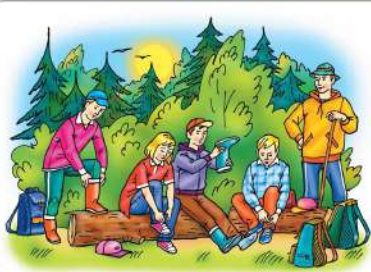


# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Солнечные ванны во время переходов принимать не следует — это может ослабить организм. В жаркую погоду на голову должна быть лёгкая светлая шапочка.



Если обувь промокла, следует просушить её или переобуться при первой же возможности, движение в мокрой обуви может привести к потёртостям и простуде.



В походе нельзя самовольно отходить от группы! Это может привести к опасной ситуации (отстал от товарищей, заблудился).



Воздерживайтесь от употребления незнакомых растений и ягод!

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СВОЕГО МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ НА МЕСТНОСТИ



Самым простым и надёжным прибором для определения сторон горизонта является компас.



Если вы заблудились, выйти к людям могут помочь звуки (звук мотора работающего трактора слышно за 3–4 км, лай собаки — за 2–3 км, идущего поезда — за 10 км).



Если ориентиров для выхода из леса нет, нужно постараться влезть на высокое дерево — сверху больше вероятности увидеть вышки линии электропередачи, знакомый холм, столб дыма.



Если в лесу встретилась развилка дороги или тропы, то необходимо идти в сторону, где тропы как бы сливаются (образуя стрелку).