

ПАМЯТКА

если ты заблудился в лесу...

1.Предупредительные меры

Без запаса спичек в водонепроницаемой оболочке, элементарного ножа, компаса и навыков ориентирования в лесу делать нечего!

- обязательно предупреди кого-нибудь о том, что уходишь в лес: сколько времени планируешь провести в лесу (*даже если всего минут 15-20*) и в каком направлении будешь двигаться. При этом в качестве направления необходимо указать какой-то определенный и реальный ориентир и, естественно, впоследствии двигаться самому в направлении этого ориентира. *Постарайтесь, чтобы как можно больше людей получили эту информацию!*
- даже если вы планируете провести в лесу совсем немного времени, все равно положите в карман запас спичек с «чиркалом», плотно завернутый в прочный полиэтиленовый пакет, предотвращающий их от сырости; хотя бы элементарный складной нож (даже если направляетесь за ягодами); по возможности – компас и карманный радиоприемник.
- если вы начинаете движение не из населенного пункта (из машины, от дороги или с производственного объекта) – позаботьтесь о знаках, указывающих направление вашего движения: знак должен указывать на хорошо заметный ориентир в направлении вашего движения.
- осваивай методы ориентирования – как при наличии компаса, так и по местным приметам (Приложение 1).

2.Если ты почувствовал, что заблудился

Самое главное – успокоиться и не впадать в панику!

- часто такое чувство возникает из-за того, что человек потерял намеченные (пусть и непроизвольно) ориентиры – в результате этого в состоянии, близком к панике, он начинает вести себя неадекватно и в итоге необдуманных действий и скоропалительных решений может действительно заблудиться. *Поэтому, главное – не пугаться, не суетиться, не паниковать!* Необходимо остановиться, успокоиться (самое простое – сосчитай до ста, или повтори всю таблицу умножения), наметить и обдумать свои дальнейшие действия. При планировании дальнейших действий, попытайся вспомнить свое передвижение, поискать знакомые ориентиры, прислушаться (звук автотрассы, железной дороги, другие промышленные звуки).
- прежде чем начать движение, даже если тебе кажется, что ты точно выбрал правильное направление – обязательно сориентируйся по компасу или хотя бы местным приметам! Не забудь отметить место твоей стоянки (остановки) – выбрать ориентир, оставить хорошо заметные метки твоего пребывания и знаки направления твоего дальнейшего движения.

3.Движение

Не забывай про знаки и ориентиры – они помогут и тебе, и тем кто ищет тебя!

- все передвижения осуществляются строго по хорошо заметным ориентирам с обязательным указанием этого ориентира (стрелка в виде зарубки, наломанного лапника, разбросанного костровища и т.п.)! Если ориентир теряется из вида (при обхождении какого-либо препятствия), необходимо вернуться к последней остановке и либо выбрать другой путь, либо определиться на другой ориентир.
- не изматывай себя движением – усталость способствует возникновению паники, снижает осмоторительность и бдительность (повышая тем самым возможность травмирования), не позволяет адекватно оценить ситуацию и принять правильное решение: все передвижения (как и работы) необходимо чередовать с достаточными промежутками отдыха.
- в зимнее время не допускайте перегревания организма – усиленное потоотделение приводит к намоканию одежды, что лишает ее теплозащитных свойств!
- в летнее время помни, что проложенный маршрут может оказаться гораздо длиннее запланированного из-за необходимости обходить болота и водоемы, поэтому надо стараться намечать недалекие цели и пункты следующей остановки.
- старайся двигаться вдоль рек – обычно населенные пункты (или просто охотничьи избышки, запасники) располагаются на берегу.
- если есть возможность идти по дороге – двигайся по ней. При этом старайся идти вслед за последней прошедшей машиной (определяется по глубине и направлению протектора) – если она шла к людям, ты выйдешь к ним вслед за ней; если к незаселенным пунктам, то она будет возвращаться назад (поэтому необходимо правильно сориентироваться именно по последнему оставленному следу!).
- помни об ориентировании и без особой необходимости не меняй направления основного движения.

3.Ночевка

Ночевка необходима не только для правильного ориентирования и предупреждения травмирования, но и для восстановления сил!

- подготовка к ночевке должна начинаться еще до наступления темноты - даже в период «белых ночей»: любое плохое освещение снижает бдительность, повышает риск травматизма, вызывает раздражительность и тревогу.
- при оборудовании места для ночлега необходимо постараться добиться максимального комфорта, поскольку восстановить силы другим способом (питание, полноценный отдых, эмоциональная разгрузка) невозможно.
- в летнее время порой достаточно (при отсутствии дождя или сильного ветра) просто оборудовать жаровой костер, в противном случае – соорудить навес или шалаш. В зимнее время наиболее оптимальным вариантом будет ночевка в снежном убежище (Приложение 2).
- оборудование ночлега включает: обустройство удобного места для ночевки (строительство убежища), ориентирование, заготовка и разведение костра, запас продуктов питания и приготовление пищи, подготовка к следующему дню (просушка и ремонт одежды, обуви; заготовка провианта; планирование маршрутов передвижения и работ, расчет времени (примерный), *обязательная организация подачи знаков бедствия для спасателей.*
- во время ночевки (особенно в снежном убежище) обязательно обозначать свое местоположение хорошо заметным знаком (яркая ткань, различные обваловки явно искусственного происхождения, отнесенные на открытое и хорошо просматриваемое место предметы экипировки, ненужные угли, выложенные правильными геометрическими фигурами и т.п.).

4.Ориентиры и знаки

Чем крупнее и чаще ты оставляешь знаки, чем заметнее и стабильнее ориентиры, тем больше шансов, что тебя скоро обнаружат!

- необходимо обозначать каждую стоянку, и с каждой стоянки указывать направление своего движения (указатель должен указывать на хорошо заметный ориентир) – это может пригодиться и в том случае, если ты начнешь «кружить».
- при движении конечной целью должен быть выбранный ориентир. Для ориентира выбираются только стабильные, хорошо заметные не только с земли, но и с воздуха, хорошо приметные крупные объекты, заметно выделяющиеся на остальном фоне.
- все оставляемые знаки, обозначения направлений и отметки стоянок должны четко выделяться на местности и быть хорошо заметными с воздуха (Приложение 3) – летом это может быть нарушенный дерн, неглубокие, но широкие траншеи-указатели, наносы из камней или песка; зимой – разложенный лапник, разбросанное костровище. В любом случае, даже зарубка перочинным ножом на дереве дает больше шансов на обнаружение, чем простое продвижение (пусть и с ломаным кустарником) – знак должен иметь явно «человеческое» происхождение, то есть не вызывать сомнения, что его нанесли специально.
- знаки должны быть достаточно стабильными – обеспечивать их нахождение в течение нескольких суток – поэтому летом предпочтительнее для нанесения знаков нарушение дерна, зимой – обваловки по периметру знака из лапника.
- во время движения (а тем более во время остановки) постоянно прислушивайся к окружающим звукам, при наступлении темноты внимательно осматривай горизонт, но, услышав промышленные звуки или увидев отблески света или огня искусственного происхождения, не бросайся опрометчиво в их сторону – остановись, успокойся и еще раз обдумай план дальнейших действий (направление, услышав звук едущей машины, вспомни, что идти надо не на звук, а «на опережение» - Приложение 4).
- слышав звук вертолета или самолет, выстрелы постарайся немедленно выйти на открытую, хорошо просматриваемую территорию и подать сигналы бедствия (Приложение 5).

Три главных «не» в экстремальной ситуации:

- ***не паниковать и не совершать необдуманных поступков*** – скоропалительные, а тем более непродуманные действия лишь усугубляют ситуацию и могут лишь ухудшить твоё положение;
- ***не терять веру на спасение*** – любые усилия спасателей, любые благоприятные условия для выживания, знания становятся бесполезными, если человек смирился со своей судьбой (*наоборот, вспомни Маресьева!*)
- ***не откладывать дела «на потом»*** - этого "потом" в экстремальной ситуации может не наступить именно по этой причине!

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Аварийный компас. В случае, если у вас разбился компас, достаточно компасную стрелку нацепить на острие вертикально поставленной иголки (тонкой ветки). Рекомендуется иметь при себе заранее намагниченные (любым магнитом в течение нескольких десятков минут) в обычных условиях, сверенные с компасом и помеченные краской с северного конца, иголки, булавки и т.п. (в аварийных условиях для этого можно использовать магнит динамика или наушников, либо намагнитить при помощи батарейки – намотать витками тонкую проволоку на иголку и концы проводов подсоединить на 10-20 минут к клеммам: северным концом намагниченной иголки будет тот, куда подходит провод от отрицательной клеммы батарейки). При необходимости намагниченную иголку (лезвие, булавку) достаточно потереть пальцами или о волосы и осторожно уложить ее на поверхность спокойной воды, либо на кусок бумаги или лист дерева, плавающий на поверхности воды, либо воткнуть в кусок пробки, пенопласта, 2-3 спички, плавающие на воде, либо прост подвесить на тонкую нить (в случае ветра – поместить на нитке или на поверхности воды в стеклянной или полиэтиленовой (но не металлической!) банке).

Звезды. Полярная звезда (последняя в ковше Малой Медведицы) всегда указывает на север (север перед тобой, юг – сзади, запад – слева, восток – справа) с погрешностью 3-4°.

Солнце. Если в полдень встать спиной к солнцу, то тень «падает» на север, юг будет сзади, запад – слева, а восток – справа.

Тень. Вбить в землю колышек длиной около 1 м, отметить конец тени (точка А). Через 15-20 минут сделать вторую отметку конца тени (точка В). Полученная линия АВ расположена в направлении восток – запад.

Часы. Поворачивая часы в горизонтальной плоскости, направить часовую стрелку на солнце. Биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 2 на циферблате укажет направление на юг (до полудня юг будет справа от солнца, после полудня – слева, часы должны показывать истинное поясное время).

Луна. Самая короткая тень в полночь в полнолуние указывает на север. В первой или последней четверти луны мысленная линия от верхнего «рожка» луны через нижний и до горизонта указывает в Северном полушарии на юг.

Местные приметы. Кора растений с северной стороны грубее и темнее; у хвойных деревьев с южной стороны больше смоляных капель, с северной – мха и лишайников, которые более влажные, чем с южной. Засохшие деревья, пни больше гниют с южной стороны. Муравейники защищены камнем, стволом дерева, пнем с северной стороны, южная их сторона более пологая. Весной снег больше стаивает на южных склонах; корни деревьев оголяются от снега раньше с южной стороны; иней, льда и сосулек больше с северной стороны; «стрелки», образуемые во время таяния снега, обращены к югу.

Не стоит ориентироваться по ширине годовых колец дерева и густоты кроны из-за физиологических особенностей роста растений, освещенности, свободного пространства. Искать приметы ориентации необходимо только на отдельно стоящих растениях, предметах.

При ориентировании по одним только местным приметам нельзя делать выводы только по одному-двум наблюдаемым признакам – необходимо постоянно искать новые, суммировать их, проверять (подтверждать).

Ни один прием аварийного ориентирования не обеспечивает такой точности, как элементарный ученический компас, а при возникновении «разногласий» необходимо доверять показаниям компаса.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СООРУЖЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СНЕЖНЫХ УБЕЖИЩ

Строительство снежных убежищ.

- место для строительства выбирается до наступления темноты, строительство начинается до наступления усталости;
- строительство убежищ закрытого типа лучше вести одному человеку - оно связано с намоканием одежды, а высушить одежду одного человека легче, чем группы;
- нельзя ускорять строительство за счет качества;
- перед строительством рекомендуется снять влагонепроницаемую и теплую одежду, чтобы уберечь ее от намокания;
- при рытье ям, берлог следует работать на подстилке из влагонепроницаемого материала;
- желательно вести строительство не вглубь сугроба, а параллельно ему, чтобы обеспечить возможность выхода через боковую стену в случае завала входа;
- чем меньше убежище, тем оно теплее;
- щели в блочных убежищах следует затереть снегом;
- в тканевых крышах между слоями материалов для создания воздушной подушки надо уложить легкие объемные предметы;
- после завершения строительства желательно высушить одежду на костре.

При обогреве снежных убежищ открытым огнем следует помнить, что при неполном сгорании некоторых горючих материалов может выделяться угарный газ. Признаки отравления угарным газом: неприятные ощущения в области сердца, боли в груди, головокружение, слабость, тошнота, рвота, шум в ушах, сухой кашель, слезотечение. **При малейшем подозрении на появление угарного газа необходимо загасить все источники тепла, проветрить помещение, пострадавшего вынести на свежий воздух. Категорически недопустимо оставлять открытый огонь без присмотра, особенно на ночь** (наиболее тяжелые случаи отравления угарным газом чаще всего случаются у спящих людей).

При ночевке в снежном убежище

- надо сесть вплотную друг к другу, стараясь достигнуть максимальной площади соприкосновения тел;
- застегнуть все пуговицы, молнии, замки, затянуть манжеты, надеть капюшон;
- перед ночевкой выжать и желательно высушить намокшую одежду;
- пить горячую жидкость (чай, кофе, бульон), есть сахаро- и жиросодержащие продукты;
- максимально утеплить ноги и голову;
- снаружи пометить убежище знаком для обнаружения его месторасположения спасательными службами;
- сидеть на теплоизолирующей подстилке, при необходимости совершать какие-либо физические действия для разогрева мышц;
- иметь в убежище инструмент для расчистки входного отверстия.

Запрещается:

- рассредоточиваться по убежищу и оставлять людей без присмотра;
- раздеваться в убежище или оставаться в мокрой одежде;
- спать при угрозе замерзания, лежать или сидеть на снегу;
- оставлять без присмотра открытый огонь;
- употреблять спиртное;
- располагать при строительстве вход на ветер;
- перестраивать убежище в ночное время и покидать его в темное время без крайней необходимости.

Знаки-сигналы на местности для воздушных поисковых спасательных служб

I – нужен врач;

II – нужны медикаменты;

X - неспособны двигаться;

K – укажите направление следования;

F – нужны пища и вода;

↑ - двигаюсь в этом направлении;

□ – требуются компас и карта;

Δ – здесь можно безопасно сесть.

Размер знака должен быть 20 м и более, ширина полосы – 3-4 м.

Знаки подтверждения приема сигнала бедствия с воздушного судна.

1. Круг над обнаруженными людьми или отстрел зеленой ракеты – *«Вас вижу»*.
2. Полет «восьмеркой» в горизонтальной плоскости или отстрел красной ракеты – *«Ожидайте помощи на месте»*.
3. Полет над потерпевшими бедствие в направлении курса предложенного следования или отстрел красной ракеты *«Идите в указанном направлении»*.
4. Покачивание с крыла на крыло или отстрел белой ракеты *«Вас понял»*.
5. Полет змейкой или отстрел двух красных ракет – *«Вас не понял»*.
6. Пикирование с последующим входом в вираж или отстрел двух зеленых ракет – *«Обозначьте место посадки и приземления»*.

Подавать сигналы необходимо до абсолютной уверенности в том, что они были замечены (повторение (возможно, неоднократное) 4-го знака подтверждения).

Приближаться к опущенным спасосясам, сеткам можно только после их соприкосновения и разрядки с землей, водой и т.д., так как можно получить опасный для жизни удар статического напряжения.

Запрещается отстегивать от троса пояса и другие средства подъема, чтобы легче было их надеть на себя.

ОЦЕНКА РАССТОЯНИЯ

Двойной шаг = $2 (P/4 + 37)$, где P – рост человека.

Человек замечает:

- зарево большого города и отблеск его огней на облаках – за 70 км;
- столбы дыма от заводских труб, больших котельных – за 40 км;
 - большие башни, церкви – за 16-20 км;
 - отдельные крупные здания – за 9 км;
- небольшие отдельно стоящие дома – за 5 км;
 - фары автомобиля – за 10 км;
 - костер – за 8 км;
- свет электрического фонаря – за 3-4 км.

Человек способен услышать:

- гул реактивного самолета – за 30-40 км;
 - шум идущего поезда – за 10 км;
- тепловозный, пароходный гудок, сирену – за 7-10 км;
 - выстрел – за 1,5-3 км;
- сигнал автомашины, шум едущей машины – за 1-2 км;

Международные сигналы бедствия:

- клубы дыма оранжевого цвета;
- пламя на судне (горящая бочка)%
- ракеты или гранаты, выбрасывающие красные звезды, выпускаемые поодиночке через короткие промежутки времени;
- красная парашютная ракета;
- флажковый сигнал НЦ по Международному своду сигналов;
- сигнал из красного флага с шаром над ним или под ним;
- медленное повторяемое поднятие и опускание рук, вытянутых в стороны;
- пушечные выстрелы или взрывы, производимые с промежутками около одной минуты;
- непрерывный звук, производимый любым аппаратом, предназначенным для подачи прерывистого сигнала;
- Сигнал бедствия «SOS» (··· --- ...), передаваемый по радиотелеграфу или с помощью другой сигнальной системы, либо слово «мэйдэй», произнесенное по телефону.

Сигналы привлечения внимания

- оранжевый дым, малиновый огонь, звездочки и вспышки ракет, патронов-мортирок, трассирующих пуль, дымовых шашек, факелов-свечей, фальшфейеров;
- блики сигнальных и самодельных зеркал, фольги;
- знаки-сигналы на местности;
- оранжевые цветовые пятна на воде;
- свет и дым костров;
- яркая одежда;
- радиобуи и радиостанции;
- звуковые сигналы; световые сигналы азбукой Морзе;
- флаги-сигналы, воздушные шары и змеи;
- сигнальные туры, затесы и другие импровизированные метки.

Универсальный сигнал «SOS» – любой световой (три огня, столба дыма, вспышки) или звуковой (три громких свиста, выстрела) сигнал, повторенный три раза подряд через короткие промежутки времени.