

Як бути, якщо ви заблукали в осінньому лісі



Головна небезпека, з якою стикається людина, що заблукала, - це страх.

Зберігайте спокій та уникайте паніки. Негайно зупиніться. Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу.

Якщо це не вдається, пригадайте **природні орієнтири.**

Способи визначення сторін горизонту:

- **за допомогою компаса:** стрілка компаса завжди показує напрям на північ;

- **за положенням Сонця:** в основі приблизного визначення лежить врахування часу визначення. У північній півкулі Сонце приблизно знаходиться: о 7 годині - на сході, напрям тіні показує на захід; о 13 годині - на півдні, напрям тіні - на північ; о 19 годині сонце на заході, напрям тіні - на схід;

- **за Сонцем та годинником** - тримайте годинник в горизонтальному положенні, поверніть його так, щоб годинна стрілка була направлена на сонце. Пряма, що ділить кут навпіл між годинною (малою) стрілкою та напрямом від центра годинника на цифру "1" циферблата, покаже напрямок на південь;

- **за Полярною зіркою** - напрямок на Полярну зірку завжди відповідає напрямку на північ;

- **за Місяцем.** Опівночі у своїй першій чверті Місяць знаходиться на заході, у повний Місяць - на півдні, в останній чверті - на сході;

- існують і **менш точні прикмети**, що дозволяють вибрати вірний напрямок. Мурашники завжди розташовуються з південного боку дерева, пенька. Кора більшості дерев з північної сторони грубіша, іноді покрита мохом. Річні кільця на пеньку спиланого дерева з південної сторони товщі.

Хорошим орієнтиром в лісі завжди є річки і струмки. В більшості випадків вони впадають в більші водойми, а біля них збільшується шанс зустріти людей.

Також важливо пам'ятати, що часто в лісі можна знайти лісову дорогу або лінію електропередач. Людині, що заблукала, необхідно триматися їх, адже вони зможуть вивести її до населеного пункту.

Дуже важливо навчитися не тільки уважно оглядати місцевість, а й слухати. Пізно ввечері падає туман, підвищується тиск, що збільшує силу звуків. **Шум потягу в таких умовах можна розрізнити на відстані до 10 кілометрів.**

Шансом на порятунок буде також розведене багаття та споруджене тимчасове укриття. Це є одним з основних засобів виживання в лісі. За допомогою укриття та багаття ви зможете зберегти тепло, висушити одяг і подати сигнали.

Найважче - пережити першу ніч в лісі. Готуватися до ночівлі необхідно ще при денному світлі. Використовуйте навички та вміння будівництва схованок (навіс, намет і інш.) або користуйтеся природними печерами. Це допоможе виживанню у лісі, забезпечить вам захист і тепло.

Уникайте переохолодження. Воно стається тоді, коли людина не звертає уваги на холод та не має відповідного одягу і укриття.

Що стосується їжі, то при розумному підході з нею в лісі проблем також не повинно виникнути. Якщо у вас з собою є запаси їжі, то розраховуйте ваш раціон на якнайдовший час. Якщо нічого їстівного з собою немає, головне - їсти тільки те, що точно може бути їжею. Не вживайте в їжу невідомі ягоди, гриби. Також у лісі можна харчуватися корою дерев і навіть коренем лопуха, кульбабою. У коренях лопуха справжнього містяться полісахарид інулін (в сухих коренях — 37—45 %), протеїни (близько 12 %), ефірна олія (до 0,17 %) пальмітинова і стеаринова кислоти, ситостерин та стигмастерин; у насінні —

глікозид арктин, а в листках дубильні речовини, слиз та ефірна олія. Листки кульбаби містять вітамін С (50-70 мг %), каротин (6-8 мг%), вітамін Е, солі заліза, кальцію і фосфору. Відвари з них застосовують як вітамінний засіб при недокрів'ї, знесиленні, порушенні обміну речовин. Якщо лопуха і кульбаби під ногами немає - кора берези, верби і тополі теж їстівні.

Бережіть та економно використовуйте воду. Вона більш важлива для вашого виживання, ніж їжа.

Пам`ятайте! Куди б ви не пішли і де б не перебували, ви можете опинитись у екстремальних умовах. Тому:

- знайте свій маршрут мандрівки;
- майте при собі засоби визначення напрямків сторін горизонту;
- майте одяг, що придатний для будь-яких погодних умов;
- майте достатньо їжі, води, сірників, речей та засобів для захисту свого життя.



Обласний методичний кабінет