Если вы заблудились в лесу

Перед походом в лес обязательно продумайте маршрут. Сообщите родственникам о том, куда вы направитесь, и когда планируете вернуться. Отправляясь в лес, кроме соответствующей экипировки нужно подумать о запасе еды и питья, ознакомиться с местностью на карте и желательно знать прогноз погоды. **Реально оцените свои физические возможности и состояние здоровья.**

Рекомендуется брать с собой рюкзак. Туда в обязательном порядке положить флягу с водой, ветровку, тёплую одежду на случай непогоды, бутерброды. Не ходите в лес по грибы, ягоды, за травами и кореньями не взяв с собой элементарный медицинский набор: бинты, эластичную повязку, жгут, вату, антисептик, йод, валидол и т. д. Всё это весит не более 100-200 гр.  
  
Наденьте яркую одежду на себя и детей, чтобы вас хорошо видели, если вас будут искать.  
  
Еще с собой обязательно нужно взять нож, воду, спички. Могут также оказаться полезными: карандаш, бумага, фонарик и свисток.   
  
А отправляясь в совсем незнакомый лес — возьмите с собой компас и, по возможности, карту. Кстати, есть довольно точный способ определения сторон света и без компаса. Для этого нужно видеть солнце и иметь часы с круглым циферблатом.**Часы держите в горизонтальной плоскости так, чтобы часовая стрелка указывала на солнце. Затем, в воображении, разделите угол между часовой стрелкой и цифрой 1 на циферблате пополам. Это и будет направление на юг.**  
  
Возьмите за правило: прежде чем войти в лес, запомните, в какой стороне дорога, река, солнце. Во время движения по лесу, время от времени примечайте ориентиры: деревья необычных форм, вывороченный пень, ручьи, ямы — в общем, все, что в случае беды окажет вам добрую услугу. Передвигайтесь так: намечайте ориентир, к которому держите путь, а затем выбирайте следующий.  
  
Лес требует внимания. Нужно не только тщательно выискивать объект сбора — грибы, но и следить за дорогой, окружающей обстановкой, стараясь не споткнуться о корни и бурелом, не зацепиться за прошлогоднюю траву, не угодить в яму или исцарапаться острой и хлёсткой веткой, беречь глаза.  
  
В походе за грибами зачастую приходится переходить речки и ручьи. Самое правильное в данной ситуации — это поиск брода, которым пользуются местное население и звери. Его не трудно определить по дорожке или тропинке, ведущей к воде и продолжающейся на противоположном берегу.  
  
В лесу не стоит разжигать без крайней надобности костер. Особенно в свете пожароопасной ситуации последних лет. Мусор, банки, стеклянные и полимерные, оставшиеся после привала, нельзя закапывать в лесу. Их необходимо унести с собой и выбросить в мусоросборник.  
  
И не забудьте захватить с собой мобильный телефон с заряженным запасным аккумулятором, на всякий случай. Помните, если Вы заблудились в лесу, наберите единый номер вызова экстренных служб - «112» с мобильного телефона. Родственникам потерявшихся необходимо незамедлительно обратиться в полицию для организации поиска пропавших людей.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ**

Надо сразу же остановиться, успокоиться и не продолжать дальнейшего движения пока не будут соблюдены основные требования безопасности при данной ситуации.  
  
Самое трудное - не поддаться страху. От него не спасают ни возраст, ни опыт, ни крепкие нервы. Выброс адреналина в кровь столь велик, что человек или мчится куда-то сломя голову, или хватается за какое-то бессмысленное дело и теряет запас энергии. Страх очень быстро ломает психику. Уже на второй день человек не может объяснить своих действий. Если вы все же поняли, что заблудились, постарайтесь успокоиться.  
  
1. Оставаться на месте в течение часа. Это позволит группе, потерявшей своего коллегу, вернуться по пути следования и найти его.  
  
2. Вернуться к месту последней стоянки и там подготовиться к ночлегу или ждать того момента, когда ваши товарищи вернутся за вами.  
  
3. Не дождавшись своих товарищей, необходимо мысленно собраться, расчистить площадку на земле, размерами метр на метр и как можно точнее нарисовать карту-схему района нахождения. Нанести на "карту" как можно точнее свой путь следования. При этом не забывать основного правила составления карт. Север на верхнем обрезе карты, юг на нижнем.  
  
4. При выходе из леса в одиночку самое главное не терять самообладания, и помнить следующее:

* не двигаться в темное время суток. Ночь больше подходит для восстановления сил;
* не ходить по звериным тропам, т.к. они могут привести к встрече с животными, контакт с которыми нежелателен;
* не выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской

5. При возможных шумах типа гудков автомобилей, локомотивов, других сигналов искусственного происхождения, лучше всего идти на их звук. Стараясь сохранять прямую линию своего движения,,. чего можно достичь зарубками, оставляемых на деревьях. При этом направление своего движения контролировать не менее как через три предмета, часто проверяя себя, оглядываясь назад и сверяя правильность движения по затесам на деревьях, сломанным веткам и т.д.