

Перед походом

- **Не отпускайте ребёнка одного.** Дети любого возраста должны ходить в лес только со взрослыми.
- **Сообщите близким** о маршруте и времени возвращения.
- **Проверьте прогноз погоды.** Если условия неблагоприятные (сильный ветер, дождь), прогулку лучше отложить.
- **Соберите «спасательный набор»:** заряженный телефон (можно взять Power Bank), бутылку воды, небольшой перекус, нож, спички в непромокаемой упаковке. Если у ребёнка есть хронические заболевания, возьмите нужные лекарства.
- **Подберите правильную одежду.** Выбирайте яркие цвета (красный, оранжевый, жёлтый) — так ребёнка будет лучше видно. Одежда должна закрывать тело: длинные рукава, закрытая обувь, брюки, заправленные в носки или сапоги. На голову — кепка, панамы или капюшон. Можно добавить светоотражающие элементы.
- **Используйте репелленты** для защиты от клещей и других насекомых. После прогулки тщательно осмотрите ребёнка и одежду.

Во время прогулки

- **Не уходите далеко.** Держите ребёнка в зоне видимости. Периодически перекликайтесь.
- **Не углубляйтесь в чащу.** Старайтесь держать в поле зрения тропу или другие ориентиры (дорогу, линию электропередач).
- **Не бегайте по лесу** — на неровной почве легко запнуться.
- **Не трогайте незнакомые растения, ягоды, грибы.** Многие из них ядовиты. Объясните, что даже дотрагиваться до некоторых растений опасно — можно получить ожог или аллергию.
- **Не приближайтесь к животным.** Не трогайте диких зверей, змей, насекомых. Не берите в руки детёнышей — рядом может быть мать, которая защитит потомство.
- **Не приближайтесь к водоёмам** (рекам, озёрам, болотам). У берега бывают скользкие участки, ямы, топкий грунт.
- **Не разжигайте костёр самостоятельно.** Если костёр уже есть, следите, чтобы он был полностью потушен перед уходом.
- **Не оставляйте мусор.** Забирайте его с собой. Стекланные осколки тоже опасны — они могут сфокусировать солнечные лучи и вызвать возгорание.
- **Ходите по тропинкам,** чтобы не вытаптывать растительность.
- **Не шумите** — громкая музыка или крики пугают лесных обитателей.

Если ребёнок отстал или заблудился

- **Не паникуйте.** Остановитесь, успокойтесь.
- **Останьтесь на месте** и громко позовите на помощь.
- **Позвоните в службу спасения по номеру 112.** Сообщите, где вы находитесь, как выглядит ребёнок и во что он одет.
- По возможности **оставьте на пути метки** (зарубки на деревьях, заламывание веточек), чтобы не ходить по кругу.
- Можно развести костёр на открытой возвышенной местности — дым поможет поисковикам.

После прогулки

- Тщательно вымойте ребёнка руки с мылом.

Главное — регулярно напоминайте ребёнку эти правила перед каждой прогулкой. Так отдых в лесу будет безопасным и приятным для всех!