

## **Памятка туристу**

### **Что взять с собой в дорогу**

- предметы, которые, могут понадобиться во время переезда и пребывания на экскурсиях: теплые вещи, удобную обувь, зонтик, лекарства. Следует взять фото-, видеоаппаратуру, нагрудный кошелек, кружка, ложка, пакетики чая и кофе, орешки и шоколад. Небольшая подушечка и плед, бируши, шерстяные носки сделают Ваше путешествие более комфортным.
- Будильник, уют, купальный костюм, электрическую плитку
- Рекомендуем взять с собой головной убор и крем для защиты от солнца, две пары сандалий или кроссовок, очки.
- Мобильный телефон, ноутбук, наушники, словарь иностранных слов.
- Документы, авиабилеты, пластиковые карты.

### **Правила поведения**

- Соблюдайте правила, действующие в стране, не нарушайте местных традиций и обычаев, не оскорбляйте местных жителей.
- Если в путешествии вам стало плохо обратитесь к руководителю группы.
- Пейте только бутилированную воду, купленную в магазине.
- Не отставайте от группы на экскурсиях, следите за временем, не опаздывайте на автобусы.
- Соблюдайте тишину в вечернее и ночное время
- Не подходите к диким животным.
- Будьте осторожны с деньгами в чужой стране.
- Оставляйте деньги и документы в надежном месте, лучше всего в сейфе гостиницы или отеля.
- Если Вы отстали от группы или у Вас возникли непредвиденные ситуации (потеря паспорта, денег и т.д.) - немедленно обращайтесь в полицию и просите направить Вас в Российское Консульство, где Вам должны оказать помощь.



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ!**

# Памятка туристу

## 1 До поездки

- Выяснить, позволяет ли состояние здоровья (наличие хронических заболеваний и др.) ехать в конкретную страну
- Изучить традиции страны, политическую, экологическую и инфекционную обстановку
- Узнать как можно больше о флоре и фауне страны – ядовитые растения, змеи, насекомые
- Планировать сроки поездки – учитывать время на адаптацию
- Заранее узнать адрес посольства РФ
- Уточнить, какие банковские карточки работают в стране пребывания, при необходимости поменять деньги
- Заранее сообщить родным сроки своей поездки
- Не забыть застраховать багаж
- Узнать порядок пребывания в конкретной стране несовершеннолетних – он может очень сильно отличаться от России

## ✓ Не забыть!!!

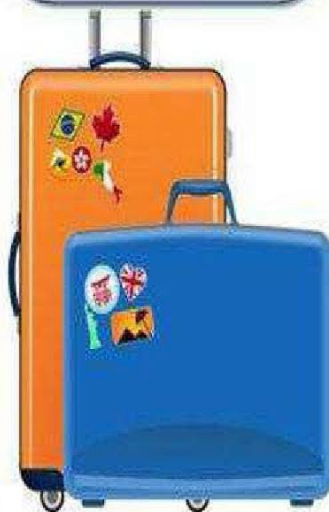
- Загранпаспорта всех членов семьи
- Ксерокопии документов
- Средства от расстройства
- Авиабилеты
- Туристический ваучер
- Медицинский страховой полис
- Под рукой должны быть постоянно принимаемые лекарства, средства от укушивания, раствор для линз (если нужно)
- Мобильные телефоны и зарядные устройства к ним
- Деньги или банковские карты
- Ключи
- Не забыть дома выключить газ, воду, свет, электроприборы

## ☑ Безопасный отдых

- Не оставлять детей одних!
- Пищу принимать только в тех местах, где можно гарантировать её качество
- Пить исключительно бутилированную воду
- Мыть фрукты тоже бутилированной водой, а лучше – шпарить их кипятком
- Быть осторожнее с местной кухней
- Не следует купаться в море по ночам
- Не нужно слишком много рассказывать своим попутчикам
- Избегать услуг частного такси
- Не употреблять алкоголь в малознакомой компании
- Не забывать каждый раз оставлять ключи от номера на ресепшн
- При утере документов сразу же получить свидетельство на возвращение. Оно действительно 15 дней

## 👜 Аптечка

- Лейкопластырь, бинт, ватные диски
- Йод (желательно в карандаше)
- Средства от расстройства
- Болеутоляющее средство
- Антигистаминные препараты
- Средства от простуды
- Сердечнососудистые препараты
- Средства от укусов насекомых



## 📅 Чтобы отдых был в радость не забыть

- Блокнот для ведения путевых заметок и записи интересных фактов
- Фотоаппарат
- Видеокамеру
- Плейер
- Зарядные устройства ко всем гаджетам
- Флеш-карту