



# ПАМЯТКА БЕЗОПАСНОГО ОТДЫХА В ЛЕСУ





## **ОДЕЖДА В ЛЕСУ ДОЛЖНА ЗАЩИЩАТЬ:**

- ✓ от природных негативных воздействий: солнца, дождя
- ✓ от укусов насекомых и змей

## **ЧТО ЖЕ НАДЕТЬ?**

*Рубашку с длинными рукавами, джинсы или брюки, сапоги или высокие кроссовки, головной убор.*





## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ЛЕСУ:

- 1** не отходить далеко от взрослых, перекрикиваться время от времени друг с другом, внимательно смотреть вокруг
- 2** различать съедобные и несъедобные грибы и ягоды, не пробовать незнакомые растения





## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ЛЕСУ:

**3** не разорять гнезда птиц, не разрушать муравейники, не уничтожать мухоморы – последние очень полезны для лечения лосей

**4** если вдруг на твой крик не отозвались, не бегать, не волноваться, а оставаться на месте и громко кричать: взрослые обязательно тебя найдут





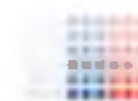
## А ТАКЖЕ:

*Берегите природу! Помните, что своим поведением вы можете нанести окружающей среде огромный урон.*

*Не разжигайте костры без помощи взрослых!*

*Не оставляйте стеклянную и пластиковую тару в лесу, уносите весь мусор с собой.*

*Не ходите в лес в одиночку, всегда имейте с собой заряженный телефон, фонарик*



# Правила безопасности на воде





## Лучшее время для купания

Самое подходящее время — утро или вечер, когда солнце греет, но нет опасности перегрева.



## Продолжительность и благоприятные условия

Продолжительность зависит от температуры воздуха и воды, влажности, силы ветра.

*Наиболее благоприятные условия:*

- *ясная безветренная погода;*
- *температура воздуха более +25°C;*
- *температура воды не ниже 18—19°C*



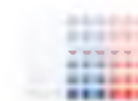
## Если возникла судорога

Чаще всего судороги охватывают икроножные мышцы. В этой ситуации:

- ✓ сделайте глубокий вдох, погрузитесь вертикально в воду с головой;
- ✓ выпрямите ноги, руками сильно потяните большие пальцы ног на себя.

*Если судороги не проходят, ложитесь на спину и плывите к берегу, работая руками. Если поражены руки, работайте ногами. Все силы используйте для выхода из ситуации, подавления страха и паники.*





## Место для купания

Выбирайте пляжи, официально допущенные к эксплуатации: на них дежурят спасатели и медицинские работники.

В походе или отдыхая на «диком» водоеме, не забывайте об опасностях, которые таит вода:

- не купайтесь и не ныряйте в незнакомом месте.
- не заплывайте далеко.





## Правила поведения и меры безопасности на воде

***Не оставляете детей у воды без присмотра!***

**НЕ** выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам.

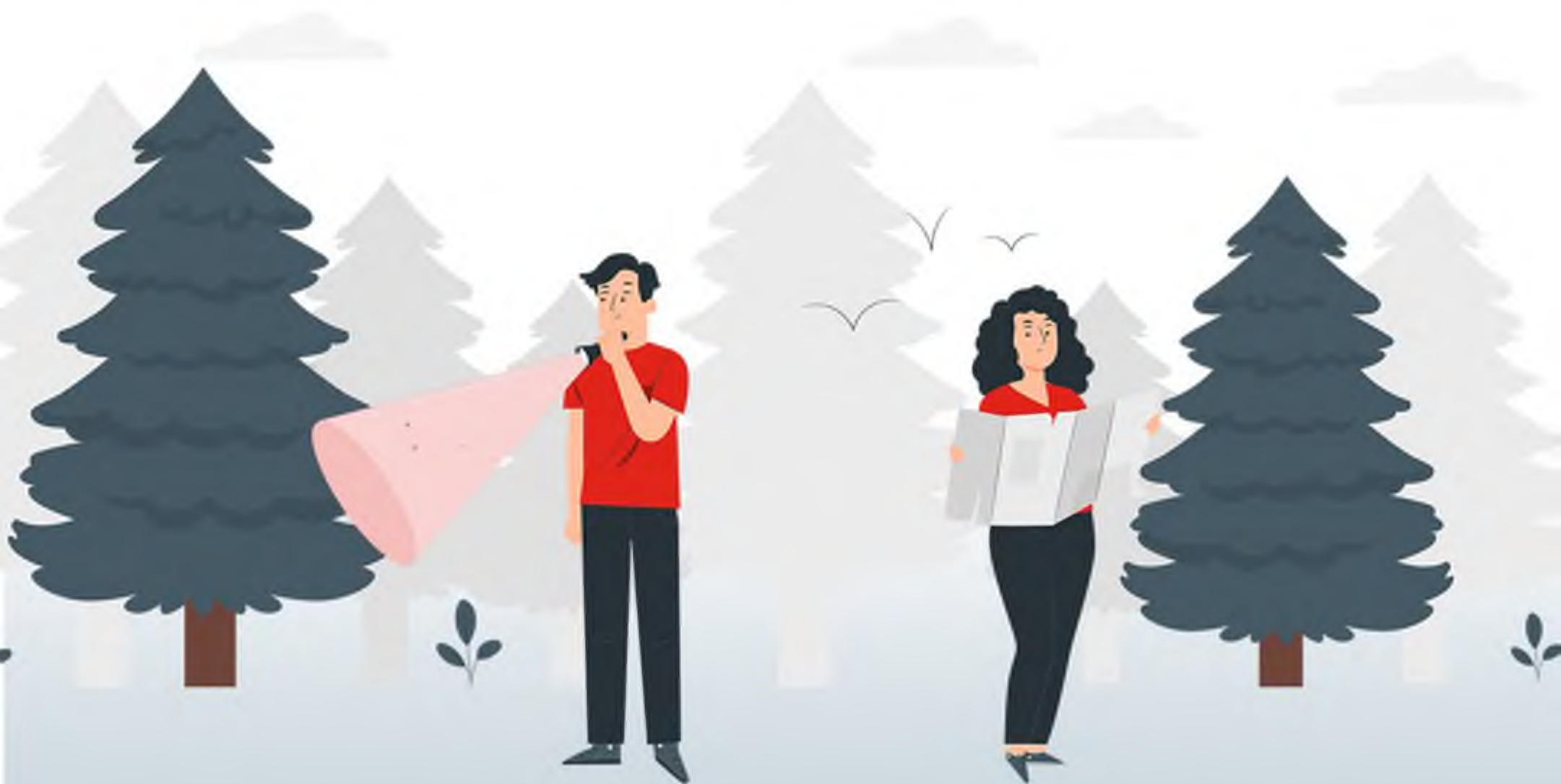
**НЕ** устраивайте в воде игр, связанных с захватами.

**НЕ** плавайте на надувных матрасах  
*(они предназначены для загорания на берегу).*

**НЕ** заходите в воду в состоянии алкогольного опьянения.



# Что делать, если вы заблудились в лесу?





- ☒ Не паникуйте, остановитесь и подумайте, откуда пришли, прислушайтесь к звукам: крик, шум машин, лай собак и другие помогают выйти к людям.
- ☒ Если есть возможность, влезьте на высокое дерево и осмотрите местность. Ищите реки, просеки, горы, деревни.
- ☒ Позвонить с мобильного без сим-карты можно по телефону экстренной связи даже без сим-карты или на территории «чужого оператора». Постарайтесь подробно описать ваше местоположение.



# 112



Если точно знаете, что вас будут искать, оставайтесь на месте. Разведите костер — по дыму легко найти человека.



Если ищете дорогу сами, старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу.

*Хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку — идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.*



Подавайте звуковые сигналы ударами палки о деревья: звук от них расходится далеко по лесу.







Если нашли в лесу тропинку, определите сначала, не звериная ли она.

*Если ветки то и дело бьют вам в лицо и грудь, это значит, что дорожка протоптана зверями. Немедленно сойдите с нее, встречаться с лесными обитателями опасно!*



Оставляйте по дороге «зарубки»:

- надломленная ветка (или положите сломанную ветку одну на другую, лучше класть сухие ветки на зеленые или наоборот так их лучше видно);
- стрела, выложенная из камней;
- привязанный к кусту кусок ткани.





Для отдыха выбирайте поляны. Услышав вертолёт, подавайте знаки, чтоб вас заметили.



Если приходится ночевать в лесу, подберите подходящее для ночлега место. Двигаться в темное время не рекомендуется, можно получить травму, оступившись или провалившись в воду.

*Место для ночлега выбирается высокое и сухое, желательно у большого дерева.*

*Заготовьте хворост для костра, сделайте подстилку из лапника.*

*Расположиться лучше всего спиной к дереву, перед собой разжечь костер и поддерживать его всю ночь.*