

## **Памятка. Что делать, если заблудился в лесу?**

Лес — прекрасная возможность отдохнуть от шумного города и насладиться "тихой охотой". Но он полон неожиданностей, поэтому надо быть особенно внимательным и осторожным.

### **Собираясь в лес, соблюдайте следующие рекомендации:**

- по возможности, не отправляйтесь в лес в одиночку;
- научитесь пользоваться компасом, изучите основные правила ориентирования в лесу;
- обращайте внимание на погодные условия – в пасмурную погоду поход лучше отложить;
- надевайте удобную, непромокаемую одежду и обувь, лучше ярких цветов (чтобы быть более заметным на фоне леса);
- возьмите с собой телефон, запас воды, продуктов, спичек, лекарств (при необходимости) нож, желательно иметь при себе карту района, куда вы направляетесь;
- обязательно сообщите родственникам, знакомым о предполагаемом маршруте, продолжительности похода, предполагаемом времени возвращения, своевременно информируйте их об изменении своих планов;
- прежде чем углубиться в лес, обратите внимание на солнце, запомните, с какой стороны оно расположено. Если солнце справа, то при выходе в этом же направлении из леса, оно должно оказаться слева.

### **Оказавшись в ситуации, когда вы заблудились в лесу, соблюдайте следующие рекомендации.**

Если вы всё же поняли, что заблудились, постарайтесь успокоиться. Паника в этом случае - страшный враг!

#### **Если у вас есть телефон:**

- наберите телефон службы спасения "112";
- сообщите оператору, из какого населенного пункта и какого района вошли в лес;
- подробно опишите оператору, что видите по сторонам (речка, болото, линия электропередач), оператор скорректирует маршрут и укажет, через какое время какого ориентира вы достигните. При необходимости, можно связываться с ним неоднократно. Практика показывает, что оператор службы спасения через 3-4 часа выведет человека к населенному пункту.

**Если вы оказались в лесу без компаса, телефона, а свое местонахождение не можете определить даже приблизительно:**

- Заблудившись, ни в коем случае не продолжайте спонтанное движение, не паникуйте. Остановитесь, успокойтесь, осмотритесь, сориентируйтесь.

Чтобы выбрать правильное направление, надо определить части света. Если встанете в полдень спиной к солнцу, то север покажет ваша тень, запад будет по левую руку, а восток по правую;

- Ориентируйтесь по местным приметам;
- Если на пути повстречался ручей или река, следуйте вдоль них вниз по течению, этот путь практически всегда приведет к людям, здесь также легче встретить тропинку, ведущую к населенному пункту;
- Оставляйте за собой следы: зарубки на стволах деревьев, сломанные ветки, ненужную поклажу;
- Остановитесь и внимательно прислушайтесь, при возможных шумах (гудков автомобилей, локомотивов, других сигналов искусственного происхождения) самое надежное идти на их звук, стараясь сохранять прямую линию своего движения – шум трактора слышно за 3-4 км, лай собаки за 2-3 км, идущий поезд – 10 км, гудки тепловоза и электровоза – 4-5 км, громкие крики – 1 км, звуки выстрела – 2-3 км, гудки автомобиля — 2-3 км, стук топора и шум мотоцикла – 0,5 км.
- Почувствовали дым – идите против ветра (к источнику дыма).

**Если поняли, что до наступления темноты не найдете дороги домой, приступайте к оборудованию места ночлега:**

- до темноты из веток сделайте убежище наподобие шалаша и подстилку из подручных материалов;
- сделайте запас топлива, разведите костер, уделите особое внимание мерам предупреждения пожара: место для костра на 1-1,5 метра должно быть очищено от всего горючего;
- запасы продовольствия равномерно распределите, воду из природных источников обязательно кипятите или очищайте с помощью фильтра

## Если ты заблудился в лесу

### Что же делать в такой ситуации?

1) Как только понял, что заблудился, - остановись, соберись с мыслями. Ведь ты и сам толком не знаешь, где находишься. Может быть, сможешь выйти к людям самостоятельно?

2) Сядь на пенёк и постарайся вспомнить весь свой маршрут.

Что видел, какие приметил особенности (необычные деревья, камни, скалы, болото, ручей и т.д.).

Нельзя в этом случае бездумно бегать по лесу в поисках дороги. Это только ещё больше запутает.

Хорошо иметь привычку запоминать, в какую сторону плыли облака, с какой стороны было солнце, когда вошёл в лес.

3) Хорошим ориентиром для выхода к людям может служить железная дорога. Шум поезда слышен за 10 километров, а гудок паровоза или сигнал электрички – километров за 15-20. Трактор слышно за 3-5 километров, а лай собаки – за 2—3 км.

4) Можно, конечно, влезть на дерево, Но это, с одной стороны опасное занятие, особенно в одиночку, а, кроме того, в лесу всё равно увидеть что-либо будет трудно - для этого необходимо подняться выше окружающих деревьев, что чаще всего невозможно.

5) Ручей или река, если идти вниз по течению, обязательно выведут к людям.

6) Большую помощь в поисках правильного направления могут оказать просеки со столбами на пересечении лесных кварталов. Квартальные столбы обычно пронумерованы с запада на восток и с севера на юг. Значит, меньше по значению цифры на квартальном столбе находятся с северной стороны, а большие - с южной стороны.

7) К населённым пунктам, жилью могут вывести тропинки, следы покрышек автомашин.

8) При обходе серьёзного препятствия (болота, завала), нужно выбрать особенно тщательно, чтобы во время обхода его не потерять.

9) Возьми себе за правило: передвигаясь в лесу, делай зарубки на деревьях или помечай свои маршруты сломанными веточками, любым другим способом.

## Что делать, если вы заблудились в лесу

### Правила поведения в лесу:

1. Перед выходом в лес предупредите родных, куда идете.
2. Если едете в лес на машине, подумайте, хватит ли бензина, чтобы проехать туда и обратно.
3. Не в сумке, а в кармане всегда имейте нож, спички в сухой коробочке и часы.
4. Одевайтесь ярко - в камуфляже вас могут не найти и с трех метров, предпочтительнее рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полосы или рисунки.
5. Старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута, не «срезайте угол» по незнакомой местности, особенно по болоту.
6. Если потерялся ваш родственник, сразу же вызывайте спасателей. Нередко самостоятельные поиски приводят только к «затаптыванию» следов, по которым можно было отыскать человека.
7. Если вы пытаетесь, например, докричаться или «догудеться» (сигналом автомашины) до потерявшегося, ждите его на одном месте достаточно долго. Иногда найденные люди рассказывают, что шли на сигнал, но, выйдя, обнаруживали, что машина только что уехала, не прождав их и пятнадцати минут. Выбежать из леса быстро довольно затруднительно.
8. Нельзя забывать и о том, что поход в лес - это сильные физические нагрузки. Поэтому учитывайте, что в лесу может стать плохо. Если у вас есть еще какие-то хронические заболевания, то они могут обостряться, поэтому без необходимых медикаментов в лес идти нельзя. И, конечно, нужно иметь при себе хотя бы минимальный запас воды, чтобы в случае необходимости можно было запить лекарства.

## Что делать, если вы заблудились в лесу?

Для того чтобы, будучи в одиночестве в лесу, остаться в живых, нужны элементарные первоначальные знания и огромное желание найти выход из ситуации.

Специалисты рекомендуют заблудившемуся, прежде всего, **УСПОКОИТЬСЯ.**

1. Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор (слышно за 3-4 километра), собачий лай (2-3 километра), проходящий поезд (до 10 километров).

Трубы на крышах можно увидеть за 3 километра, заводские трубы — за 6 километров, колокольни и башни — за 15 километров.

При отсутствии подходящих ориентиров лучше всего «выходить на воду» и двигаться вниз по течению. Ручей обязательно выведет к реке, река - к людям.

2. Если есть возможность, немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефону: 112.

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

4. Собираясь ночевать, сделайте постель из лапника, костер желательно поддерживать всю ночь - для этого киньте туда пару толстых веток.

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

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

7. При необходимости движения можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке.

8. Не сокращайте путь. Не паникуйте, если поймете, что начинаете кружить. Это обычное явление. Называется "фокусом правой ноги". Один шаг у людей всегда короче другого. Как бы вы ни старались идти прямо, вас обязательно будет заносить в сторону. В горах петля будет короче, на равнине - длиннее. Лучше всего, сделав один круг, не пытаться перехитрить судьбу и делать второй, третий. Чтобы выдержать намеченное направление, необходимо выбирать хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления.

9. Наиболее коварные препятствия в лесу - это болота и трясины. Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками куст, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу.

10. Если необходимо организовать временную стоянку, это нужно сделать на сухом месте. Построить убежище из подручных материалов, развести костер, пополнить запасы пищи из кладовой природы и ожидать прихода помощи. Расположиться лучше всего поблизости от ручья или речушки, на открытом месте, чтобы всегда иметь под рукой запас воды. Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. В теплое время года можно ограничиться постройкой простейшего навеса.

11. Сделайте себя видимым. Прежде всего, необходимо найти открытое место, лучше на возвышении, соорудить на ближайшей же полянке три высоких (метра три) креста из еловых сучьев. Если есть спички, можно разжечь три костра, или палочкой проделать в земле три глубокие бороздки, или сложить три каменные кучки вблизи тропы, поскольку спасатели, как правило, идут по ней. Одним словом, устанавливайте такие знаки, каких в обычной природе не существует, и, которые могут быть видны с вертолета. Можно, к примеру, повесить на елку украшения из мусора (бутылки, банки, пакетики от чипсов и т.п.).

### **Разведение огня**

Прежде чем разводить огонь, следует принять все меры для предупреждения лесного пожара. Это особенно важно в сухое, жаркое время года. Место для костра выбирают в стороне от хвойных, и особенно высохших деревьев. Тщательно очищают пространство на метр-полтора вокруг от сухой травы, мха и кустарника. Зимой при высоком снежном покрове снег тщательно утаптывают, а затем сооружают помост из нескольких стволов деревьев.

Используйте в качестве топлива высохшие деревья и ветки. В мокрую погоду сухое топливо можно найти под стволами поваленных деревьев. В качестве топлива можно использовать сухие травы. Для разведения огня можно воспользоваться тем, что быстро загорается, к примеру, маленькие брусочки сухого дерева, еловые шишки, кора деревьев, хворостинки, засохшие еловые иглы, травы. Даже в дождь смола еловых шишек или сухие пни быстро загорятся. Сухая кора березы также содержит смолистые вещества, которые быстро загораются. Топливо в костер добавляют понемногу. По мере увеличения пламени можно класть более крупные ветви. Укладывать их надо по одной, неплотно, чтобы обеспечить хороший доступ воздуха. Если забыть об этом, даже жарко горящий костер может «задохнуться». Поддерживайте огонь.

Маленький огонь легче разводить и контролировать, чем большой. Несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем большой костер.

Для приготовления пищи и просушивания одежды наиболее удобен костер «шалаш», дающий большое, ровное пламя, или «звездный» из 5-8 расположенных звездообразно сухих стволов. Их поджигают в центре и сдвигают по мере сгорания. Для обогрева во время ночлега или в холодную погоду на толстый ствол веером укладывают 3-4 стволика потоньше. Такой костер называется таежным.

Уходя с места стоянки, тлеющие угли необходимо тщательно загасить, залив их водой или забросав землей.

### **Разведение огня без спичек**

Прежде чем попробовать зажечь огонь без спичек, приготовьте несколько сухих легковоспламеняющихся материалов. Затем укройте их от ветра и влаги. Хорошими веществами могут быть гниль, лоскутики одежды, веревка или бечевка, деревянные стружки и опилки, птичьи перья, шерстистые ворсинки растений и другие.

1. Объектив фотоаппарата, выпуклая линза от бинокля или телескопа, наконец, зеркало могут быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества.

2. В случае отсутствия спичек существует способ быстро зажечь сухой трут. В качестве кремня может служить твердый кусок камня. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте им о стальное лезвие ножа или о какой-нибудь маленький брусок стали. Ударяйте так, чтобы искры попадали в центр трута.

### **Водообеспечение**

Отсутствие воды в течение суток отрицательно сказывается на состоянии человека, снижает его боеспособность, волевые качества, вызывает быструю утомляемость. При ограниченных запасах воды, организм теряет с потом много жидкости и обезвоживается, очень важно снизить потоотделение. Этого можно достигнуть, защитив себя от прямых солнечных лучей с помощью простейшего солнцезащитного тента, ограничив физическую нагрузку в жаркое время суток, увлажняя одежду и т.д.

1. Дождевая вода. Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю.

2. Роса. Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться, и капать в емкость, поставленную внизу.

3. Вода из природных источников. Перед употреблением воды из реки, ручья и т.д. ее необходимо (по возможности) вскипятить.

4. Все растения постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, ее можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Вода, испаряемая растением, оседает в виде капель на внутренней поверхности полиэтилена, которые скапливаются в нижней части пакета. За час в зависимости от величины растения можно собрать до 50-80 мл воды. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий.

## Как собраться в лес

1. Перед тем как отправиться в лес, необходимо детально изучить местность. Рассказать о своих планах родственникам и близким друзьям, упомянуть о месте, куда отправляешься, и когда планируешь вернуться. Ведь если человек заблудился в лесу, спасатели должны знать, в каком районе искать.

2. Собрать все необходимое. Главное, чтобы был полностью заряженный телефон, спички в непромокаемой упаковке, нож, также стоит взять с собой компас и фонарик. Тогда вопрос о том, как не заблудиться в лесу, не будет таким острым. Обязательно взять питьевую воду. Желательно прихватить и небольшой запас продуктов. Лучше, если они будут нетяжелые, но калорийные, например орехи, шоколад или пачка печенья. По возможности прихватить медикаменты (например, лейкопластырь, бинт, болеутоляющие средства).

3. Обязательно правильно выбрать одежду для похода. Она должна быть удобной, непромокаемой. Стоит приобрести репелленты, которые отпугивают клещей и других насекомых. Наносить их можно только на одежду и ни в коем случае не на кожные покровы, так как эти средства могут вызвать аллергические реакции.

Правильно собраться – это полдела, стоит также правильно вести себя в лесу и знать, что делать, если заблудился. Как вести себя в лесу?

4. Не стоит отправляться в лес в одиночку, в компании всегда веселее, да и шанс потеряться ниже. Посещать лес лучше в первой половине дня и стараться не задерживаться до темноты.

5. Нужно запоминать, с какой стороны вошли в лес. Стараться искать какие-нибудь ориентиры, тогда не придется ломать голову над тем, как не заблудиться в лесу. Например, если вы зашли со стороны реки и двигались на юг, то возвращаться вам стоит на север, и в конце концов вы придете опять к этой реке.

Стоит выбирать линейные ориентиры, к примеру, железнодорожные пути, автомобильные дороги или реки. Передвигаться лучше по тропинкам.

Если же решили отправиться вглубь леса, надо оставлять пометки по пути — можно привязывать яркие метки на деревья, делать зарубки либо надламывать веточки на своем пути.

Но тропинки иногда попадаются звериные. Надо понимать, что если при передвижении по тропе в лицо бьют ветки, значит, по ней ходят низкорослые дикие звери, и продолжать движение по такой дорожке не стоит.

6. Если решили развести костер, то надо делать это правильно. Лучше разводить его на том месте, где уже есть старое кострище. Если такого нет, надо окопать территорию вокруг с помощью лопаты или топора. Разводите костер подальше от нависающих веток деревьев, сухостоя и старых сухих пней. Не разводите большой костер. Даже если он будет небольшим, но обложенным камнями, он даст достаточно тепла. Обязательно затушить костер перед уходом с места стоянки.



## **Заблудился в лесу, что делать?**

1. Остановиться. Попробуйте отыскать свои следы и вернуться по ним.

2. Если не выходит, следует успокоиться и прислушаться, возможно, вы услышите голоса своих друзей или других людей. Можно услышать шум дороги, протекающей неподалеку речки или поезда. Звуки лучше различимы в вечернее время и на пригорках. Считается, что звук проезжающего поезда слышен на расстоянии 10 километров, крики людей - за 1,5-2 километра.

3. Сотовая связь и экстренный вызов. Попробуйте позвонить по телефону людям, с которыми отправлялись в поход, или же родственникам, которые остались дома, но знают о вашей поездке в лес. Старайтесь не говорить много лишних слов, чтобы не садилась батарея. Если телефонной сети нет, надо позвонить по телефону 112, звонок доступен всегда.

4. Дальше есть несколько вариантов поведения – либо оставаться на месте и ждать, пока вас найдут, либо искать дорогу самостоятельно.

5. Если вы решили оставаться на месте, то лучше будет развести костер. Он поможет не замерзнуть, да и с воздуха легко заметить дым. Костер лучше разводить на открытой поляне. Чтобы дым был сильнее, стоит бросить в пламя сырые ветки. Можно взобраться на дерево, привязать что-нибудь к верхушке яркое и периодически трясти дерево.

6. Если услышите какие-нибудь звуки, кричите в ответ. Поисковикам это поможет быстрее вас найти, а диких зверей отпугнет.

Помните, что поиск заблудившихся в лесу - дело непростое, важно любыми способами обозначить свое местонахождение.

Если понимаете, что помощь еще не близко, то стоит самому о себе позаботиться.

### **Ориентирование на местности.**

В детстве нас часто учили ориентироваться на местности и тому, как не заблудиться в лесу.

Мох обычно растет с северной стороны деревьев, муравейники располагаются с юга.

Но природа изменчива, и не стоит полагаться на эти признаки, лучше руководствоваться объективными данными.

Присмотритесь. Если заметили линии электропередач, идите вдоль них.

Прислушайтесь. Идите в направлении звука воды или шума машин.

Добравшись до реки, лучше двигаться вдоль нее по течению. Реки обычно впадают в большие водоемы, а там есть вероятность встретить людей.

Очень часто человека сбивает с правильного направления хождение по кругу. Этот феномен довольно прост. Размер шага правой ноги отличается от левой, это приводит к тому, что человек как бы «загребает» одной ногой. Чаще всего человек неосознанно поворачивает влево. В итоге, если идти «прямо» без каких-либо ориентиров, можно значительно отклониться от курса.

## **Дикие звери**

В лесу могут подстерегать различные опасности, в том числе и дикие звери. В основном они боятся человека и не будут нападать первыми, если их не спровоцировать.

При встрече с диким зверем необходимо постараться уйти на безопасное расстояние.

Главное - не бежать от животных, иначе, повинуясь своим инстинктам, они бросятся вдогонку.

## **Пропитание**

В наших лесах много ягод и грибов. Ягодами, конечно, можно питаться, но особо на них надеяться не надо, съесть много их не получится, а в малых количествах они не сильно питательны.

Если разбираетесь в грибах, стоит насобирать их. В ином случае лучше не рисковать. Грибы лучше отварить в воде дважды.

Можно питаться корой деревьев и корнем лопуха, который по вкусу напоминает картошку.

## **Место ночлега**

Лучше выбрать сухое место на открытом участке около воды. Надо собрать как можно больше сухих веток для разведения костра, чтобы он прогорел всю ночь. Это и даст необходимое тепло, и отпугнет хищников. Для ночлега стоит набрать еловые ветки, они лучше сохраняют тепло. Спать ложиться надо у костра, вытянувшись вдоль него. Заснуть человеку в стрессовой ситуации, конечно, сложно. Засыпать нужно с мыслью, что через несколько часов снова будет светло, и шансы на спасение увеличатся.

Не стоит отчаиваться, поддаваться панике, терять надежду на возвращение. Главное условие спасения – желание выжить!