

## Потерялся в лесу? Что делать, как дождаться помощи...

Плохая погода, темнота, лесные завалы, внезапное ухудшение здоровья или несчастный случай могут превратить даже привычный выход на природу в серьёзную кризисную ситуацию. Надевая рюкзак или беря лукошко в руки – будь готов ко всему!

### ПРЕЖДЕ, ЧЕМ УЙТИ:

- Сообщи кому-нибудь (другу, члену семьи, соседу по даче) куда ты направляешься и когда планируешь вернуться, даже если цель похода всего лишь миска ягод для вечернего пирога. По возможности не уходи один.
- Проверь прогноз погоды. Возьми с собой соответствующую одежду.
- Заряди и возьми с собой мобильный телефон.
- Положи в карман большой яркий мешок для мусора (он может стать твоей защитой)
- Одень на шею свисток.
- Возьми с собой воду (1л на день на 1 человека) и запас еды (печенье, орешки, изюм, сухофрукты).

**!** Оставайся на месте: СТОП – как только ты понял, что заблудился, отстал от группы или нуждаешься в помощи. Продолжая движение, ты уходишь ещё дальше и дальше от людей, которые будут тебя искать. Не будь самонадеянным и не паникуй.

Если по каким-либо причинам ты продолжаешь двигаться (в поисках более безопасного и удобного места или обстоятельства позволяют тебе самому найти выход), дай поисковикам возможность следовать за тобой. Оставляй знаки - горки из камней, стрелки из веток и т.д., указывающие направление твоего пути.

Не сворачивай с тропинок и просек, иди вдоль видимых линейных ориентиров они могут вывести к людям. Остерегайся рек, если на пути река - Держись подальше!

Если ты не уверен, что сможешь выйти самостоятельно, оставайся на месте. Это сэкономит силы, уберёжет от дальнейших неприятностей (ты можешь упасть, пораниться, уйти вглубь).

**!**Оцени своё положение: пересмотри предметы, имеющиеся у тебя в наличии и спланируй их использование, в расчёт надо принимать 48 часов, в которые тебя могут найти.

☎Позвони в полицию - 112, 02 или в ПСО Сальвар 8(4812) 63-63-33 и сообщи где ты находишься. Выключи телефон после звонка чтобы сохранить заряд.

**!**Будь заметным, сигналь своё местонахождение: с помощью бумаги, верёвки, цветного полиэтилена обозначь место своего нахождения, разведи и поддерживай костёр. В дневное время, находишься на открытой площадке, накинь на себя что-то яркое (тот же большой пакет, который брал с собой) так, чтобы тебя могли заметить с воздуха.

Подача тройного сигнала любыми средствами (свисток, стук по дереву, выстрелы, включение/выключение фонаря - 3 раза подряд + пауза – общепризнанные знаки бедствия SOS).

**!**Позаботься об укрытии и ночлеге: защити себя от ветра, дождя и палящего солнца. Собери достаточно сухих веток в дневное время, пока у тебя есть силы. Сооруди шалаш или подобие (готовое укрытие можно найти под поваленным деревом), с помощью полиэтилена, пенки, сухой листвы и веток изолируй себя от земли. Располагайся против ветра.

Полиэтиленовый мусорный мешок может использоваться как укрытие и сохранить тепло. Его нужно надеть на себя днищем наверх, сделав небольшую дырку для лица чтобы можно было дышать. Укрой себя сухими листьями на ночь.

Человек может продержаться без еды до тех пор, пока он в тепле, не тратит силы и у него есть вода. Оставайся трезвым! Алкоголь и наркотики влияют на концентрацию, координацию и скорость реакции. Под их воздействием, зачастую, принимаются неверные решения.

**!Контролируй страх и настраивай себя позитивно: Потеряться в лесу не страшно, если ты готов и ситуация не стала для тебя полной неожиданностью.**

#### ОСТАВЛЯЙ ЗНАКИ:

- Стрелки - из веток или камней.
- Горки - из камней.
- «Улитки» папоротника (не развернувшиеся листья и побеги), полынь, а также другие растения серебристого цвета могут служить маяками, легко уловимыми фонариками поисковиков.
- Цветные элементы - накинуть на ветки или привязать к верхушке молодого дерева и периодически трясти.
- Дым – сжечь зелёные листья.
- Звук – если слышишь шум или шорох свисти в свисток, стучи канем о камень, палкой по дереву. Если это поисковики – найдут, зверь – уйдёт.
- Следы – оставь чёткие отпечатки своей обуви на рыхлой, грязевой почве.

