

**CÔNG AN THÀNH PHỐ HÀ NỘI  
PHÒNG CẢNH SÁT PHÒNG CHÁY,  
CHỮA CHÁY VÀ CỨU NẠN, CỨU HỘ**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

Số: 6689/PC07-KV6

Hà Nội, ngày 12 tháng 5 năm 2026

V/v đăng tin, bài khuyến cáo các biện pháp  
đảm bảo an toàn khi đi du lịch trong rừng

Kính gửi:

- UBND xã Ba Vì;
- UBND xã Yên Bài;
- UBND xã Hòa Lạc;
- UBND xã Yên Xuân.

Du lịch khám phá rừng tự nhiên (trekking, hiking, cắm trại) đang là xu hướng được nhiều người yêu thích. Tuy nhiên, môi trường rừng luôn tiềm ẩn nhiều nguy cơ khó lường như lạc đường, thời tiết thay đổi đột ngột, tai nạn chấn thương hoặc động vật tấn công. Để phòng ngừa các vụ việc đáng tiếc xảy ra Phòng Cảnh sát PCCC&CNCH - Công an Thành phố Hà Nội biên soạn các nội dung khuyến cáo các biện pháp phòng tránh đi lạc, phòng chống cháy rừng và các biện pháp đảm bảo an toàn khi đi du lịch trải nghiệm trong rừng (có tài liệu kèm theo).

Phòng Cảnh sát PCCC&CNCH - Công an Thành phố Hà Nội đề nghị UBND xã Ba Vì, Yên Bài, Hòa Lạc, Yên Xuân quan tâm chỉ đạo tăng cường công tác tuyên truyền, phổ biến trên hệ thống loa truyền thanh của các xã và đăng tải trên trang thông tin điện tử của xã để người dân biết và thực hiện.

**Nơi nhận:**

- Như trên;  
(để phối hợp thực hiện)
- Đ/c Trưởng phòng;  
(để báo cáo)
- Lưu: VT, KV6.

**KT. TRƯỞNG PHÒNG  
PHÓ TRƯỞNG PHÒNG**



**Trung tá Nguyễn Tuấn Dương**

# BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO AN TOÀN TOÀN PHÒNG TRÁNH ĐI LẠC VÀ CÁCH XỬ LÝ TÌNH HUỐNG KHI BỊ ĐI LẠC TRONG RỪNG

Để đảm bảo an toàn tuyệt đối cho bản thân và gia đình, người dân khi đi du lịch trải nghiệm trong rừng cần nghiêm túc thực hiện các khuyến cáo sau đây:

## 📌 1. Chuẩn bị kỹ lưỡng trước chuyến đi

- Nghiên cứu kỹ địa hình: Luôn tìm hiểu bản đồ khu vực, đọc kỹ hướng dẫn cung đường và kiểm tra dự báo thời tiết.
- Không đi một mình: Luôn đi theo nhóm ít nhất từ 3 người trở lên. Tuyệt đối không tự ý tách đoàn đi riêng.
- Thuê người dẫn đường: Nếu đi cung đường lạ hoặc rậm rạp, bắt buộc phải có người địa phương dẫn đường.
- Chuẩn bị thiết bị định vị: Mang theo bản đồ giấy, la bàn, và tải sẵn bản đồ ngoại tuyến trên điện thoại.
- Thông báo cho người thân: Gửi lịch trình cụ thể và thời gian dự kiến trở về cho gia đình hoặc bạn bè ở nhà.
- Trang bị đồ sinh tồn cơ bản: Luôn mang theo còi cứu hộ, đèn pin, bật lửa, dao nhỏ, áo mưa, nước uống và lương khô.
- Đánh dấu đường đi: Dùng các dải ruy băng màu nổi bật buộc vào cành cây hoặc xếp đá để nhận biết đường quay về.

## 🧰 2. Trang bị vật dụng thiết yếu

- Trang phục: Quần áo dài tay, giày leo núi chuyên dụng, mũ.
- Y tế: Băng cá nhân, thuốc chống côn trùng, thuốc cảm sốt.
- Sinh tồn: Bản đồ giấy, la bàn, còi cứu hộ, đèn pin.
- Lương thực: Mang dư dả nước uống và đồ ăn giàu năng lượng.

## 🚫 3. Nguyên tắc an toàn khi ở trong rừng

- Bám sát lộ trình: Không tự ý rẽ vào đường mòn lạ.
- Hạn chế băng suối: Cực kỳ nguy hiểm khi trời mưa vì lũ quét.
- Giữ khoảng cách: Luôn đi trong tầm mắt của đồng đội.
- Quan sát xung quanh: Tránh xa các bụi rậm, vách đá hẹp.

## 🔥 4. Bảo vệ thiên nhiên và phòng chống cháy rừng

- Không xả rác: Mang tất cả rác thải ra khỏi rừng.
- Cảnh thận với lửa: Chỉ đốt lửa trại ở nơi được phép.
- Dập tắt lửa hoàn toàn: Kiểm tra kỹ tro than trước khi rời đi.
- Không chọc phá động vật hoặc ăn cây cỏ lạ.

## 🚨 5. Xử lý khi gặp sự cố (Đi lạc, tai nạn)

\* Nếu nhận ra mình đã bị lạc, hãy áp dụng ngay quy tắc S.T.O.P chuẩn quốc tế của các chuyên gia sinh tồn:

- S - Sit down (Ngồi xuống)
- + Dừng di chuyển ngay lập tức.
- + Việc hoảng loạn đi lung tung chỉ khiến bạn kiệt sức và đi sâu hơn vào vùng nguy hiểm.
- T - Think (Suy nghĩ)
- + Hít thở thật sâu để lấy lại bình tĩnh.

+ Nhớ lại xem bạn đã rẽ ở đâu, nhìn thấy vật thể đặc biệt nào gần nhất (suối, tảng đá to, cây cổ thụ).

- O - Observe (Quan sát)

+ Đánh giá tình hình xung quanh: Thời tiết thế nào? Trời sắp tối chưa? Bạn còn bao nhiêu nước và thức ăn?

+ Tìm kiếm các dấu hiệu của con người hoặc đường mòn.

- P - Plan (Lập kế hoạch)

+ Lập kế hoạch dựa trên những gì bạn đang có để sinh tồn và phát tín hiệu cứu hộ.

\* Các kỹ năng sinh tồn cốt lõi khi bị lạc

Trong lúc chờ cứu hộ, hãy thực hiện các bước sau để bảo toàn mạng sống:

- Tạo tín hiệu cầu cứu:

+ Thổi còi liên tục 3 lần ngắn (tín hiệu SOS quốc tế).

+ Đốt đồng lửa lớn và cho thêm lá cây tươi để tạo nhiều khói trắng vào ban ngày.

- Tìm kiếm nguồn nước:

+ Lắng nghe tiếng nước chảy để tìm suối.

+ Hứng nước mưa hoặc sương sớm trên lá cây. Tuyệt đối không uống nước đọng đục ngầu.

- Tìm hoặc dựng nơi trú ẩn:

+ Tìm hang đá nhỏ hoặc dựng lều bằng cành cây, lá chuối, nilon trước khi trời tối.

+ Tránh nằm trực tiếp xuống đất lạnh để không bị mất nhiệt.

- Phân phối lương thực:

+ Chỉ ăn và uống khi thực sự thấy đói và khát.

+ Không ăn các loại nấm, quả lạ có màu sắc sặc sỡ trong rừng.

- Giữ ấm cơ thể: Đốt lửa không chỉ để sưởi ấm, xua đuổi thú dữ mà còn giúp tinh thần bạn ổn định hơn.

💡 Thông điệp cốt lõi: Du lịch an toàn là trách nhiệm của mỗi cá nhân đối với bản thân và cộng đồng. Hãy là một du khách văn minh và có trách nhiệm!