

## ***Как выжить в лесу.***

Представьте, что Вы по каким-то причинам отстали от группы в лесу. Неприятно, не спору, но не все так плохо. Советы, представленные в этой статье помогут Вам выжить в этой сложной ситуации.

Одной из важнейших вещей, если Вы заблудились, станет самоконтроль: сдерживайте свой страх изо всех сил. В стрессовых ситуациях в организм выбрасывается большая доза адреналина, который затуманивает сознание. Это может привести к непредсказуемым поступкам, которые уже завтра Вы сами себе объяснить не сможете. Кроме того, на эти действия тратится очень много энергии.

Самыми явными ориентирами на любой местности являются реки, ручьи, линии ЛЭП и дороги. Если в Вашем поле зрения есть что-либо из перечисленного, старайтесь придерживаться их, даже если Вы не знаете, куда они выведут.

Ориентироваться в лесу Вам помогут следующие приметы:

Кора деревьев светлее, чище и эластичнее с южной стороны, грубее и темнее с северной. Стволы сосен покрываются вторичной корой, которая с южной стороны образуется позже и спускается ниже по стволу, чем с северной. Это особенно заметно после дождей, когда вторичная кора набухает и темнеет.

Мхи и лишайники на стволах деревьев, а также на камнях развиваются преимущественно на северной стороне.

Смола на соснах и елях в жаркий день обычно выделяется с южной стороны.

Обратите внимание на столбы на пересечении лесных просек. Как правило, направление просек север - юг или восток - запад. Нумерация на столбах (их называют квартальными), проставляется с севера на юг и с запада на восток, т.е. меньшая цифра оказывается в северо-западной части сектора, большая в юго-восточной.

С южной стороны больших камней и пней более густая трава, причем сохнет она с юга раньше.

В качестве компаса удобно использовать часы. Направьте часовую стрелку на солнце, и юг будет на биссектрисе угла между цифрой 1 и стрелкой.

Если по каким-либо причинам Вы не видите куда идти – прислушайтесь. Особенно хорошая слышимость поздним вечером, когда падает туман. В это время можно за 10 километров услышать шум поезда.

Идя без ориентира, Вы, скорее всего, рано или поздно вернетесь на то место, с которого начинали. Это так называемый «фокус правой ноги». Дело в том, что одна нога у любого человека чуть короче другой. Поэтому при ходьбе нас постоянно заносит в сторону. В горах это происходит быстрее, на равнине петля будет больше. Если Вы понимаете, что вышли на старое место, не пытайтесь пройти круг еще раз. Лучше всего будет зажечь дымный костер и подготовиться к отдыху.

Помните, первая ночь в лесу наиболее сложна. Выберите место для ночлега, заготовьте побольше дров. Если Вы не один, то договоритесь о дежурствах. Человек при ночевке в лесу чувствует себя очень уязвимым и постоянно опасается нападения. Если же Вы знаете, что рядом бодрствует напарник – отдохнуть получится гораздо лучше.

Кроме того, ночь с напарником пройдет гораздо уютнее, даже если Вы не можете развести огонь. Для того, чтобы сберечь максимум тепла – прижмитесь друг к другу спинами. Также помогает сохранить тепло рюкзак, надетый на ноги.

Питание:

Советую Вам придерживаться основного принципа безопасности: ешьте только то, что знаете. Природа вполне способна прокормить заблудившегося. Даже весной в лесу можно найти прошлогодние орехи, свежие побеги, молодую зелень черемши.

Не забывайте – самая сытная еда в лесу – грибы. Их можно сварить, например, в консервной банке. Грибы желательно варить в двух водах, мелко покрошив.

Не забудьте перед походом предупредить родственников, куда Вы собираетесь – это поможет, если за дело придется браться спасателям.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ!**