

Действия при потере ориентировки

Как остановиться, успокоиться и безопасно найти путь назад.



Откуда берётся ошибка маршрута

Сбиться с пути можно в лесу, городе или парке: мешают усталость, плохая видимость, разряженный телефон и невнимательность к маршруту. Разберём, как действовать спокойно и безопасно.



Первые минуты после понимания ошибки

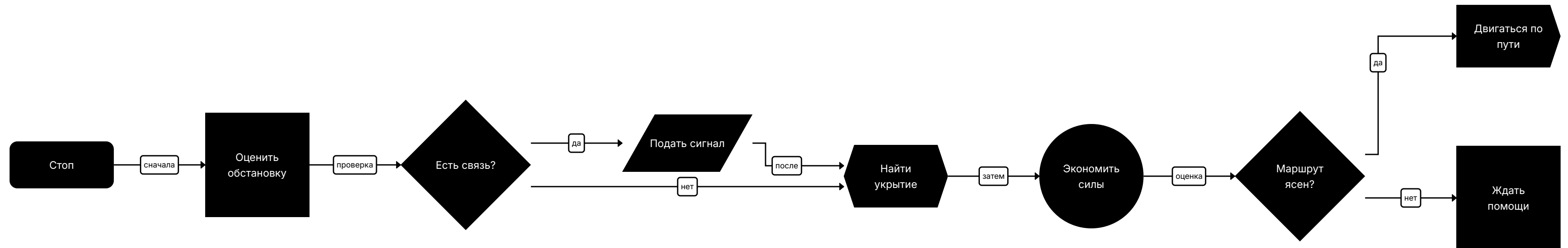
Сразу остановитесь и не идите дальше «наугад». Это помогает не уйти ещё дальше от безопасного места и даёт время спокойно оценить ситуацию.

Проверьте время, заряд телефона, воду, фонарик и одежду по погоде. Вспомните последний надёжный ориентир: тропу, перекрёсток, остановку, мост, дерево или дом.

Если рядом есть взрослый или группа, держитесь вместе и договоритесь об одном плане. Самовольный уход в сторону часто делает поиск дольше и сложнее.

Алгоритм действий без паники

Последовательность шагов при потере ориентировки: сначала оценка обстановки, затем сигнал и ожидание безопасной помощи.



Ориентиры, которые помогают вернуться

Природные и дорожные ориентиры

В лесу и на природе выручают тропа, просека, ручей, река, мост, линия электропередачи и высокий холм. Они помогают понять направление и не потерять уже найденный путь.

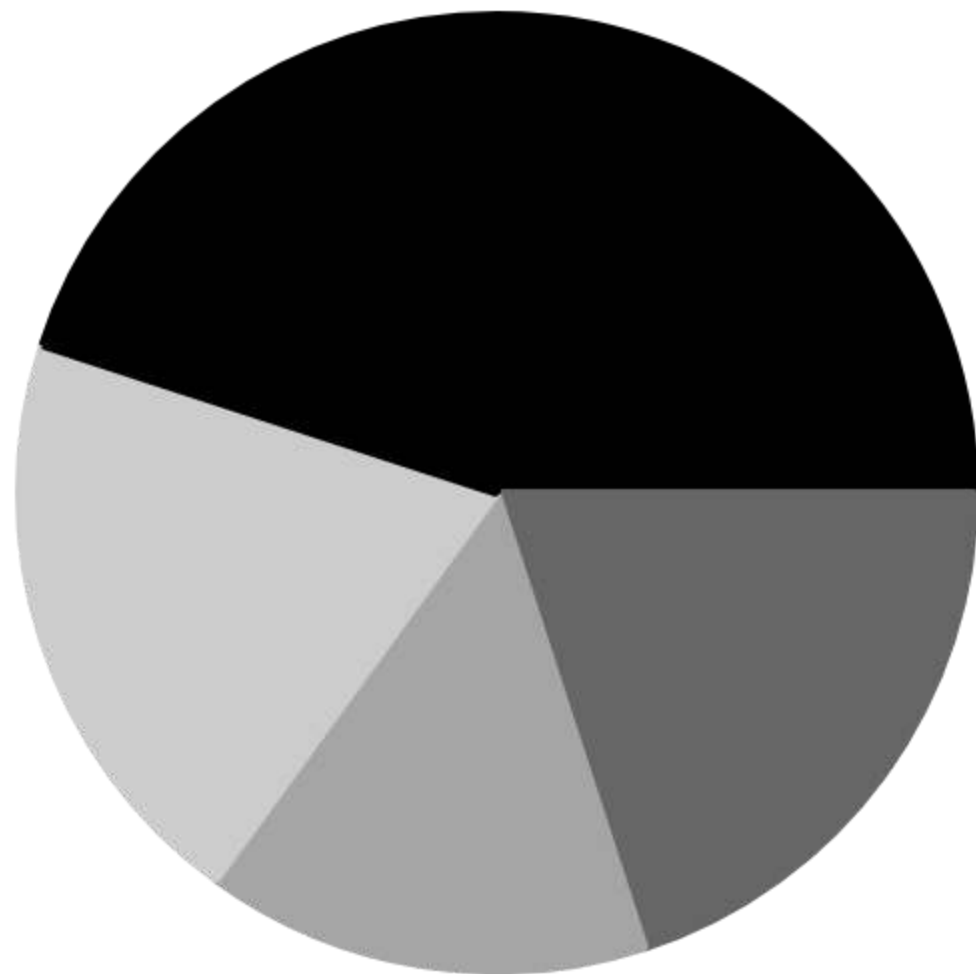
Что помогает в городе

В городе ориентируются по номерам домов, вывескам, остановкам, станциям транспорта и крупным перекрёсткам. Если смотреть по сторонам внимательно, выбрать верное направление намного проще.



Что чаще всего приводит к потере ориентировки

■ Плохая видимость ■ Однообразная местность
■ Нет связи ■ Спешка и усталость ■ Слабая подготовка



Чаще всего ошибаются там, где маршрут кажется простым и знакомым, поэтому внимание снижается именно в самый неподходящий момент.

Наибольший риск создают плохая видимость и спешка, но остальные причины почти не отстают. Лучше проверять маршрут заранее и не полагаться на память.

Учебная схема по теме ОБЗР; иллюстративные данные для сравнения причин

Как подать сигнал о помощи



Свисток и голос

Три коротких свистка или три громких крика через одинаковые промежутки времени помогают отличить сигнал бедствия от обычного шума и привлекают внимание взрослых.



Свет и заметность

Три вспышки фонарика и яркая одежда заметны издалека, особенно на открытом месте. Контрастный цвет рюкзака или куртки облегчает поиск в сумерках и на фоне леса.



Телефон 112

Если связь доступна, сразу звонят 112 и кратко сообщают, где находятся и что произошло. Лишние игры и видео лучше закрыть, чтобы сохранить заряд для важного звонка.

Полезные и опасные действия

Таблица показывает, какие решения помогают сохранить силы и быстрее найти человека, а какие делают ситуацию опаснее.

Безопасные действия уменьшают панику и сохраняют силы. Опасные решения, наоборот, увеличивают расстояние до помощи и затрудняют поиск.

Действие	Польза	Риск
Остановиться	не уйти дальше	нет лишних ошибок
Карта и компас	помогают сориентироваться	нужны навыки
Бежать в сторону	не помогает	можно заблудиться

Вода, еда и запас сил

Пейте небольшими глотками и только по необходимости, особенно в жару или после долгой ходьбы. Так вода расходуется экономнее и лучше поддерживает силы.

Еду стоит сохранить на случай длительного ожидания. Кратковременный голод обычно менее опасен, чем обезвоживание, но неизвестные ягоды, грибы и корни есть нельзя.

Когда силы заканчиваются, человек чаще ошибается, быстрее мёрзнет и сильнее тратит заряд телефона. Поэтому лучше меньше двигаться и беречь энергию для связи и ожидания помощи.

Тепло, укрытие и защита от опасностей



Сухое место

При дожде, ветре или холоде важно укрыться от сырой земли и мокрой поверхности. Сухое место помогает сохранить тепло и не допустить быстрого переохлаждения.



Одежда по погоде

Нужно застегнуть куртку, надеть капюшон и закрыть открытые участки тела. Мокрая одежда быстро забирает тепло, особенно если человек долго стоит без движения.



Опасные участки

Нельзя подходить к обрывам, оврагам, тонкому льду, болотам и кромке воды в темноте. В густом лесу неизвестные тропы тоже могут привести к травме.

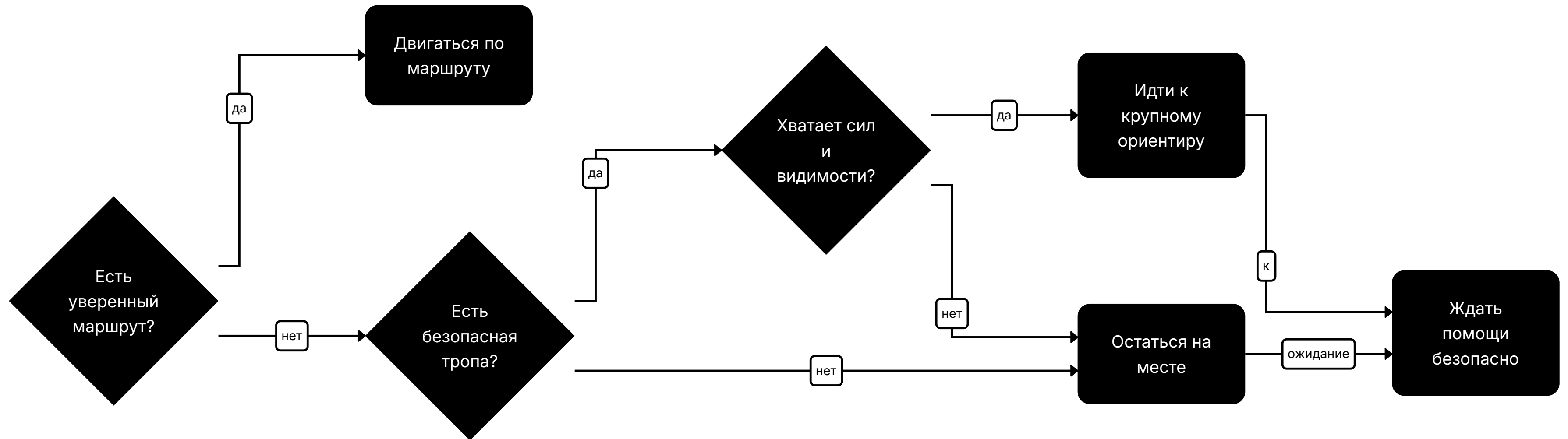


Риск переохлаждения

У подростков переохлаждение развивается быстрее, если одежда мокрая, а движения мало. Поэтому важно сохранять тепло, не садиться на холодную землю и ждать безопасно.

Когда двигаться, а когда ждать

Алгоритм выбора между ожиданием и движением при потере ориентировки



Полевой набор для безопасной прогулки

Рюкзак, который помогает не растеряться

В небольшом рюкзаке лежат самые нужные вещи: телефон с зарядом, power bank, свисток и фонарик. Рядом — карта, компас и вода. Такой набор не занимает много места, но помогает сохранить связь, найти путь и дождаться помощи без лишнего риска.



Что особенно важно для школьника

Для прогулки или похода полезны яркая одежда, головной убор и дождевик, если погода меняется. Бумажка с телефоном родителей и небольшой перевязочный набор тоже могут пригодиться. Эти предметы выглядят простыми, но именно они поддерживают безопасность в непредвиденной ситуации.

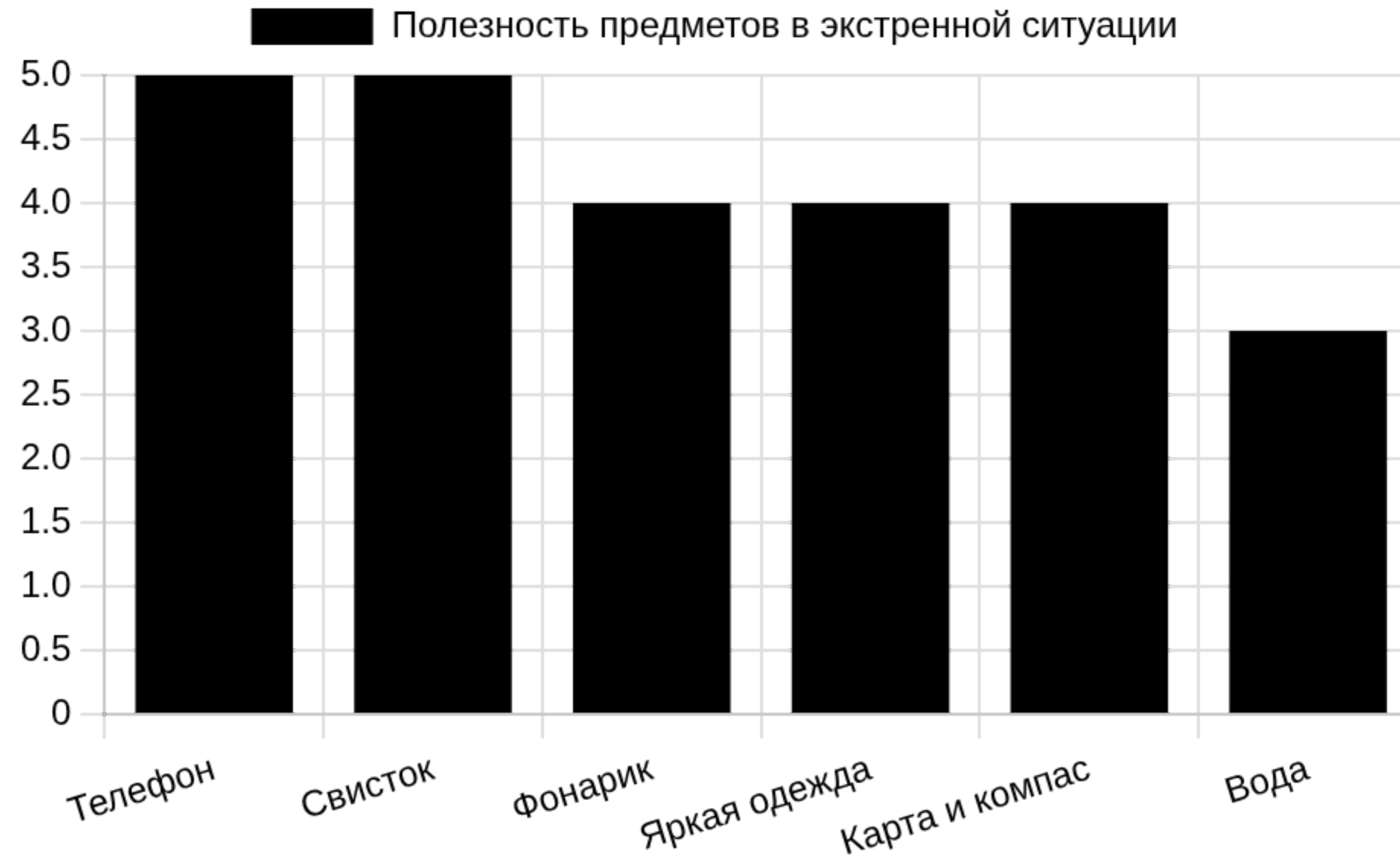


Сборы перед выходом

Когда вещи разложены заранее, легче ничего не забыть и быстро проверить снаряжение перед дорогой. На фото рюкзак выглядит как набор маленьких страховок: каждый предмет помогает в своём случае. Вместе они делают прогулку спокойнее и понятнее для самого школьника и взрослых.



Самые полезные предметы в экстренной ситуации



Сравнение показывает не только удобство, но и роль каждого предмета в поиске и ожидании помощи.

Связь и сигнализация важнее всего, а навигация и запас воды дополняют их, помогая не терять силы и направление.

Составлено по учебным рекомендациям по безопасному поведению при потере ориентировки.

Различия между городом и лесом

В городе помогают улицы, номера домов, остановки, светофоры, магазины и транспорт. Здесь чаще можно быстро найти людей, уточнить направление и позвонить, если связь работает.

В лесу важнее тропы, просеки, ручьи, солнце и направление движения. Ошибка на развилке там заметнее, поэтому особенно полезны карта, компас и запоминание пройденного пути.

В обоих случаях нельзя резко менять направление, если маршрут неясен. Лучше остановиться, проверить ориентиры и выбрать путь к крупному, понятному объекту, а не уходить «наугад».

В городе и в лесу по-разному распределяются риски: в городе чаще мешают суета и толпа, а в лесу сильнее влияют холод, вода, темнота и необходимость ждать в безопасном месте.

Признаки, по которым определяют свое положение

Признак	Что означает	Зачем важно
Шум дороги	Рядом трасса	Выход к людям
Текущая вода	Ниже рельеф	Поиск вниз по течению
Следы и тропа	Есть проход	Движение безопаснее
Башня или мачта	Дальний ориентир	Легче задать направление

Учебные материалы по ОБЗР и безопасному ориентированию на местности.

Эти признаки помогают понять, где человек находится, и выбрать следующий безопасный шаг.

Даже простые признаки дают полезную информацию: они помогают понять направление, найти путь к людям и не уходить в опасную сторону.

Ошибки, которые делают ситуацию опаснее

Самая частая ошибка — идти быстрее, когда маршрут уже неясен. Бег в неизвестную сторону увеличивает расстояние до знакомого места и затрудняет поиск взрослыми или спасателями.

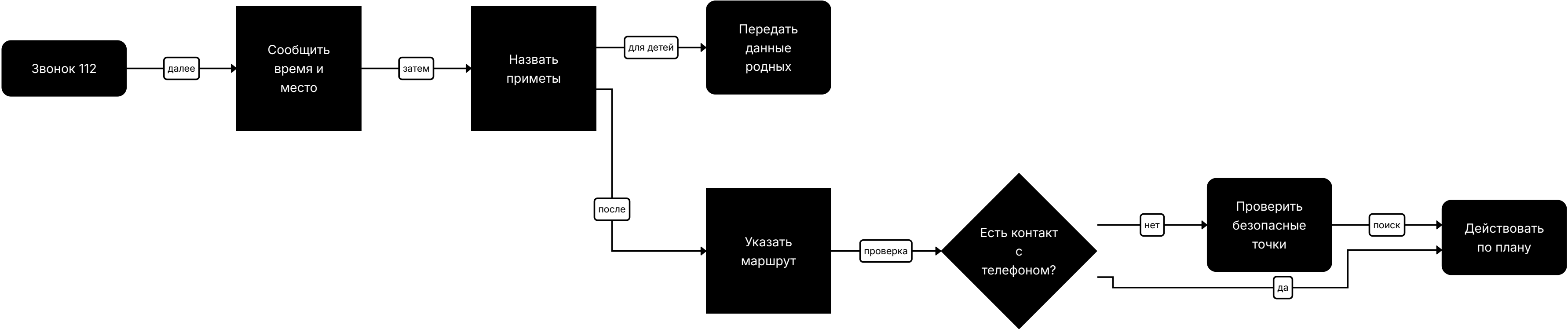
Опасно уходить от группы или пытаться срезать путь через незнакомую территорию. Овраг, лед, болото или густые заросли могут скрывать травмы, холод и новые препятствия.

Нельзя игнорировать усталость, холод и мокрую одежду. Когда силы уходят, внимание падает, телефон разряжается быстрее, а правильные решения становятся сложнее.

Не стоит молчать о проблеме, чтобы «не тревожить» других. Раннее сообщение взрослым помогает быстрее организовать помощь и снижает риск паники и лишних поисков.

Как искать потерявшегося человека

Последовательность действий для родственников, педагогов и сопровождающих



Пример безопасного поведения в походе

- Перед выходом группа заранее знает маршрут, время возвращения и место встречи. Школьники идут вместе, не обгоняют друг друга и не отстают без предупреждения, а взрослый следит за погодой, связью и числом участников.
- На участниках заметны яркие элементы одежды, а в рюкзаках лежат карта и компас. Закрытая удобная обувь, спокойный темп и согласованные остановки помогают не потерять ориентировку и сохранить силы до конца пути.



Памятка перед выходом из дома

Проверить путь и погоду

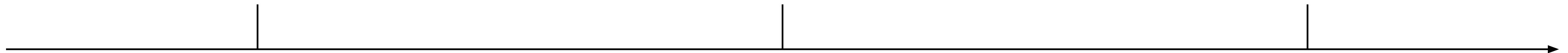
Сначала уточняют маршрут, прогноз и время возвращения. Это помогает понять, нужна ли тёплая одежда, дождевик, фонарик или дополнительный запас воды.

Собрать связь и запас

Затем проверяют заряд телефона, берут при необходимости power bank, перекус и воду. Если идёшь один, заранее сообщи близким, куда направляешься и когда выйдешь на связь.

Назначить точку встречи

В конце выбирают место, где можно встретиться или попросить помощь, если планы изменятся. Такая договорённость уменьшает риск потери ориентировки ещё до начала пути.



Главные выводы по теме

При потере ориентировки нужно остановиться, оценить обстановку и подать сигнал о себе. Карта, компас, телефон, свисток, яркая одежда и спокойные действия помогают быстрее найти путь и дождаться помощи.