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

**Ориентиры**

Самое важное — взять за правило, что, прежде чем войти в лес, нужно посмотреть карту местности и запомнить, с какой стороны от вас стоит солнце. Если оно находится справа, выходить обратно надо так, чтобы оно было слева. Не забывайте элементарные приметы: муравейники всегда располагаются с южной стороны деревьев; мох предпочитает северную сторону; годовые кольца на спиле пня с южной стороны обычно толще, крона деревьев пышнее с южной стороны.

Хорошим ориентиром в лесу всегда служат реки и ручьи. В большинстве случаев они впадают в более крупные водоемы. А возле крупных водоемов велик шанс встретить людей.

Также важно помнить, что часто в лесу можно найти проезжую дорогу или линию электропередач. Заблудившемуся человеку необходимо держаться их, ведь они смогут вывести его к цивилизации

Специалисты рекомендуют обязательно иметь при себе нож, спички и часы. Мало кто знает, что часы могут заменить в лесу компас. Если направить часовую стрелку на солнце, и угол, образованный ею и цифрой 1 поделить пополам, то линия деления будет всегда указывать точно на юг.

Шансом на спасение будет также разведенный костер. Родственники пропавшего человека или группы наверняка сообщат спасателям о пропаже. Если поиски будут проводиться с вертолета, костер быстро привлечет внимание. Если спичек при себе все-таки не оказалось, можно попробовать развести костер часовым стеклом.

Также очень важно научиться не только смотреть по сторонам, но и слушать. Поздним вечером падает туман, повышается давление, что улучшает слышимость. Шум поезда в таких условиях можно различить на расстоянии 10 километров.

**Ночлег**

Самое трудное - пережить первую ночь в лесу. Готовиться к ночевке надо заранее, еще при дневном свете. Следует присмотреть себе удобное сухое место, заготовить больше дров. Ноги надо засунуть в рюкзак, если он есть с собой.

**Еда**

Ягодой прокормиться в лесу можно, но особенно надеяться на нее не следует. Самая сытная еда в лесу - грибы. Лучше всего мелко накрошить и отварить в двух водах. Если с собой нет котелка, то можно приспособить консервную банку. Также в лесу можно питаться корой деревьев и даже корнем лопуха. По вкусовым качествам он может заменить картошку, в нем очень много витамина В. Можно также питаться одуванчиками. Из его цветков делают сироп, салат и суп. Если лопуха и одуванчика под ногами нет - кора березы, ивы и тополя тоже съедобны.

Сок чистотела залечит раны от укусов комаров.