Люди особенно часто теряются в лесу летом и в начале осени, когда подходит грибной сезон. В основном пропадают пенсионеры старше 60 лет — иногда им становится плохо в лесу, и трудно выбраться самостоятельно.

Поэтому, собираясь в лес, важно сообщить родственникам, куда вы идете и во сколько планируете вернуться. Пожилым людям не стоит брать с собой детей — это может только усложнить поиски.

**Что делать, если вы заблудились в лесу?**

Если вы заблудились в лесу, главное — сразу же остановиться и постараться успокоиться. В случае, если вы были с группой, нужно оставаться на месте в течение часа — это поможет вашим знакомым вернуться по пути следования и найти вас.

Если никто не пришел, у вас есть два варианта, что делать: постараться выйти самостоятельно либо сообщить о случившемся спасателям по телефону 112 и ждать помощи.

Если вы решили двигаться дальше, внимательно прислушайтесь: при шумах типа гудков автомобилей и других сигналов искусственного происхождения лучше всего идти на их звук, сохраняя прямую линию движения — для этого можно оставлять зарубки на деревьях. При этом направление нужно контролировать не менее чем через три предмета, часто проверяя себя и оглядываясь назад.

Если звуковых ориентиров нет, то лучше всего «выходить на воду» — ручей обязательно выведет к реке, а река — к людям. Идти нужно вниз по течению. Также можно двигаться вдоль линии электропередач.

Если вы в хорошей физической форме, можно попробовать взобраться на дерево и посмотреть, не торчат ли где трубы домов, заводов, колокольни или башни. Но здесь нужно быть осторожнее — если вы упадете, можно получить травму, и дальше идти будет трудно.

Обязательно обращайте внимание на лесные тропинки, протоптанные человеком, и на запахи. Если вы учуяли запах дымка, идите против ветра.

**Чего нельзя делать в лесу?**

Двигаться в темное время суток — вместо этого лучше остановиться и восстановить силы

Ходить по звериным тропам — они могут привести к встрече с дикими животными

Выходить на болотистые участки леса, особенно покрытые ряской

Есть незнакомые дикоросы — лучше попить воды. Без еды человек может прожить до 30 дней, а вот без воды всего неделю

**Если вы не можете выбраться самостоятельно, позвоните спасателям по телефону 01, 112. Объясните ситуацию, и вам помогут выйти. При этом постарайтесь не убегать от людей, которые вас ищут. Сядьте, разведите костер, — возможно, дым привлечет внимание.**