

## Памятка для родителей: «Безопасность в лесу»

Что важно помнить родителям и детям  
перед походом в лес:



**Помните, природа требует бережного  
отношения и внимания!**

1. Сообщите маршрут: перед выходом в лес обязательно расскажите родным или друзьям, куда именно направляетесь и примерно, когда планируете вернуться.
2. Оденьтесь правильно: носите яркую одежду, которую легко заметить издали. Одежда должна закрывать тело, защищая от укусов насекомых и царапин.
3. Возьмите необходимые вещи: Фонарь, заряженный телефон, компас, нож, свисток, аптечку первой помощи, запас воды и еды обязательны.
4. Не ешьте неизвестные растения и ягоды: только опытные грибники и знающие люди могут собирать грибы и ягоды.

5. Избегайте контактов с дикими животными: даже дружелюбные животные могут нанести травмы, особенно если чувствуют угрозу.

6. Используйте репелленты: наносите специальные защитные средства от комаров, клещей и других кровососущих насекомых.

7. Обходите стороной болота и опасные участки: Будьте осторожны вблизи водоёмов, болотистых мест и густого леса.

8. Заботьтесь о природе: не оставляйте мусор, не рубите здоровые деревья и не разводите огонь там, где это запрещено.

9. Поддерживайте связь: регулярно проверяйте уровень заряда телефона и старайтесь поддерживать контакт с близкими людьми.

10. Научитесь ориентированию: научитесь пользоваться картой и компасом, изучите местность вокруг, запоминайте приметные места.

## ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ, ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:



### ► **НЕ ЗНАЕШЬ - НЕ БЕРИ!**

- Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.
- Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.
- Собирайте грибы в плетёные корзины - так они дольше будут свежими. Срезайте каждый гриб с целой ножкой.
- Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Не забывайте о том, что грибы – это белок, а любой белок очень быстро портится. Поэтому грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора, предварительно рассортировав их по видам, если не готовите грибное ассорти или грибную икру.

## ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ



Боль в животе



Диарея



Повышенная температура



Тошнота, рвота



Слабость

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Вызвать врача



Выпить активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса)



Соблюдать постельный режим



Пить больше жидкости

**Следуя этим простым правилам, вы сможете насладиться прогулкой в лесу безопасно и приятно!**

