**Чтобы прогулка в лес принесла только положительные эмоции, соблюдайте следующие рекомендации:**

1. Перед выходом в лес внимательно изучите прогноз погоды на предстоящие сутки, если он неблагоприятный, выход в лес стоит отложить.

2. Предупредите своих родственников, знакомых о месте, куда конкретно вы идете и когда планируете вернуться, своевременно информируйте их об изменении своих планов.

3. Возьмите с собой свисток, а также проверьте заряд батареи сотового телефона.

4.  Возьмите с собой компас, спички, нож, небольшой запас воды и продуктов.

5.  Одевайтесь ярко, в камуфляже вас могут не найти и с трех метров.

6. По возможности, не отправляйтесь в лес в одиночку, возьмите с собой человека, который хорошо ориентируется на данной местности.

7. Отправляться в лес желательно в первой половине дня и не задерживаться в лесу до темноты и сумерек, т.к. в сумерках найти обратную дорогу гораздо сложнее.

8. Не углубляйтесь в чащу, ходите по краю, и во время передвижения по лесу старайтесь не уходить далеко от знакомого маршрута.

9. Запоминайте направление своего движения и ориентиры: булыжники, деревья необычных форм, ручьи, ямы и т.п.
10. Если имеются какие-либо заболевания, и постоянно пользуетесь лекарственными препаратами, отправляясь в лес, обязательно возьмите с собой необходимые лекарственные средства.

**Если вы все-таки заблудились:**

1. Не паникуйте, остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак.

2. Если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь.

3. Если точно знаете, что вас будут искать - оставайтесь на месте, разведите костер - по дыму найти человека легко.

4. 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.

5. Оставляйте по дороге «зарубки».

6. Если все же ночь застала вас в лесу, подберите подходящее для ночлега место. Двигаться в темное время не рекомендуется, можно получить травму. Заготовьте хворост для костра, сделайте подстилку. Расположиться лучше всего спиной к дереву, перед собой разжечь костер и поддерживать его всю ночь.

**Если вы попали в чрезвычайную ситуацию и вам нужна помощь, звоните с мобильного телефона «112».**