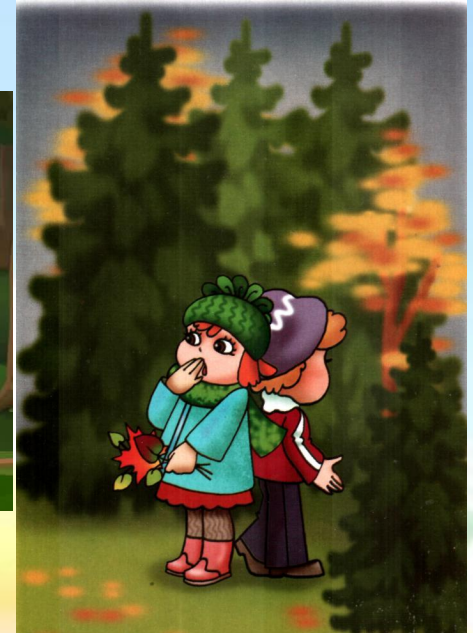
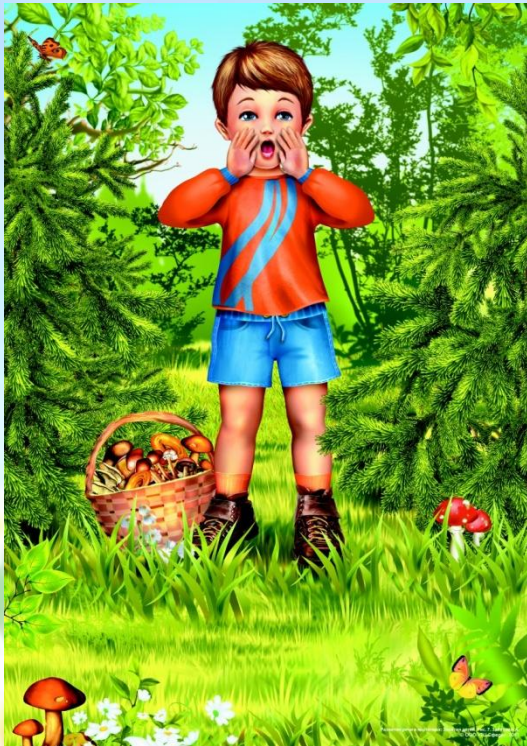


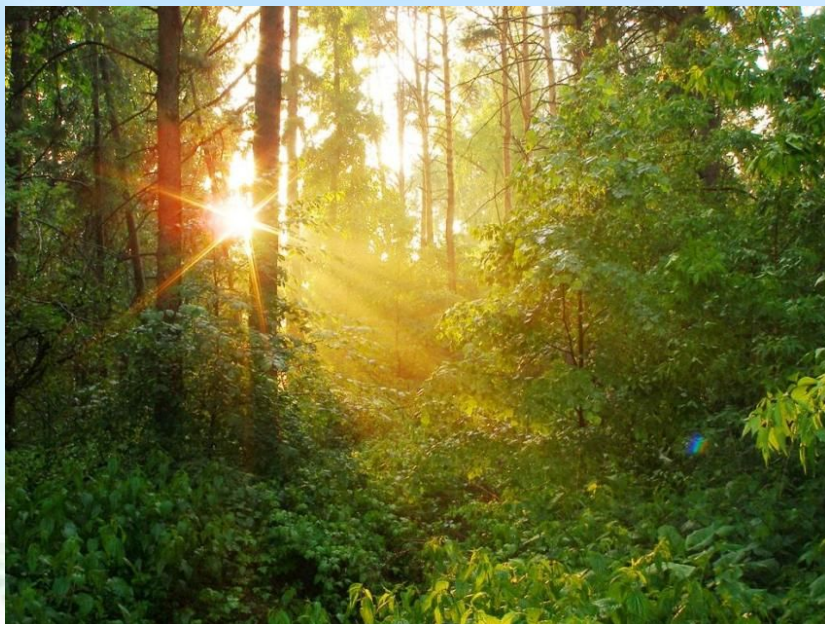
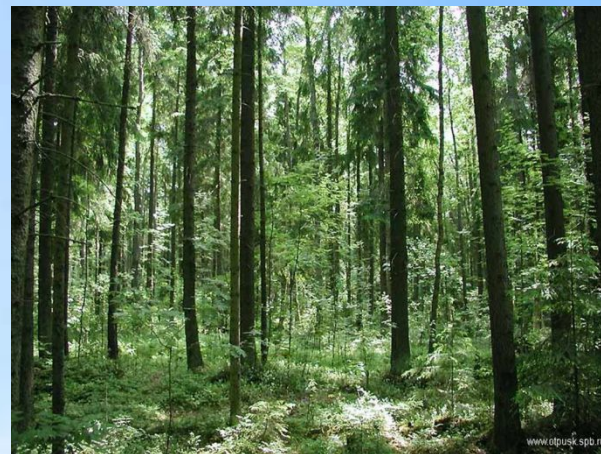


# «Если ты заблудился в лесу»



**Случается, что во время похода в лес за грибами или ягодами, при отдыхе на природе, люди разного возраста отстали от своей группы и заблудились.**

**Многие, особенно дети, не знают как правильно вести себя в сложившейся ситуации и даже гибнут, не дождавшись помощи.**



**Главная опасность, с которой сталкивается заблудившийся человек - это страх. От него не спасаются даже самые стойкие люди. При этом выброс адреналина в кровь оказывается настолько мощным, что человек начинает действовать абсолютно алогично.**



Часто люди начинают паниковать из-за того, что ходят по кругу. Однако это совершенно обычное явление, называется оно "фокусом правой ноги". Дело в том, что один шаг у людей всегда короче другого, и как бы человек ни старался идти прямо, его всегда будет "заносить" в сторону.



# **Собираясь в лес, необходимо соблюдать**

## **следующие рекомендации:**

- ❖ В пасмурную погоду поход лучше отложить.
- ❖ По возможности не отправляться в лес в одиночку.
- ❖ Сообщить родственникам (знакомым) о маршруте и времени возвращения.
- ❖ Изучить основные правила ориентирования в лесу.
- ❖ Надевать удобную, непромокаемую обувь и одежду.
- ❖ Взять компас, телефон, воду, лекарства, нож и спички.
- ❖ Прежде, чем углубиться в лес запомните, с какой стороны солнце: если солнце справа, то при выходе, – солнце должно быть слева

**У заблудившегося человека проявляются**  
**психические реакции:**

- ❖ Реакция тревоги
- ❖ Холод, жар
- ❖ Голод
- ❖ Жажда
- ❖ Переутомление
- ❖ Одиночество
- ❖ Паника



# Заблудился!

**Если заблудился – главное – не терять голову!**

- ❖ Не паникуй, успокойся.
- ❖ Прекрати бесполезное движение, береги силы.
- ❖ Осмотри место, где находишься, постарайся вспомнить откуда ты шёл, посмотри на солнце, на стволы деревьев, на муравейники, на строение кроны деревьев – определись со сторонами света.
- ❖ Если дело к вечеру, собери хворост, дрова для костра (на ночь).
- ❖ Разожги костёр, приготовь пищу.
- ❖ Постарайся добыть воду.
- ❖ Подготовь из веток и травы место для ночлега.
- ❖ Спокойно ожидай спасателей, родственников, тебе обязательно придут на помощь.

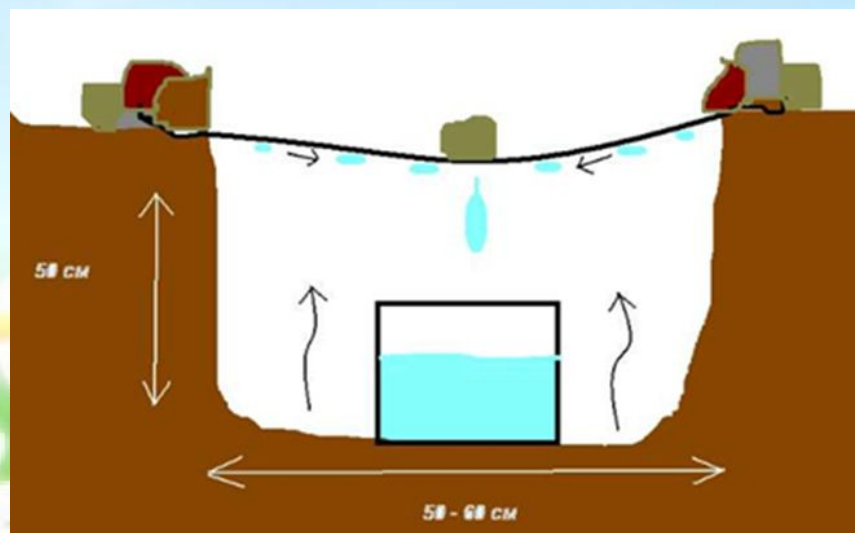
Сложнее всего человеку избавиться от чувства

# жажды. Способы добывания воды

Сбор дождевой воды



Изготовление  
конденсаторов влаги





## **Сбор сока растений**

За ночь можно получить до 1 литра сока берёзы или клёна.

Использовать воду из открытых водоёмов только после её очистки и обеззараживания.



## **Сбор конденсата с растений**



## **Способы дезинфекции воды**

- ❖ **Кипячение в течении 10 минут.**
- ❖ **100-200 гр. молодых веток ели, сосны, кедра, или можжевельника и кипятить 20 мин.**
- ❖ **Добавить 2-3 горсти промытого лишайника.**
- ❖ **200 гр. тысячелистника и прокипятить.**

**Суточная норма воды – 1,5 – 2л в день.  
Разделить её на 6-8 частей. Пить мелкими глотками, задерживая во рту.**

## Что можно покушать?

Еда - прямо под ногами! Но, есть можно только те растения, которые тебе хорошо известны. Это грибы, ягоды, рыба, стебли и корни растений.



**Рыболовную** снасть можно изготовить из следующих материалов:

**Леску** – из распущенных шнурков ботинок, нитей, вытащенных из одежды.

**Крючки** – из булавок, заколок от значков.

**Блёсны** – из пуговиц, монеток.

## **Витаминный компот**

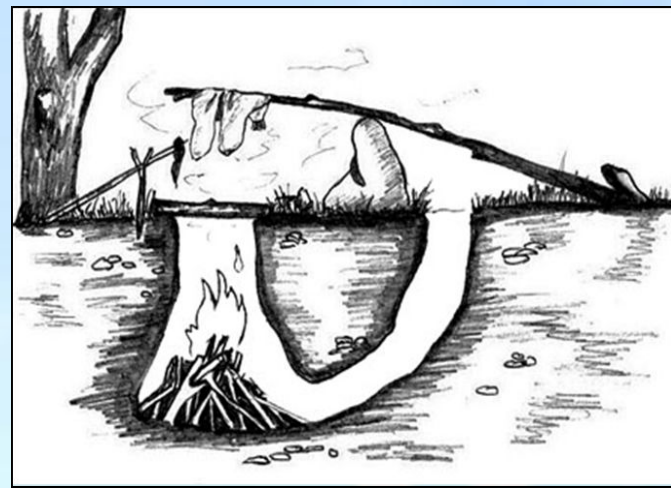
можно сварить из лесных ягод и листьев лесной малины .



# Разведение костра

Костёр необходим человеку для обогрева, просушки мокрой одежды, приготовления пищи, отпугивания хищников. Очень удобным для этого является докотский очаг. Он не требует много дров.

Для розжига очень удобно использовать кремь и кресало, спички могут отсыреть.



**Незаменимым спутником любого туриста может стать набор для выживания.**



**Энергосберегающее покрывало**



# Где будем спать?

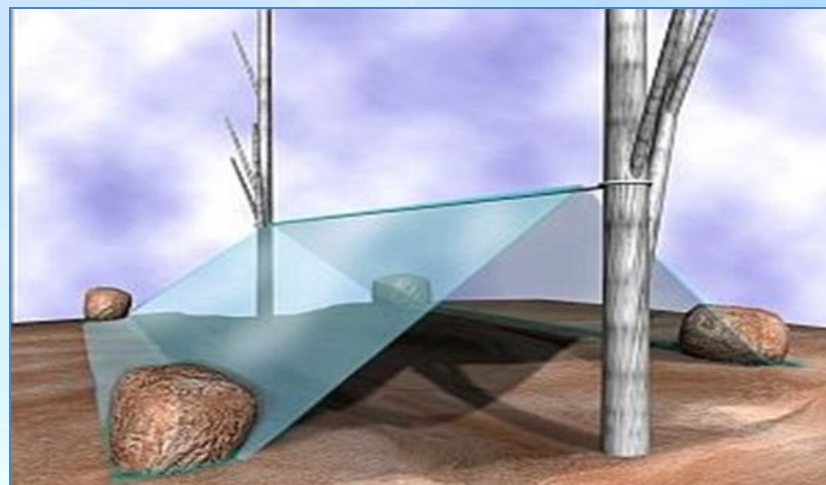
О ночлеге нужно позаботиться до темноты.

Это может быть:

Шалаш из веток и травы



Тент из ткани  
или плёнки



# **Сам себе скорая помощь**

**У заблудившегося может возникнуть необходимость в оказании самому себе медицинской помощи.**

**Раны надо промыть, приложить лист подорожника или крапивы. Вместо ваты можно использовать мох.**

**При простуде поможет чай из листьев малины, брусники, ягод клюквы, плодов шиповника.**

**Кишечные расстройства лечит черника.**

**Если заболевает горло, поможет жевание еловой смолы.**

**От укусов мошки и комаров намазать открытые участки тела жидкой глиной или илом.**



# Ориентирование на местности



Муравейники построены к югу от деревьев, пней, кустов.

Южная сторона муравейника более отлогая, а северная – крутая.



# Сигналы бедствия

Ночью – костёр, фонари, сигнальный ярко-малиновый патрон.

Днём – дым, яркая ткань, зеркало.



## **Выводы**

- ❖ **Выживание в экстремальных условиях во многом зависит от знаний и умений человека.**
- ❖ **Правильные действия и распределение нагрузок помогут преодолеть стресс и выжить.**

**Никто бы не хотел когда-либо потеряться, остаться одному в лесу.**

**Но, теперь вы точно знаете, что в такой сложной ситуации нужно не терять голову, а стараться придерживаться рекомендаций из уроков безопасности, правильно действовать и верить в удачу .**