

## ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ В ЛЕС

**Отправляясь в лес, обязательно сообщите близким или друзьям подробную информацию о том, куда вы пошли и когда планируете вернуться.** Если вы не придёте вовремя, вас начнут искать,

**Правильно и по погоде одевайтесь.** Одежда должна быть яркой, в ней вы будете заметнее, в том числе и с воздуха. Если такой одежды нет, купите сигнальный жилет он дешёвый, яркий, и его можно надеть на любую куртку. Вы должны быть одеты теплее, чем вам кажется комфортным днём и дома – в лесу холоднее.

**Возьмите с собой всё необходимое:** полностью заряженный мобильный телефон, нож, спички или зажигалку, свисток, компас, маленький фонарик, защиту от дождя (дождевик или кусок пленки). Если в лес идёт пожилой человек, будет очень разумным установить специальное приложение, которое позволит близким на их телефонах отслеживать его перемещения. Эту услугу можно подключить у всех основных мобильных операторов на любой, в том числе кнопочный, телефон. Обязательно возьмите запас воды, продуктов и лекарство, если вы принимаете его постоянно.

### Что делать родственникам, если близкий человек заблудился в лесу?

Как можно быстрее подайте в полицию заявление о пропаже. При себе необходимо иметь документы, подтверждающие вашу личность, а также (по возможности) документы пропавшего. Обязательно возьмите с собой фотографию человека, желательно самую свежую. Ваш звонок в 112 – это уже заявление о пропаже! Лесные заявки входят в категорию срочных поисков, и работа над ними начинается незамедлительно.

Если у потерявшегося работает телефон, не надо постоянно названивать с вопросом «ты где?» (в лесу) и пытаться понять, где он, уточняя «что ты видишь?» (деревья). Оставьте эту задачу и заряд телефона профессионалам.

Буклет разработан  
в рамках реализации проекта  
«Серебряный» курьер безопасности»  
Всероссийского конкурса  
«СЕРЕБРЯНЫЙ ВОЗРАСТ»  
благотворительного фонда  
«Хорошие истории»

Наш адрес:  
Вологодская область, город Сокол,  
ул. Беднякова, д. 33, т. 8(81733)3-18-71,  
группа ВК <https://vk.com/kcsonsokol35>

Бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
Вологодской области «Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
Сокольского района»

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ



**Мы надеемся, эти советы помогут вам избежать беды.**

Помните, что никто не позаботится о вас и ваших родных лучше, чем вы сами.

**Берегите свою жизнь и друг друга!**

## ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ

**Прежде чем идти в лес, изучите на карте тот район, куда собираетесь отправиться,** чтобы понять, какие там есть ориентиры, с какой стороны может быть река или дорога. В лесу важно всё время представлять, где вы находитесь, понимать, где какие стороны света и какое у вас направление движения. Запоминайте по возможности свой путь, замечая по дороге предметы, которые могут служить ориентирами (овраг, речка, линия электропередач и так далее). Оставляйте видимые следы по ходу своего движения, которые помогут вам вернуться назад, — например, заметные знаки из палок на земле. Если умеете пользоваться компасом, перед походом в лес отметьте аварийный азимут.

**Самый главный совет:  
как только вы поняли,  
что потерялись, —  
ОСТАНОВИТЕСЬ.**

**Чем больше вы паникуете  
и хаотично двигаетесь,  
тем дальше уходите  
и усугубляете ситуацию.**

**Не пытайтесь залезть на высокое дерево, чтобы понять, где вы находитесь,** — настолько высоко, чтобы увидеть лес сверху, вы всё равно не залезете, а упасть можете. Кроме того, не рассчитывайте на мох на деревьях, муравейники и тому подобные приметы — наш опыт лесных поисков показывает, что они не работают и могут только вас запутать.

**ПОЗВОНИТЕ по номеру 112 или в полицию.** Если на телефоне появилась надпись «нет сети», «нет связи» и так далее, всё равно наберите 112 или нажмите опцию «экстренный вызов», «SOS»: звонки в службу 112 могут проходить и в том случае, если у вашего мобильного оператора в этом месте нет покрытия. Оператору 112 нужно сообщить ваше ФИО, откуда и во сколько вы вышли, возраст, состояние здоровья, если помните — телефоны родных. Перестаньте звонить всем, а разговаривайте ТОЛЬКО со специалистом, который может вам помочь. Берегите заряд.

Если рядом находятся линейные ориентиры — просеки, линии электропередачи, лесные дороги, откуда вас легко можно будет забрать, — переместитесь туда и ждите спасателей. **Если вы вышли на линейные объекты, то не уходите с них.**

**ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ.** Если вас уже ищут, вы можете слышать, как вас зовут. Спасатели могут также использовать сирену. С осторожностью идите на звук, который двигается, — шум машин, поезда — не всегда просто верно определить местоположение источника звука. Проще это сделать со «стационарными звуками» человеческого жилья — лай собак, жужжание пилы, человеческие голоса, музыка. Мы категорически НЕ СОВЕТУЕМ идти на любой звук в тёмное время суток: это реальная вероятность травмироваться.

Если вы ушли далеко от точки входа или не сообщили, где именно вы заходили в лес, **нужно понимать, что помощь может подоспеть только через несколько дней.** Поэтому ждать лучше на открытом сухом месте. Постройте укрытие от дождя, обеспечьте себе возможность сидеть и лежать не на земле. Соберите воду, обезвоживание — первая причина потери сил. Обозначьте яркими предметами свое местопребывание — это делается для того, чтобы в случае поиска с воздуха вас увидели. Если голос сел и кричать не получается, а свисток вы не взяли, можно стучать палкой по дереву. Можно взять пару пустых пластиковых бутылок и стучать ими. По возможности разведите огонь: переохлаждение — наиболее частая причина смерти в лесу