

## **Что делать, если вы заблудились в лесу**

Без паники!

Одной из важнейших вещей, если Вы заблудились, станет самоконтроль: сдерживайте свой страх изо всех сил. В стрессовых ситуациях в организм выбрасывается большая доза адреналина, который затуманивает сознание. Это может привести к непредсказуемым поступкам, которые уже завтра Вы сами себе объяснить не сможете. Кроме того, на эти действия тратится очень много энергии.

Самыми явными ориентирами на любой местности являются реки, ручьи, линии ЛЭП и дороги. Если в Вашем поле зрения есть что-либо из перечисленного, старайтесь придерживаться их, даже если Вы не знаете, куда они выведут. Старайтесь выходить на вышки операторов сотовой связи и при появлении на телефоне сигнала, сразу позвоните в службу спасения по телефону "101" или "112", или родным и сообщите, где вы находитесь. Если Вы набрали на рыбацкую или охотничью избу, лучше ее не покидать – поисковые группы обследуют их в первую очередь, наряду с дорогами и другими ориентирами.

Будьте заметным, сигнальте своё местонахождение. С помощью бумаги, верёвки, цветного полиэтилена обозначьте место своего нахождения. Подача тройного сигнала любыми средствами (свисток, стук по дереву, выстрелы, включение/выключение фонаря - 3 раза подряд+пауза) - общепризнанные знаки бедствия.

### **Ориентироваться в лесу Вам помогут следующие приметы:**

Кора деревьев светлее, чище и эластичнее с южной стороны, грубее и темнее с северной. Стволы сосен покрываются вторичной корой, которая с южной стороны образуется позже и спускается ниже по стволу, чем с северной. Это особенно заметно после дождей, когда вторичная кора набухает и темнеет.

Мхи и лишайники на стволах деревьев, а также на камнях развиваются преимущественно на северной стороне.

Смола на соснах и елях в жаркий день обычно выделяется с южной стороны.

Обратите внимание на столбы на пересечении лесных просек. Как правило, направление просек север - юг или восток - запад. Нумерация на столбах (их называют квартальными), проставляется с севера на юг и с запада на восток, т.е. меньшая цифра оказывается в северо-западной части сектора, большая в юго-восточной.

С южной стороны больших камней и пней более густая трава, причем сохнет она с юга раньше

В качестве компаса удобно использовать часы. Направьте часовую стрелку на солнце, и юг будет на биссектрисе угла между цифрой 1 и стрелкой.

Если по каким-либо причинам Вы не видите куда идти – прислушайтесь. Особенно хорошая слышимость поздним вечером, когда падает туман. В это время можно за 10 километров услышать шум поезда.

**Идя без ориентира**, Вы, скорее всего, рано или поздно вернетесь на то место, с которого начинали. Это так называемый «фокус правой ноги». Дело в том, что одна нога у любого человека чуть короче другой. Поэтому при ходьбе нас постоянно заносит в сторону. В горах это происходит быстрее, на равнине петля будет больше. Если Вы понимаете, что вышли на старое место, не пытайтесь пройти круг еще раз. Лучше всего будет зажечь дымный костер и приготовиться к отдыху. Оцените своё положение: пересмотрите предметы, имеющиеся у вас в наличии и спланируйте их использование, в расчёт надо принимать 48 часов, в которые Вас могут найти.

Помните, первая ночь в лесу наиболее сложна. Выберите место для ночлега, заготовьте побольше дров. Позаботьтесь об укрытии и ночлеге. Соорудите шалаш или подобие (готовое укрытие можно найти под поваленным деревом), с помощью полиэтилена, пенки, сухой листвы и веток изолируйте себя от земли. Располагайтесь против ветра. Полиэтиленовый мусорный мешок можно использовать как укрытие и сохранить тепло. Его нужно надеть на себя днищем наверх, сделав небольшую дырку для лица, чтобы можно было дышать. Укройте 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. Оставайтесь

трезвым! Алкоголь влияет на концентрацию, координацию и скорость реакции. Под их воздействием, зачастую, принимаются неверные решения.

**Питание:**

Советуем Вам придерживаться основного принципа безопасности: ешьте только то, что знаете. Природа вполне способна прокормить заблудившегося. Даже весной в лесу можно найти прошлогодние орехи, свежие побеги, молодую зелень черемши.

Не забывайте – самая сытная еда в лесу – грибы. Их можно сварить, например, в консервной банке. Грибы желательно варить в двух водах, мелко покрошив.

**Не забудьте перед походом предупредить родственников, куда Вы собираетесь – это поможет, если за дело придется браться спасателям.**