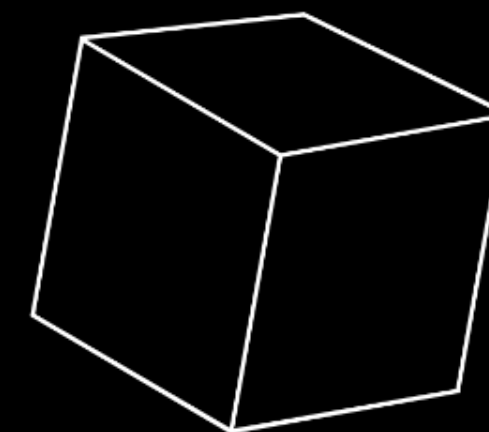
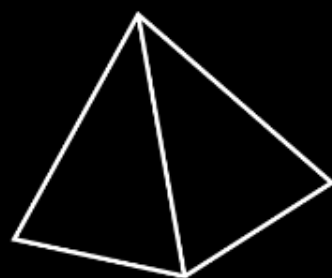
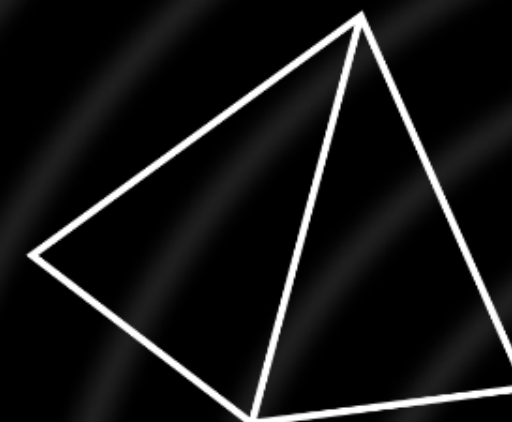
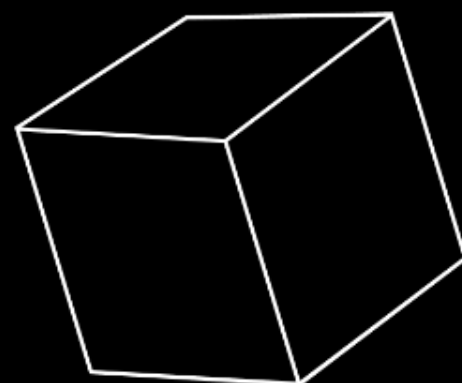
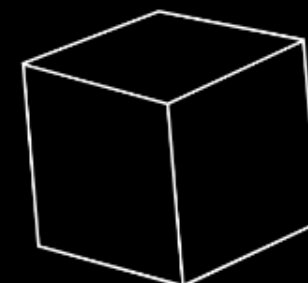




Если ты заблудился в лесу: что важно знать каждому школьнику

Спокойствие, сигнал, тепло и номер 112 спасают в лесу.



Почему в лесу легко потеряться

Потеряться можно не только в незнакомом лесу, но и на привычной тропе. Дождь, темнота, усталость и слабая связь быстро усложняют ориентирование, особенно у детей.



Первые действия, когда стало понятно, что заблудился

1

Сразу остановись и не иди дальше наугад. Несколько медленных вдохов помогут успокоиться и не совершить лишних шагов в сторону от знакомого места.

2

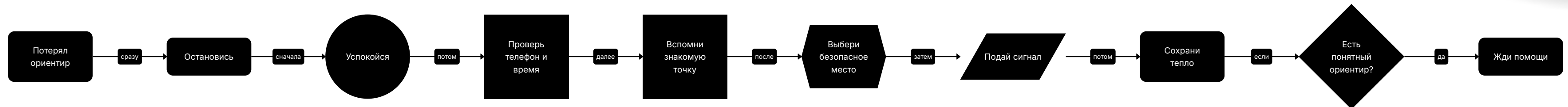
Вспомни последнюю понятную точку маршрута: тропу, поляну, ручей, дорогу или место отдыха. Затем проверь телефон, время, воду, фонарь, свисток и тёплую одежду.

3

Если рядом есть взрослые или группа, оставайся вместе. Не отходи в одиночку, потому что общие действия помогают быстрее подать сигнал и дожждаться помощи.

Порядок действий в лесу

Последовательность показывает, как действовать спокойно и без лишнего риска, если потерялся ориентир.



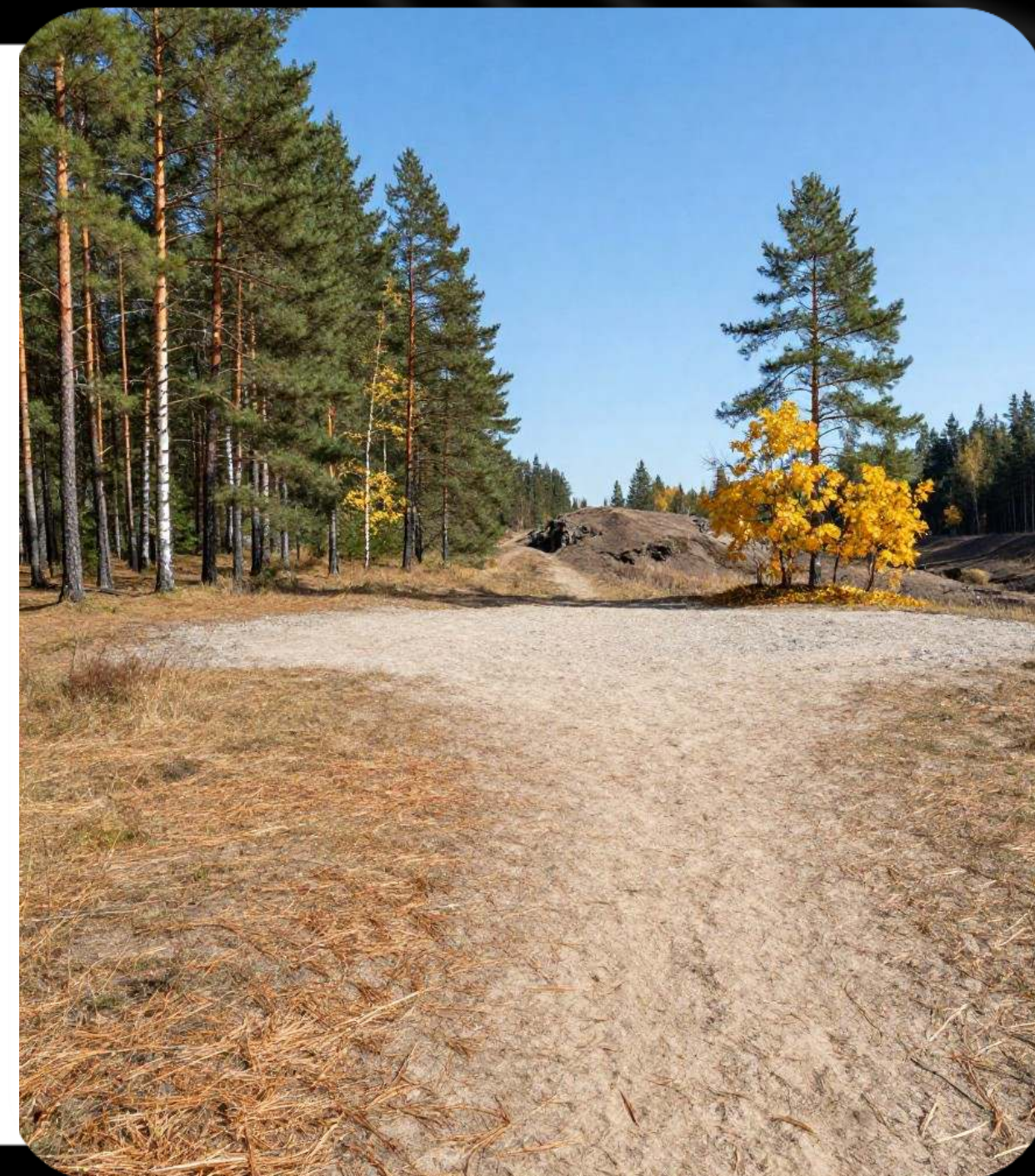
Как выглядит безопасное место для ожидания помощи

Сухо и заметно

Лучше выбрать сухой участок, который легко увидеть издалека. Подойдут край поляны, широкая просека, заметная тропа или место рядом с крупным ориентиром.

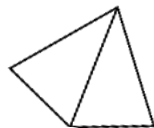
Чего лучше избегать

Не стоит уходить в густые заросли, овраги, болота или к обрывам. Там труднее подать сигнал, легче промокнуть, замёрзнуть и получить травму.

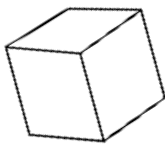


Что полезно брать с собой в лес

Предмет	Зачем нужен
Телефон	Связь и 112
Свисток	Сигнал
Вода	Не терять силы
Фонарь	Видно в темноте
Яркая одежда	Легче заметить
Пауэрбанк	Подзарядка

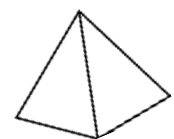


Небольшой набор вещей помогает дольше сохранять силы и безопаснее дождаться помощи.

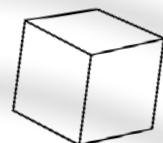


Самыми полезными оказываются вещи, которые дают связь, свет, заметность и возможность сохранять силы.

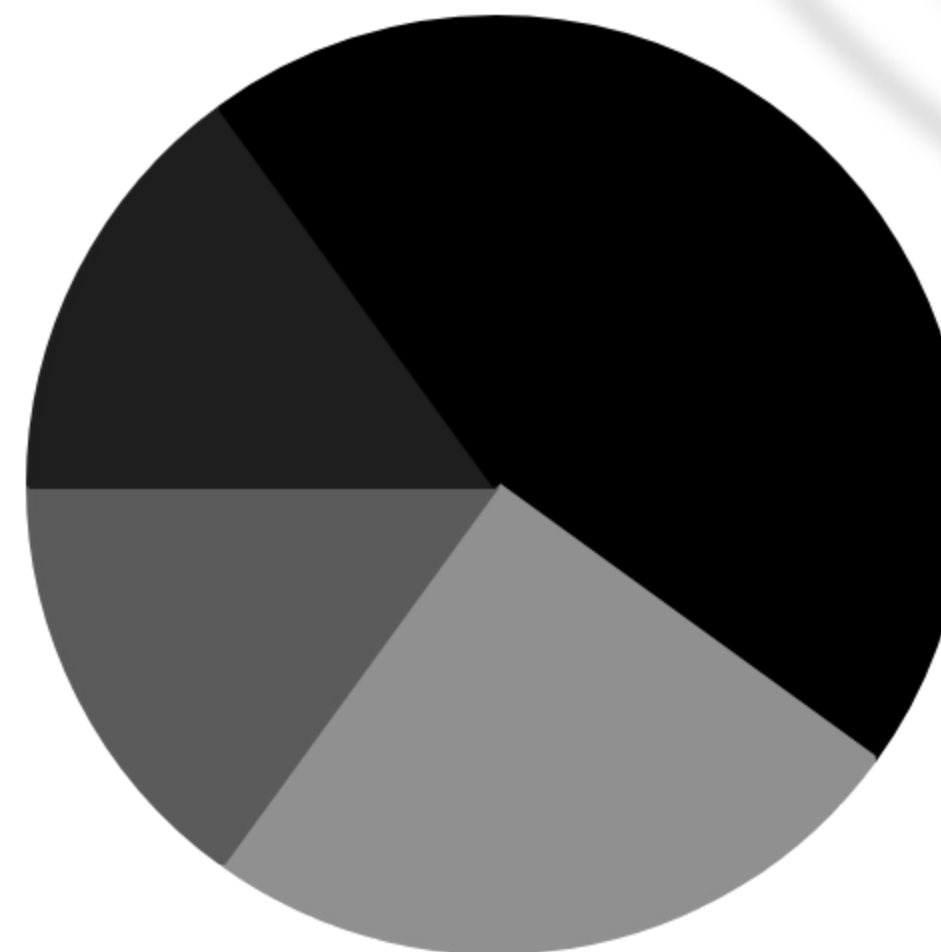
Что важнее всего в первые часы в лесу



В холодную и сырую погоду человек быстрее теряет силы, поэтому защита от переохлаждения особенно важна.



Тепло и заметные сигналы дают наибольший эффект, а вода и спокойствие помогают не ухудшить состояние.



Как подавать сигнал о помощи



Зови голосом

Голос помогает, если рядом есть люди, но он быстро утомляет. Лучше кричать коротко и с паузами, чтобы не потерять силы и не сорвать голос.



Используй свисток

Три коротких свиста подряд — удобный и заметный сигнал. Свисток слышен дальше, чем крик, и требует меньше сил, особенно если ты устал или замёрз.



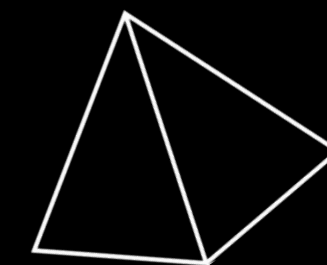
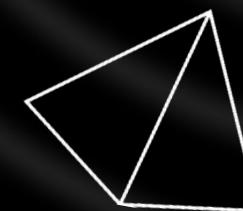
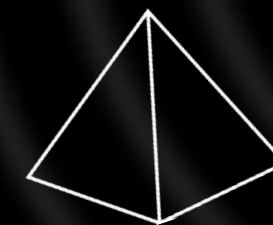
Свети фонарём

Фонарь полезен в сумерках и ночью. Им можно подавать повторяющиеся вспышки и делать себя заметнее для спасателей, которые ищут в лесу.



Сделай себя заметнее

Яркая одежда и отражающие элементы хорошо видны днём. Если рядом безопасно, можно встать у дерева или на открытом месте, чтобы тебя было проще заметить.



Чего делать нельзя

1

Нельзя паниковать и бежать без ориентира. Чем быстрее и хаотичнее движения, тем дальше можно уйти от места, где тебя ещё могли быстро найти.

2

Нельзя идти глубже в лес, если тропа уже потеряна. Это делает поиск сложнее, а риск травмы, холода и усталости — выше.

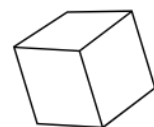
3

Нельзя пробовать незнакомые ягоды, грибы и растения. Даже если они выглядят съедобными, среди них бывают ядовитые и очень опасные для здоровья.

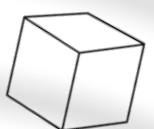
4

Нельзя пить воду из лужи или неизвестного ручья без проверки. Нельзя разделяться с группой и идти на случайные звуки, просветы или крики животных.

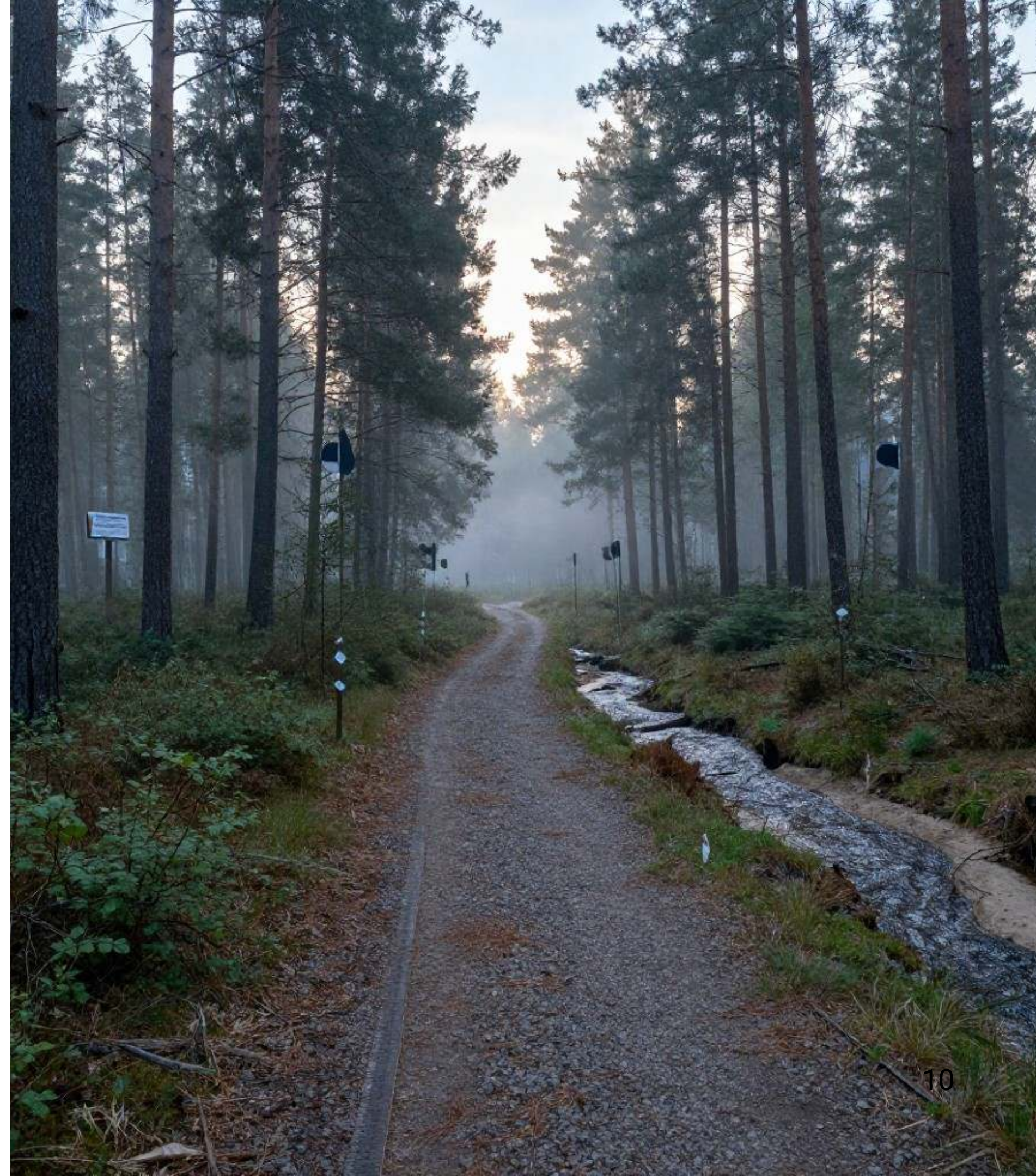
Если нужно идти: как выбрать направление



Двигайся только по понятному ориентиру: вдоль тропы, просеки, ручья или к краю леса. Лучше сохранять одно направление, чем постоянно сворачивать и терять путь.

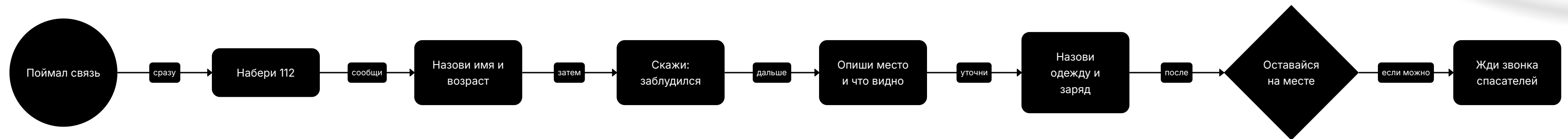


Если видишь следы людей, указатели или широкую дорогу, используй их как подсказку. Но не выбирай путь только потому, что он кажется короче: безопасный ориентир важнее.



Как позвонить в 112 из леса

Порядок действий при появлении связи: коротко, чётко и без лишних перемещений.



Сравнение лесных ориентиров

Ориентир	Плюс	Риск
Тропа	Понятная	Можно спутать
Просека	Хорошо видна	Уводит не туда
Ручей	Легко заметен	Скользкие берега
Поляна	Удобна для сигнала	Мало укрытия
Болото	Нет	Самый опасный

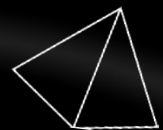
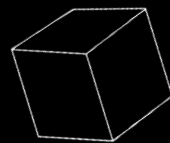
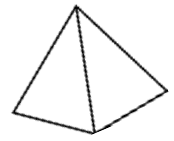


Таблица показывает, какие ориентиры помогают выбраться безопаснее и не уводят человека в рискованную сторону.

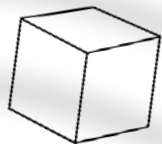


Самый безопасный ориентир важнее кратчайшего пути; лучше выбирать заметное и понятное направление, а не идти в сторону риска.

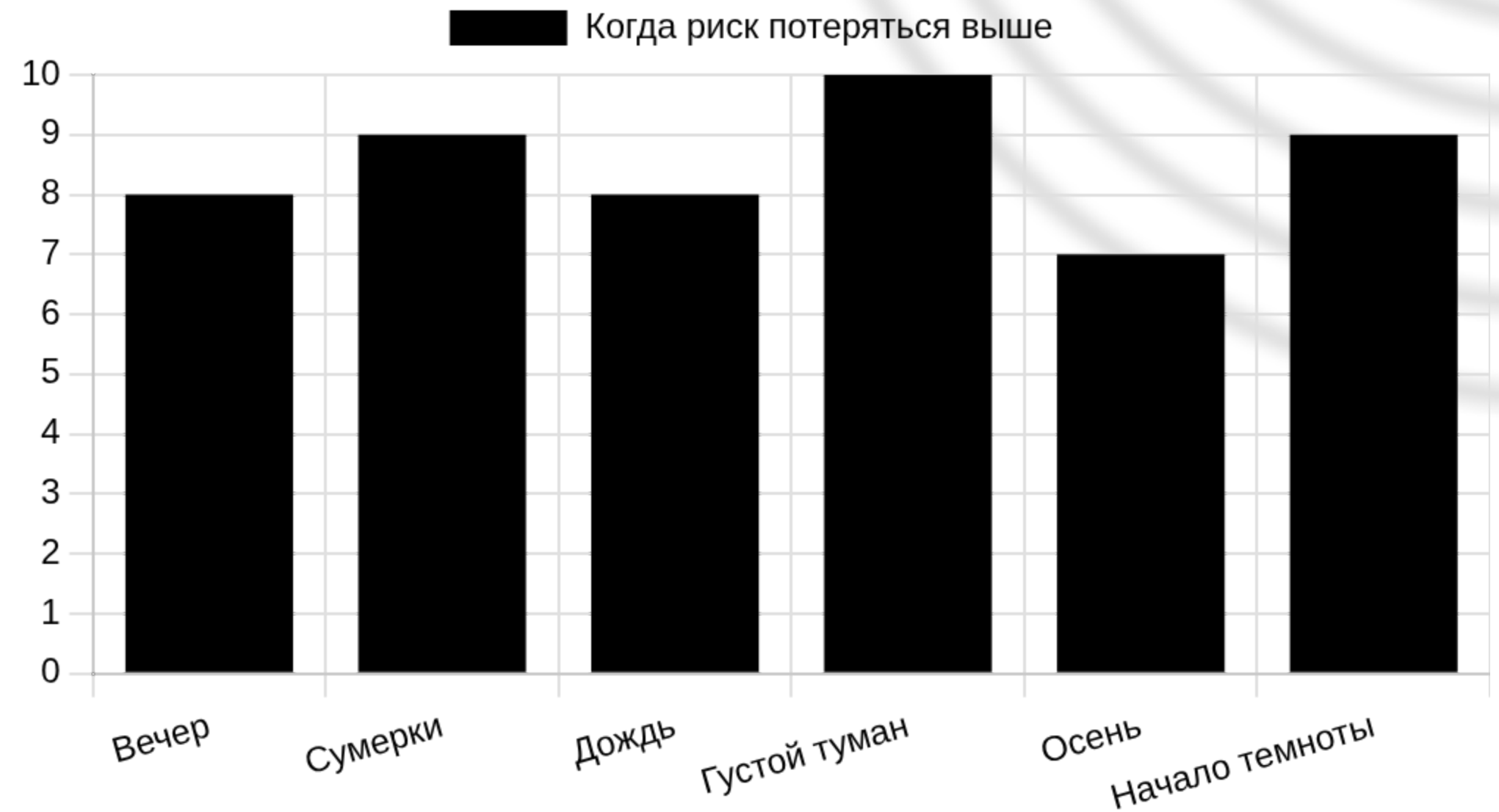
Когда в лесу теряются чаще



В пасмурную погоду и к вечеру тропы хуже различимы, поэтому даже знакомый маршрут кажется незнакомым.



Чем хуже видимость и холоднее воздух, тем выше риск ошибки; особенно осторожными нужно быть детям и пожилым людям.



Как сохранить тепло и силы



Сухая одежда

Сразу застегни куртку, расправь капюшон и по возможности замени мокрые вещи сухими. Сырая одежда быстро отнимает тепло и делает человека слабее.



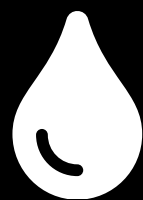
Покрытая голова

Через голову уходит много тепла, поэтому шапка, капюшон или даже повязанный платок помогают дольше не мёрзнуть. Это особенно важно в ветер и сырость.



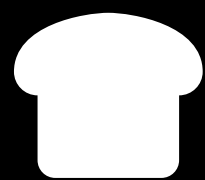
Меньше движения

Если помощь уже близко, не бегай и не трать силы на лишние переходы. Спокойное ожидание помогает сохранить энергию и не усилить усталость.



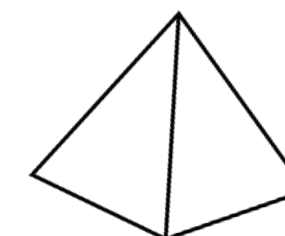
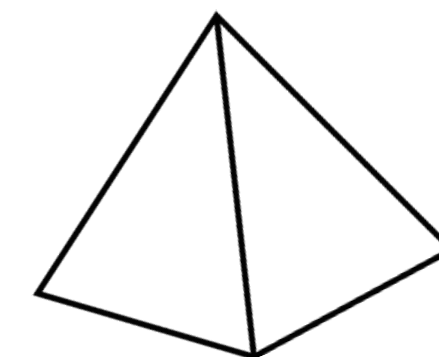
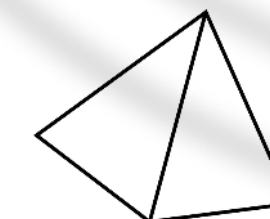
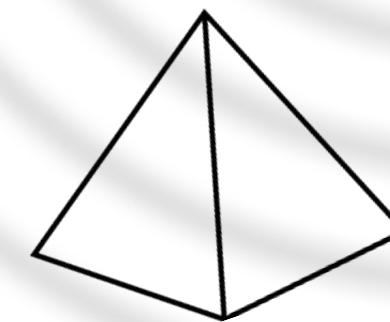
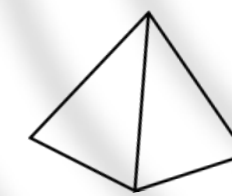
Вода маленькими глотками

Пить лучше понемногу, чтобы не перегружать организм и не расходовать запас сразу. Вода помогает не терять силы, но её нужно беречь.



Еда по чуть-чуть

Небольшой перекус лучше использовать экономно, особенно если неизвестно, сколько придётся ждать. Еда поддерживает силы, но не должна расходоваться без необходимости.



Когда помощь нужна особенно срочно

● Сразу после травмы

Если есть боль, кровотечение, сильный испуг или стало трудно двигаться, нужно как можно быстрее подать сигнал и остаться в безопасном месте.

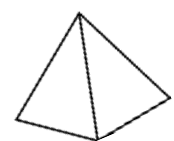
● С наступлением темноты и холода

Вечер, резкое похолодание и дождь быстро ухудшают ситуацию. Без укрытия человек теряет тепло, устаёт и может окончательно сбиться с пути.

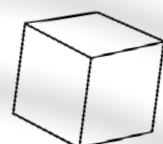
● Если пропала связь и рядом нет взрослых

Для ребёнка без сопровождения это повод для срочного поиска. Чем дольше он остаётся без сигнала, тем выше риск замёрзнуть и не найти дорогу.

Что помогает быстрее найти человека



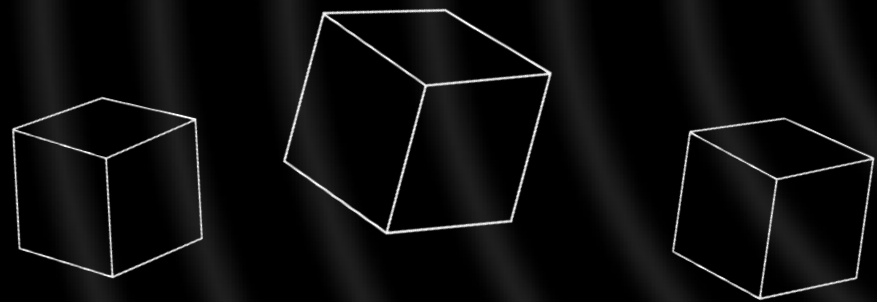
Если спасатели видят повторяющиеся сигналы и знают примерное место, поиск идёт быстрее и точнее.



Связь, заметность и неподвижность у понятного ориентира дают лучший результат, чем попытка уйти самостоятельно.



Безопасность в лесу во время похода или прогулки



Учитель считает детей у тропы

Группа остановилась на широкой тропе, и взрослый быстро пересчитал всех по именам. Один ученик держит яркий рюкзак, чтобы его сразу было видно, а у другого в руках карта и компас. Все ждут только в безопасном месте.



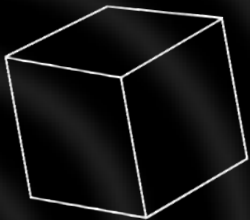
Перекличка помогает не отстать

Когда деревья закрывают обзор, ребята идут плотнее и отвечают друг другу по очереди. Если кто-то замедляется, группа не уходит вперёд. Такой порядок делает прогулку спокойнее и снижает риск потеряться даже на знакомом маршруте.



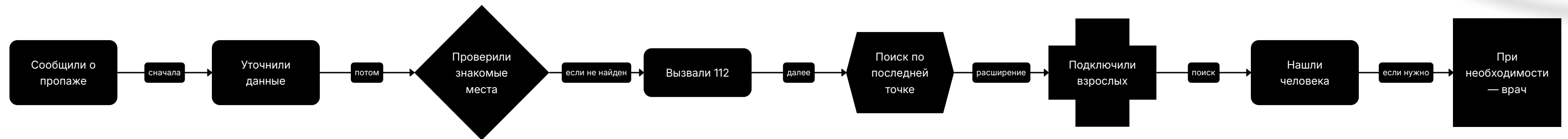
Остановка только там, где это безопасно

Взрослый заранее выбрал место для привала: сухой участок рядом с тропой, где никого не приходится искать. Дети стоят рядом, не разбредаются и не отходят в сторону, чтобы потом легко вернуться к группе.



Как действуют спасатели и близкие

Последовательность поиска после сообщения о пропаже ребёнка в лесу.



Правила, которые нужно запомнить

1

Сначала остановись и не делай резких шагов. Спокойный человек лучше слышит звуки вокруг, замечает ориентиры и не расходует силы впустую, даже если очень страшно.

2

Подавай сигнал голосом, свистком или фонарём и оставайся там, где тебя легче увидеть. Не ешь неизвестные ягоды, грибы и растения, потому что они могут быть ядовитыми.

3

Если появилась связь, звони 112 и кратко расскажи, где ты и что видишь. Эти простые правила помогают дождаться помощи без лишнего риска и лишних блужданий.

В лесу спасают подготовка и спокойствие

Если взять нужные вещи, помнить номер 112 и не паниковать, лес становится гораздо безопаснее. Простые действия в первые минуты помогают сохранить силы и быстрее дождаться помощи.