

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ В ЛЕСУ

Горячая линия (РФ - бесплатно) 8 800 700 54 52  
**LizaAlert**  
www.lizaalert.org • org@lizaalert.org



### СТОП!!! ОСТАВАЙСЯ НА МЕСТЕ,

как только ты понял, что заблудился, отстал от группы или нуждаешься в помощи. Продолжая движение, ты уходишь ещё дальше от людей, которые будут тебя искать. Если у тебя есть мобильный телефон, позвони родителям и скажи, что случилось. Отключи телефон после звонка, чтобы сохранить заряд.



### НЕ БОЙСЯ! ОТВЕЧАЙ ШУМОМ НА ШУМ

Теряются даже взрослые, это не твоя вина. Никто не будет тебя ругать. Думай о хорошем, тебя обязательно будут искать. Если ты слышишь непонятные тебе звуки или шорох, шуми в ответ (кричи, свисти, стучи). Если это зверь - он не подойдёт к тебе, если люди - тебя найдут.



### СИГНАЛЬ! ОБОЗНАЧЬ МЕСТО, ГДЕ ТЫ НАХОДИШЬСЯ

Выложи стрелки из веток, сложи горки из камней, привяжи что-то яркое на ветки ближайшего дерева и периодически тряси. Днём находишься на открытой площадке, чтобы тебя могли заметить с воздуха. Размахивай руками. Оставь следы - чёткие отпечатки своей обуви на рыхлой, грязевой почве. Подавай звуковые сигналы голосом, свистом, стуком палкой о дерево.



### ХРАНИ ТЕПЛО И СИЛЫ!

Не лежи на голой земле. Из веток и листьев сооруди лежанку и укрытие (готовое - под поваленным деревом). Располагайся против ветра. Укрой себя сухими листьями на ночь. Если у тебя есть большой полиэтиленовый мешок, надень его на себя днищем вверх, сделай небольшую дырку для лица, чтобы можно было дышать - он послужит тебе укрытием и сохранит в тепле.



### БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

Не ешь незнакомые грибы и ягоды, не пей воду из лесных источников - ты можешь серьезно заболеть или упасть в воду. Помни, ты можешь потерпеть и обойтись без еды и воды долгое время. Тебя найдут до того, как ты успеешь серьезно проголодаться.



### ПОМОГИ СЕБЯ НАЙТИ!

Если по каким-то причинам ты продолжаешь двигаться, дай поисковикам возможность следовать за тобой. Оставляй знаки, указывающие направление твоего пути. Не сворачивай с тропинок и просек, иди вдоль видимых линейных ориентиров - они могут вывести к людям. Остерегайся водоёмов, если на пути река - держись подальше!

