**Что делать, если заблудился в лесу: куда идти, что есть, как спать**

**КОНТЕКСТ**

* [Спасатели нашли в якутской тайге потерявшуюся месяц назад девушку](http://ria.ru/society/20110727/407960063.html)



[© РИА Новости. Май Начинкин](http://www.rian.ru/docs/about/copyright.html)

[Добавить комментарий](http://ria.ru/spravka/20110727/407962728.html#comm) <http://ria.ru/spravka/20110727/407962728.html#comm>

13:42 27/07/2011

*27 июля 2011 года спасатели нашли 18-летнюю девушку, которая потерялась и месяц пробродила в якутской тайге.*

Главная опасность, с который сталкивается заблудившийся человек - это страх. От него не спасаются даже самые стойкие люди. При этом выброс адреналина в кровь оказывается настолько мощным, что человек начинает действовать абсолютно алогично.

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.

Часто люди начинают паниковать из-за того, что ходят по кругу. Однако это совершенно обычное явление, называется оно "фокусом правой ноги". Дело в том, что один шаг у людей всегда короче другого, и как бы человек ни старался идти прямо, его всегда будет "заносить" в сторону.

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. Тереть дощечки друг о друга в наших краях бесполезно - у нас для этого слишком влажный климат.

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.

Самое трудное - пережить первую ночь в лесу. Интересно, что дети переносят это испытание легче взрослых. Их физическая усталость оказывается настолько сильной, что они просто отключаются. Кроме того, чем взрослее человек, тем сильнее у него развит инстинкт самосохранения. Взрослого человека будет настораживать любой звук и шорох. И его бесполезно убеждать его в том, что дикие звери сами боятся человека и никогда не нападут первыми. Тем не менее, для большего спокойствия, если человек в лесу оказался не один, то лучше спать попеременно.

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.

Что касается еды, то при разумном подходе с ней в лесу проблем также не должно возникнуть. Главное - есть только то, что точно знаешь. Ягодой прокормиться в лесу можно, но особенно надеяться на нее не следует. Все ягоды малокалорийны, а кроме того, в большом количестве желудок их не примет.

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. К сожалению или к счастью, в наших лесах этого добра достаточно.

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.

Отвар из листьев земляники, малины, настойка из мяты - эти средства хороши для успокоения нервов. А сок чистотела залечит раны от укусов комаров.