення природних потреб. При відсутності мила користуйтеся золою, піском або глиною. Слідкуйте за гігієною порожнини рота.

15. Необхідно бути обережним із вогнем у лісі. Не розкладати багаття під деревом. На місці передбачуваного багаття насипати шар землі, гравію, піску, а потім вже розводити багаття. Після відходу з місця стоянки треба ретельно загасити вогнище.

16. Опинившись у воді, не скидати одяг, рукавички та взуття; не робити швидких і безладних рухів, намагатися якомога швидше вийти з води, перебратися на плавучі предмети або прикріпитися до них. Перебуваючи на плавучих предметах, не залишати їх до того, як вони сядуть на мілину. Перебуваючи в потоці зі швидким рухом, плисти до берега під гострим кутом; наближаючись до берега разом із хвилею, повернутися до берега обличчям, прийняти сидяче положення, напівзігнуті ноги випрямити вперед у бік берега, з тим щоб прийняти удар на них. Вийшовши з води, при першій можливості переодягтися в сухий одяг або зняти мокрий, віджати його, а потім знову одягнутися. Намагатися вибрати місце, захищене від вітру. Зігріватися рухом.

17. Перед зупинкою в одноманітній місцевості або при поганій видимості зробити два штучні орієнтири в напрямку майбутнього руху.

**2. Чинники небезпеки виникнення екстремальних ситуацій у туристському поході**

Дати вичерпні рекомендації на випадок усіх екстремальних ситуацій, які трапляються, практично неможливо. Крім **виключно суб’єктивних чинників підвищеного ризику** (непорозуміння у стосунках між членами групи, незгода з керівником, порушення дисципліни, вживання алкоголю, перевтома), існують ще й **тактикотехнічні чинники**:

1. Помилки в орієнтуванні на місцевості.

2. Недооцінювання перешкод і переоцінювання власних сил.

3. Недостатній нічний відпочинок через невдалий вибір місця базування.

4. Поспішність, порушення графіка, темпу, ритму і тривалості руху, неправильний розподіл вантажу тощо.

Не слід переоцінювати також **природні чинники**, що в разі неправильних дій учасників походу можуть створити підвищену небезпеку. Основні з них такі:

– стрімкі ділянки скельних, снігових, осипних і трав’яних схилів, льодовиків;

– камінні обвали, снігові карнизи, лід, фірн;

– снігові лавини (з сухого, вологого або мокрого снігу, із снігових дощок);

– гірські річки із швидкою течією; селеві потоки;

– блискавка; – шквальний вітер, бурі, урагани, смерчі, тайфуни, торнадо;

– низька температура повітря; сонячна радіація;

– розрідженість повітря на великих висотах;

– пороги, шевери, гряди, завали, коловороти, ополонки на водоймах;

– темрява, обмежена видимість; загазованість підземних порожнин; – сифони і звуження в печерах, швидке несподіване затоплення підземних порожнин;

– болотиста місцевість;

– отруйні тварини й рослини;

– неправильні дії учасників походу, здатні призвести до нещасних випадків (кидання камінням один в одного при пересуванні схилом; підрізання снігу при траверсуванні схилу, що може стати причиною лавини);

– перебування на снігових схилах без сонцезахисних окулярів (опік очей – «снігова сліпота»);

– купання в гірській річці на не облаштованій для цього ділянці тощо.

Під час туристських походів і подорожей, пов’язаних із перебуванням (особливо тривалим) **у природному середовищі**, чинник ризику присутній завжди. Найбільш імовірними в природних умовах є

* аварійні ситуації**,** пов’язані з помилками в орієнтуванні;
* втратою групового та індивідуального спорядження внаслідок пожежі, сходження лавини, хуртовини, переправи через водні об’єкти і зі схожими причинами; відставанням від групи одного або кількох учасників;
* непередбаченим поділом групи;
* різким погіршенням погодних умов і виведенням з ладу спорядження, неможливістю його подальшої експлуатації;
* передчасним витраченням або псуванням продуктів харчування, що викликає загрозу голоду;
* втратою або виходом із ладу транспортних засобів (машини, човна, плота тощо).

Статистика аварійних ситуацій і нещасних випадків під час туристських походів і подорожей свідчить, що здебільшого вони є **наслідком неправильних дій самих учасників** у період підготовки до походу (необґрунтоване завищення можливостей груп, невдало обраний маршрут або час походу, випадковий склад учасників чи їхня психологічна несумісність, недостатнє екіпірування або використання неякісного групового та індивідуального спорядження тощо), а також помилок безпосередньо на маршруті. І лише незначна частина аварій виникає **з об’єктивних причин**, які не залежать від учасників походу (наприклад, коли група потрапляє в зону стихійного лиха – пожежі, повені, урагану, землетрусу і т.ін.).

**Від нещасного випадку аварійна ситуація відрізняється тим, що в критичних умовах, які містять у собі загрозу для життя, опиняються не один або кілька людей, а вся група.**

1. **Психологічний аспект екстремальних ситуацій і катастроф**

Ті, хто хоч раз потрапляв у екстремальну ситуацію, акцентують увагу на своєму незвичайному психічному стані. В одних він може проявлятися в **загальній мобілізації, припливі енергії та готовності протистояти обставинам, в інших – у пригніченому стані, депресії, відчутті страху й паніці.**

Таке сприйняття ситуації призводить до **алогічної поведінки людей**, що суперечить здоровому глуздові.

**Страх** є нормальною реакцією людини на небезпеку та важливим фактором самозбереження. Межа подразнення, що викликає страх, залежить від знання й міри адаптації людини до чинників, які його викликають (висота, сила водного потоку на гірських порогах, гроза, дикі звірі тощо). Найсильнішим **проявом страху є паніка. Панічний стан** проявляється в сум’ятті, переляку, розгубленості, втраті контролю над своїми думками й діями. Форми його вияву можуть різними. **Заціпеніння й когнітивний дисонанс.** Бувають випадки, коли **страх паралізує свідомість**, і замість того, щоб тікати від небезпеки, людина залишається в стані заціпеніння, не здатна зробити ні кроку. Потерпілий не реагує на кинутий йому рятувальний круг, мотузку. За своїм проявом до сильної паніки схожий є когнітивний дисонанс, при якому людина, не контролюючи від страху своїх дій і свідомості, біжить у бік небезпеки, тобто найсильнішого подразника. Ще одна форма вияву паніки – **активна паніка.** Вона **полягає в інстинктивних діях, спрямованих на самозахист: швидка втеча, стрибок у бік, крик і т. ін**. Інстинктивне бажання пливти до берега від перекинутого човна суперечить міркуванням безпеки: раціональним є рішення не покидати човна, а спокійно гребти за течією до мілини. У зимовий період уявна небезпека може призвести до того, що люди в паніці кидають рюкзаки, одяг, спальні мішки, незважаючи на небезпеку обмороження і навіть загибелі.

**Активна паніка може** виявлятися також у формі **неконтрольованої агресії**. Це один із **найнебезпечніших виявів паніки**: адже найчастіше вона трапляється у фізично сильних людей, які звикли покладатися на свої м’язи; у такому стані вони самі можуть стати непередбачуваним екстремальним фактором. **Третій вид – тиха паніка** – виявляється в повній безпорадності, відчутті безвихідності, приреченості. Людина втрачає волю і віру в порятунок і припиняє боротьбу за життя. У цьому випадку потерпілий не обов’язково перебуває у стані повної бездіяльності. Він може продовжувати автоматично виконувати якусь роботу. Такий стан дуже **часто стає причиною трагічних випадків на воді** – значно частіше, ніж невміння плавати, травмування чи переохолодження. Панічний стан може виявлятись і в інших формах, а також у послідовній зміні тих, що були розглянуті вище.

**Особлива небезпечність паніки полягає в її соціальному характері – вона досить швидко передається від однієї людини до іншої і зрештою може вразити весь колектив.**

**ДЗ:** обрати дві теми та підготувати письву роботу або презентацію.

1. Аварійне спорядження. Сигнали лиха.
2. Втрата води. Спека і спрага.
3. Втрата спорядження. Холод. Укриття.
4. Втрата продуктів. Голод.
5. Медичний аспект екстремальних ситуацій і катастроф.