**Правила поведения в лесу и горах**

**Что взять с собой?**

# **Одежда по сезону:** брюки; рубашка с длинным рукавом для защиты от солнца, насекомых и растений; куртка и свитер, две пары носков; головной убор; солнцезащитные очки, купальник.

# **Обувь:** закрытые кроссовки или треккинговые ботинки с рельефной подошвой. Кеды не подходят. Не рекомендуется надевать новую обувь.

# **Вода и питание во время трансфера:** 1,5 л на человека. Не берите то, что может испортиться, прокиснуть или растаять.

# **Телефон и зарядка.** Помните, что телефон нужен не только для фото, но и для связи.

**Деньги:** ваша поездка оплачена по программе «Всё включено» или «Всё включено, кроме питания». За дополнительную плату можно приобрести сувениры в магазине, киоске или частной лавке, дары природы у местных жителей (мёд, орехи, травы, грибы, ягоды, картошку и др).

# **Личная аптечка.** Если вам могут потребоваться лекарства, возьмите их с собой. Предупредите инструктора о возможных проблемах со здоровьем. Крем от солнца.

# **Защита от клещей.** В Краснодарском крае опасность заражения через укус клеща низкая. Чтобы избежать укусов, используйте одежду, закрывающую тело. Одежду и обувь также можно обработать аэрозолем от клещей альфациперметрином. При обнаружении клеща обратитесь к инструктору.

**На протяжении всей поездки необходимо соблюдать правила техники безопасности.**

Чтобы прогулка принесла только положительные впечатления вам, окружающей природе и тем, кто придет после вас, помните о простых правилах:

## **Безопасность. Что нельзя делать?**

* разжигать огонь и бросать окурки;
* уходить с тропы;
* пробовать грибы, ягоды, травы;
* пить из водоемов.

## **Экология**

## весь мусор мы забираем с собой, включая влажные салфетки, окурки, бумагу и органику.

## Не забирайте из леса «на память» древесную кору, цветы, детенышей животных и птиц.

## Не шумите. Попробуйте насладиться звуками вокруг.

## **Если вы потерялись**

* Как только вы поняли, что потерялись, – остановитесь. Вы уже заблудились и не понимаете, где находитесь. Чем больше вы паникуете и хаотично двигаетесь, тем дальше уходите и усугубляете ситуацию.
* Издавайте звуки: кричите «Ау», зовите на помощь или стучите каким-либо предметом. Прислушивайтесь. Вы можете услышать, как зовут вас.
* Экономьте воду и заряд телефона.
* Не паникуйте. Ваше отсутствие заметили и вас ищут.

## **Телефоны экстренных служб**

* 112. Если на телефоне появилась надпись «нет сети», «нет связи» и так далее, всё равно наберите 112 или нажмите опцию «экстренный вызов», «SOS»: звонки в службу 112 могут проходить и в том случае, если у вашего мобильного оператора в этом месте нет покрытия.
* 8-800-700-54-52 – круглосуточная горячая линия поисково-спасательного отряда «Лиза Алерт»