Лето – пора сбора грибов, ягод и трав. Перед походом за дарами природы изучите карту района, куда вы собираетесь, и обязательно сообщите друзьям и родственникам о визите в лес. Не забывайте взять с собой набор грибника: телефон, вода и еда, спички и зажигалка, дождевик, лекарства, которые вы ежедневно принимаете (их нужно брать с собой с запасом на 2–3 дня), еще положите пару пластырей, аэрозоль от насекомых, свисток, нож, фонарик. Надевайте в лес всегда яркую одежду с длинными рукавами, так вы будете заметнее.

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

1. Прежде всего успокоиться.

2. Остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак.

3. При наличии связи немедленно свяжитесь со специалистами Единой службы спасения по телефонам «112» или «01» (звонок бесплатный).

4. Если устали - оставайтесь на месте и разведите костер.

5. Если продолжаете путь, оставляйте после себя следы – кучки или надписи из шишек, сломанные ветки. Если вы на полянке – разведите костер, сложите из бревен или веток знак SOS. Если вы на берегу реки, то сложить надпись можно из камней.

6. Даже если сильно хочется есть - не пробуйте на вкус незнакомые плоды, ягоды и грибы.

7. Если хотите пить, то процеживайте воду из луж или ручьев через несколько слоев одежды.