



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Безопасный поход в лес. Что взять с собой?

**А**ктивный отдых на природе полезен для здоровья и всегда оставляет самые приятные воспоминания. Но важно, чтобы он был безопасным. Берите только самое необходимое, старайтесь уменьшать количество вещей за счет увеличения их функциональности.

**В поход обязательно нужно взять:** брезент или палатку, спальный мешок, вместительный рюкзак, котелок, ложку, нож, складной стакан, средства личной гигиены, фонарик, компас, зажигалку и спички (положить их в водонепроницаемую упаковку), репелленты. Неплохо также приобрести GPS, который поможет определить ваше местоположение, запомнит места, где нашли много ягод и грибов, и в следующем походе с легкостью приведет к этому месту. Можно установить на телефон приложения, которые работают по GPS, главное подзарядить приборы и подстраховаться наличием пауэрбанка.



**Одежда.** Выбирайте яркие вещи со светоотражающими элементами. Тело должно быть полностью закрыто (брюки заправлены в носки) для защиты от клещей и других насекомых. Прочные водонепроницаемые костюмы выручат, когда погода резко ухудшится. Жара может быть очень изменчивой. Нелишней будет утепленная одежда, запасные носки, нижнее белье.

**Карта местности.** Изучите карту перед походом, лучше пользоваться крупномасштабной. Запомните на карте основные ориентиры (мосты, дороги), учитывайте особенности местности (реки, озера, болота, высоты).

**Аптечка.** В ней должны быть перевязочные материалы (бинт, пластырь), антибактериальное средство, активированный уголь или любое средство при расстройствах ЖКТ, сердечные средства, а если есть какие-то хронические заболевания, то и лекарства от них.

**Продукты питания.** Мясные и рыбные консервы, сало, огурцы, хлеб и хлебцы, чай, различные сухофрукты и крупы, сухарики – все это походная еда. Продукты не должны быть скоропортящимися. Запас питьевой воды.

**Как ориентироваться в лесу.** Ориентир по солнцу: станьте в полдень спиной к солнцу. Впереди будет север, сзади юг, справа восток, слева запад (в южном полушарии наоборот). Лесные ориентиры: южная сторона всегда теплее северной, поэтому ягоды созревают быстрее в южном направлении, а лишайники и мох растут с северной стороны. Муравейники более пологие к югу.

### Правила безопасности в лесу

Проверяйте погодные условия перед походом. Если погода портится, путешествие стоит отложить.

Если все же заблудились в лесу, сориентируйтесь, наберите номер службы спасения и сообщите ориентиры вашего пребывания (откуда начали поход и куда шли, расскажите, что видите вокруг себя). Если телефона нет или он разрядился, прислушайтесь к звукам (шум трактора, лай собаки, гудок поезда), ищите просеки, тропинки. Ночью лучше разбить ночлег.

Если в лесу пожар, вы вдруг увидели дым, постарайтесь как можно быстрее уйти из этой зоны. Смочите ткань водой и дышите. Опасно не только пламя, но и угарный газ. Выходите против направления ветра.

Если вы вдруг встретили дикое животное, старайтесь при встрече не выдавать страх. Взгляд не направляйте прямо в глаза, он считывается, как агрессия. Не кричите, не машите руками. Стойте и ждите, пока животное уйдет. Если зверь агрессивен, попробуйте забраться повыше. Не подходите к норам диких животных.

Перед походом изучите ядовитые растения (например, борщевик Сосновского, который вызывает сильные ожоги), ягоды и грибы. Не пробуйте и не собирайте незнакомые ягоды и грибы.

**Что нельзя делать в лесу. Существуют правила поведения в лесу, за нарушение которых устанавливается как административная, так и уголовная ответственность.**

Разводите огонь только в разрешенных местах или на старых кострищах. Не используйте жидкость для розжига. Для костра оборудуйте место, окружите площадку канавкой. Рядом не должно быть сухой травы. Не оставляйте непогашенный костер.

Не сорите в лесу. Возьмите с собой пакеты для отходов и уносите их с собой.

Не трогайте муравейники и птичьи гнезда. Не забирайте детенышей животных и птенцов с собой.

Не рвите растения, многие из них ядовиты или внесены в Красную книгу.

Не выкручивайте и не выламывайте гриб из грибницы. Подрезайте ножку гриба небольшим ножиком.

**Соблюдайте правила безопасности, чтобы отдых принес удовольствие.**