

## ПОЙТИ В ЛЕС И НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ

С начала грибного и ягодного сезона у спасателей работы, как правило, прибавляется. Сотни жителей республики устремляются в это время года на природу, но нередки случаи, когда долгожданные походы в лес заканчиваются весьма печально.

### **Как подготовиться к выходу в лес? Как вести себя, чтобы не заблудиться?**

- Прежде чем отправиться в лес, послушайте прогноз погоды. И если погодные условия неблагоприятны для похода, то не стоит рисковать, лучше отложите мероприятие на другой день.

- Для того чтобы избежать неприятностей и не заставлять волноваться родных и близких, необходимо, собравшись в лес, обсудить с ними маршрут и время возвращения. И не рискуйте идти в лес в одиночку, особенно, если идете по новому, неизвестному вам маршруту. Отправляясь в лес с компанией, договоритесь, что к месту вашей стоянки вы будете возвращаться в определенное время. И обязательно запомните, кто и в каком направлении ушел в лес: так в любом случае вас будет легче разыскивать.

- Хорошо, если у вас будет с собой карта района, куда направляетесь.

- Спасатели рекомендуют перед походом за грибами надеть на шею свисток и пополнить баланс сотового телефона, а также проверить заряд батареи.

- Возьмите с собой компас, спички, нож, небольшой запас воды и продуктов. Тем, кто постоянно пользуется лекарствами, а это, прежде всего, касается пожилых людей, нужно иметь при себе медикаменты.

- Одевайтесь ярко, в камуфляже вас могут не найти и с трех метров. Лучше всего рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки. Одежда должна закрывать как можно больше участков вашего тела. Это убережет вас от порезов, царапин и от укусов насекомых.

- Старайтесь запоминать по пути как можно больше предметов - какие-то необычные деревья, скалу, камни и т.д. Тогда будет намного проще возвращаться назад к исходной позиции.

### **Если вы все-таки заблудились:**

- Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор, собачий лай.

- Если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь. Что отличает местность, где вы находитесь (реки, просеки, горы, деревни и т.д.)? Может быть, с высоты вы их увидите.

- Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер - по дыму найти человека легко.

- Если ищете дорогу сами - старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу. Хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, газопровод, реку - идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.

- Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья, звук от них далеко расходится по лесу.

- Если вы нашли в лесу тропинку, определите сначала - не звериная ли. А то есть шанс выйти к водопою вместе с семейством лосей. Если ветки то и дело бьют вам в лицо и грудь, это значит, что дорожка протоптана зверями, немедленно сойдите с нее.

- Оставляйте по дороге «зарубки»: надломленная ветка, стрела, выложенная из камней, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и вам, и тем, кто захочет вам помочь.

- Если все же ночь застала вас в лесу, подберите подходящее для ночлега место. Двигаться в темное время не рекомендуется, можно получить травму, оступившись или провалившись в воду. Место для ночлега выбирается высокое и сухое, желательно у большого дерева. Заготовьте хворост для костра, сделайте подстилку из лапника. Расположитесь лучше всего спиной к дереву, перед собой разжечь костер и поддерживать его всю ночь. Кстати, о борьбе с холодом. Лист газеты, засунутый под одежду, уменьшит теплоотдачу вдвое. Такой же эффект дает и листва, набитая под одежду.

Теперь о пище. Обычно человек может обходиться без еды две недели. Люди, живущие в городе, плохо разбираются, что в лесу съедобно, а что нет. Поэтому самое главное – не рисковать, и если нет продуктов, лучше поголодать. Неприятные ощущения –

тошнота, головная боль пройдут на вторые сутки. По возможности пейте воду и двигайтесь к цели.

Сотовый телефон уже не раз помогал установить место нахождения заблудившихся грибников. Спасателям можно позвонить с мобильного без сим-карты и даже если вы находитесь на территории «чужого оператора» сотовой связи. Для этого необходимо набрать **номер 112** и попытаться объяснить своё местонахождение.

Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет вам, совершая прогулку в лес не попасть в экстремальную ситуацию. Приятного отдыха!