



**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 бутылкированную воду
- Мыть фрукты тоже бутылкированной 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 ресепшене
- 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
- Плеер
- Зарядные устройства ко всем гаджетам
- Флеш-карту