# Памятка для тех, кто идет в лес

Ежегодно в лесах теряются десятки людей. Кто-то, поблуждав, находит дорогу самостоятельно, а некоторых приходится искать спасателям.

Перед походом в лес предупредите близких и расскажите о маршруте, обозначьте контрольное время для связи. Это поможет при поисках, если вы заблудитесь. Во время движения по лесу запоминайте ориентиры. Если вы потерялись, постарайтесь контролировать свои эмоции и не впадать в панику. Адреналин, который выбрасывается в кровь в стрессовой ситуации, часто заставляет человека совершать бесполезные и энергозатратные действия – этого нужно избегать.

Если поход в лес, дело решенное, соблюдайте следующие рекомендации:

- по возможности, не отправляйтесь в лес в одиночку;

- изучите основные правила ориентирования в лесу;

- ходите только по проверенным маршрутам. Не пытайтесь «срезать угол», если местность вам не известна;

- не ходите в чащу леса. Есть поговорка: «Чаще теряется не тот, кто не знает леса, а тот, кто уверен, что знает его»;

- обращайте внимание на необычное дерево, вывороченный пень, просеки, направление течения реки. Делайте зарубки на деревьях.

- если отправляетесь на машине, проверьте, хватит ли вам топлива на дорогу туда и обратно.

- возьмите мобильный телефон. Перед походом в лес обязательно зарядите его. Мобильный интернет и онлайн-карты в лесной глуши скорее всего будут недоступны, но поймать сигнал оператора, достаточный для звонка в экстренные службы, зачастую можно.

Если вы идете в лес с детьми, лучше, чтобы с ребенком было не менее двух взрослых. Наденьте на ребенка яркую куртку — так его будет лучше видно. Дайте ему небольшую бутылку с водой в рюкзак. Постоянно держите ребенка у себя на виду, не разрешайте далеко отбегать и прятаться. Если ребенок всё-таки потерялся, немедленно сообщите об этом сотрудникам МЧС и в поисково-спасательный отряд. Вспомните, где вы в последний раз видели ребенка, это поможет при поиске.

**ОНДиПР и ОГПС Кингисеппского района напоминает:**

**при возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо срочно звонить в службу спасения по стационарному телефону «01» или со всех мобильных операторов - «101», «112»**