

Что взять с собой, отправляясь в лес

ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Перед походом в лес:

1. сообщите друзьям и родственникам куда именно вы собираетесь пойти и во сколько планируете вернуться!
2. изучите карту местности



Телефон должен быть полностью заряжен. Поможет связаться с близкими, вызвать спасателей, узнать время.



Фонарик послужит источником света в вечернее и ночное время, поможет отпугнуть диких животных и подать световой сигнал.



Свисток привлечет внимание спасателей и поисковой группы. Слышен в несколько раз дальше, чем голос человека.



Запас воды (около 1,5 литров) и высококалорийная непортящаяся еда (шоколад, печенье и т.п) утолят жажду и помогут сохранить силы.



Компас поможет сориентироваться на местности.



Лекарства. Необходимо иметь с собой минимум дневной запас тех лекарств, которые вы постоянно принимаете.



Спички (зажигалка) в непромокаемой упаковке помогут развести костер, который согреет, отпугнет диких зверей, привлечет внимание спасателей.



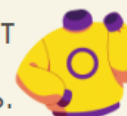
Дождевик или полиэтиленовая пленка для накидки или создания навеса от дождя не дадут промокнуть и заболеть.



Средства от насекомых (репелленты) помогут отпугнуть кровососущих насекомых.



Теплая вещь яркого цвета поможет согреться, в яркой одежде вас будет проще заметить.



Что делать если вы заблудились в лесу:

1. не паникуйте и оставайтесь на месте
2. позвоните в службу спасения 112
3. оставайтесь на открытом месте и обозначьте себя, разведите костер, отвечайте шумом на шум