

POHYB V TERÉNU



ZTRATILI jste se nebo ZABLOUDILI?

- ▶ Z pohledu policie se množí případy, kdy se někdo ztratí v lese či v neznámém terénu. Co tedy dělat, když jste na výletě nebo koukáte po houbách a najednou vůbec netušíte, kde to můžete být?
- ▶ V našich podmínkách sice dříve či později pravděpodobně narazíte na civilizaci, ale to může nějakou dobu trvat.

▶ POLICISTÉ na plánovaný pobyt v přírodě

DOPORUČUJÍ:

1. Než se vydáte na výlet nebo do lesa na houby, zvažte svůj aktuální zdravotní stav a své síly (musíte mít sílu na celý výlet, tedy včetně návratu).
2. Připravte si svůj mobilní telefon (dejte jej nabít, stáhněte si aplikace, které vám mohou pomoci, např. mapy, záchranka apod.).
3. Pokud se chystáte na delší dobu do přírody, vezměte s sebou malou svačinu (jídlo a dostatek tekutin).
4. Nezapomeňte na vhodné oblečení, do každého počasí (např. na horách se může změnit počasí velmi rychle). Může se hodit i např. baterka.
5. Pokud je to možné, nechod'te sami.
6. Dejte vždy o svém výletu vědět blízkým osobám, zejména kam jdete, kdy se vrátíte.
7. Pokud cestujete osobním motorovým vozidlem, parkujte vždy jen na místech k tomu určených.
8. Pokud je na výletě nebo v lese více osob, mějte je vždy v dohledu.
9. Raději se držte značených turistických cest.
10. Všimněte si větších objektů a cesty, kudy jdete (usnadní to orientaci, kdybyste zabloudili).



Pokud máte pocit, že jste **ZABLOUDILI?**



- 1. Zachovejte chladnou hlavu, snažte se nezmatkovat. Zastavte se na místě a rozhlédněte se. Nikdy nepobíhejte sem a tam, nepanikařte, zkuste zhodnotit své možnosti a stanovte si další postup, kterého se budete držet.**
- 2. Hledejte orientační body. Pokud je dobrá viditelnost a noc je ještě daleko, zkuste se vracet po svých stopách (odřezané houby, místa, která si pamatujete apod.) nebo podél potůčku či lesní cesty. Když to není možné, pokuste se najít a vylézt na vyvýšené místo a najít směr, kudy se vydat. Když ani to nelze, vraťte se na místo, které je vám povědomé, nebo ho můžete dobře popsat.**
- 3. Snažte se udržet jeden směr trasy a nechodit „v kruhu“.**
- 4. Hledejte úkryt. Pokud se blíží noc, mlha či začíná déšť, za těchto podmínek snáze ztratíte orientaci. Najděte přístřešek, posed, krmelec, padlý strom. Ideálně na něj zvenku nějak upozorněte (pověste košík, kapesník) pro vaše snadnější nalezení.**
- 5. Použijte mobilní telefon. Kontaktujte osobu blízkou, která vás již možná hledá. V případě potřeby složky Integrovaného záchranného systému. Zejména **Policii České republiky** na lince  **158**, případně **Zdravotnickou záchrannou službu** na lince  **155** (při použití aplikace Záchranka tím oznámíte i svou polohu) nebo **jednotné evropské číslo tísňové volání**  **112** a postupujte v souladu s jejich instrukcemi.**
- 6. Udržujte se co nejvíce v suchu a teple. Pokud čekáte na pomoc, vaším cílem je dočkat se záchrany v co nejlepším stavu. V případě spánku se položte na bok a pokud možno se odizolujte od země, např. větvemi.**
- 7. Z místa, které jste udali, už neodcházejte a vyčkejte na pomoc.**
- 8. Pokud telefon nemáte a setrváváte na místě, můžete vydávat hluk, volat, pískat či na strom uvázat nějaký výrazný předmět.**



**KRAJSKÉ ŘEDITELSTVÍ POLICIE
KRÁLOVEHRADECKÉHO KRAJE**

