

**1. Документы.** Важно всегда иметь при себе ксерокопии полиса, паспорта, визы, свидетельства о рождении ребенка, нотариального разрешения на выезд ребенка, проездных документов, подтверждения бронирования и прочих документов, которые могут понадобиться в поездке. Копии следует хранить отдельно от оригиналов. По возможности, рекомендуется скачать их на мобильное устройство (телефон), сфотографировать и сохранить в личной электронной почте.

Никогда не оставляйте в залог свой загранпаспорт в пунктах аренды, экскурсионных бюро, лечебных учреждениях.

**2. Необходимые телефоны экстренной помощи.** Следует убедиться, что у вас записаны телефоны: 1) скорой помощи, 2) полиции, 3) российского консульства, 4) представителя страховой компании (ассистанса), для обращения по страховому случаю, 5) туристической помощи, 6) представителя туристической фирмы, 7) отеля, в котором вы остановились.

**3. Действия в экстренных ситуациях.** В случае возникновения непредвиденной ситуации за рубежом не пытайтесь решить её самостоятельно и незамедлительно обратитесь за помощью к сотрудникам турфирмы, персоналу гостиницы, представителям властей. Если вы попали в экстренную ситуацию, вам следует незамедлительно сообщить об инциденте по телефонам экстренной помощи. Использовать можно мобильный или стационарный телефон или обратиться на ресепшн отеля. При необходимости рекомендуется обращаться за помощью к персоналу отеля, представителям полиции, в магазины и прочее. Для большей безопасности важно убедиться, что у вас имеется доступ к достаточным средствам для покрытия расходов, возникающих в экстренных случаях.

В случаях, когда необходима медицинская помощь при первой же возможности нужно связаться с представителем страховой компании (ассистансом) по номеру телефона, указанному в страховом полисе. Строгое следование правилам страхования и инструкциям в полисе является обязательным. Если по причине скоромощной ситуации не удалось связаться с ассистансом, то необходимо это сделать при первой же возможности. Обязательно поддерживать постоянную связь с ассистансом (сообщить мобильный телефон, стационарный телефон больницы, отеля, гида, родственников, использовать для связи возможности интернета, e-mail, skype и пр.) и следовать инструкциям сотрудников ассистанса. Если вы уже в клинике, то необходимо попросить врача связаться с ассистансом для гарантии оплаты и сообщить название клиники, ее адрес, имя врача, телефон. При получении медицинской помощи в клинике необходимо предъявить страховой полис. Поскольку не все платные медицинские манипуляции являются экстренными и могут быть не покрыты договором страхования перед согласием на предложенную лечебным учреждением услугу или перед её выполнением необходимо уточнить у персонала лечебного учреждения или врача ассистанса являются ли предложенные процедуры экстренными и обязательными к выполнению в срочном порядке.

#### 4. Общие правила поведения.

**4.1. Внимание и осторожность.** Не следует приглашать в номер новых знакомых, гулять ночью в опасных и малознакомых местах, пользоваться услугами подозрительных экскурсоводов и таксистов. Рекомендуется избегать обмена валюты с рук, чтобы не стать жертвами мошенников. При посещении мест массового скопления людей необходимо принимать меры предосторожности, следить за сохранностью личных вещей и документов и всегда держать при себе телефон, который вы используете, находясь за границей.

**4.2. Соблюдение законов других стран.** Следует учитывать, что в ряде стран запрещены или неприемлемы вещи, которые вы можете считать допустимыми. Вам следует заранее ознакомиться с обычаями и законами стран, в которые направляетесь (включая правила въезда, ввоза и вывоза различных предметов, необходимость регистрации, наличие различных туристических налогов и сборов и пр.). Информацию можно получить (как в интернете на сайте, так и по телефону) у

туроператора, в памятках для туристов, туристических справочниках, в посольстве страны назначения, а также в консульском информационном портале МИД РФ и пр. Следует уделить внимание запретам на фотографирование и особым требованиям к женской одежде в мусульманских странах. Для того чтобы избежать неприятностей во время пребывания за границей, рекомендуется вести себя скромно, спокойно и уважительно, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре и не допускать оскорбительных высказываний по отношению к руководителям страны.

**4.3. Забота о своем здоровье.** Позаботиться о своем здоровье следует еще до начала путешествия, посоветовавшись с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний, а также ознакомившись с предполетными рекомендациями, например, людям с заболеваниями вен и склонностью к тромбообразованию рекомендуются специальные высокие компрессионные носки, а иногда и дополнительная медикаментозная профилактика. Всем пассажирам во время полета рекомендуется употреблять достаточное количество воды для профилактики обезвоживания (но не чай, кофе или алкоголь, так как эти напитки могут усилить обезвоживание). Медицинские отделы крупных авиаперевозчиков рекомендуют в процессе длительных перелетов выполнять специально разработанные упражнения. Во время взлета и посадки рекомендуется жевать жевательную резинку, сосать конфету, совершать глотательные движения или зевать все эти приемы помогут легче перенести колебания давления.

В условиях жаркого климата необходимо соблюдать санитарно-гигиенические меры предосторожности. Настоятельно рекомендуется тщательно мыть фрукты и овощи и приобретать питьевую воду (как для питья, так и для чистки зубов) в магазинах и супермаркетах.

Пробовать рекомендуется только то, что не вызывает сомнений, есть - только в крупных ресторанах, а не на улице или в небольших дешевых заведениях. Привыкать к новой кухне следует постепенно, не злоупотребляя острыми блюдами и экзотическими фруктами, поскольку переход от привычной пищи к экзотическому рациону питания является тяжелой нагрузкой для организма.

Относительно употребления алкоголя за границей следует запомнить несколько важных правил: в некоторых странах употребление алкоголя разрешено только в строго предназначенных для этого местах. Употребление местного алкоголя сомнительного происхождения в ряде стран может привести к серьезным отравлениям (вплоть до летального исхода). Если вы направляетесь в жаркую тропическую страну, вам следует запастись сильным солнцезащитным кремом, носить головной убор и стараться уходить с пляжа в самые жаркие часы. Важно помнить, что пребывание на солнце для детей следует строго дозировать.

Особо опасным осложнением путешествий в жаркий климат являются сосудистые катастрофы в виде инфарктов или инсультов, поэтому людям с хроническими заболеваниями, гипертонией, сердечнососудистыми заболеваниями, лишним весом и пожилым следует крайне осторожно подходить к путешествиям в жаркие страны, поскольку они противопоказаны, строго дозировать пребывание на солнце и внимательно следить за состоянием здоровья.

В жарких странах, как транспорт, так и номера в отелях, как правило, оснащены кондиционерами, которые работают на полную мощность. Рекомендуется избегать резких переходов с раскаленного воздуха в закрытое помещение с кондиционером или иметь при себе какую-либо теплую вещь.

Если вы отправляетесь на горнолыжный курорт, вам следует позаботиться о том, чтобы ваша одежда и обувь соответствовали погодным условиям; при поездке в горы рекомендуется не забывать солнцезащитные очки. Вам следует обязательно ознакомиться с правилами поведения лыжников и сноубордистов, разработанными Международной федерацией лыжного спорта. Для предотвращения несчастных случаев на склоне важно рассчитывать свои силы и способности. Важно помнить, что оказание помощи при несчастных случаях, произошедших во время катания вне трассы, сопряжено с серьезными трудностями. Перед поездкой за границу рекомендуется предварительно ознакомиться с климатическими условиями (для многих туристических направлений характерны сезонные пики жары, ливней и пр., которые следует учитывать) и прогнозом погоды и следить за оповещениями об изменении погоды.

В случае, если вы страдаете хроническими заболеваниями или отправляетесь в путешествие с ребенком, вам следует

проконсультироваться у лечащего врача о дополнительных препаратах, которые необходимо взять с собой, а также о том, как изменения климата могут отразиться на Вашем здоровье и какая коррекция назначенного вам дома плана лечения может потребоваться в связи с путешествием.

**4.4. Безопасность на пляже.** Важно убедиться в том, что вы понимаете обозначения, предусмотренные системой оповещения и безопасности. Перед входом в воду следует обязательно проверять наличие любых флагов и спасателей и ознакомиться с признаками опасных течений. Важно помнить, что употребление алкоголя и плавание несовместимы. Купание в темное время суток категорически запрещено. Прыжки-ныряния в воду вниз головой часто заканчиваются тяжелыми травмами головы и позвоночника. Не следует заплывать за буйки или плавать в местах движения водного транспорта (катера, водные мотоциклы и пр.). Дети у воды, как на берегу, так и у бассейна, должны быть под особым и постоянным контролем сопровождающего взрослого.

**4.5. Местная флора и фауна.** Следует помнить, что незнакомые существа, такие, как, например, медузы, рыбы, моллюски, насекомые и змеи могут быть ядовитыми. Рекомендуется ознакомиться с информацией о местной флоре и фауне, методами защиты от укусов и способами оказания первой помощи. Следует избегать контактов с неизвестными или опасными объектами флоры и фауны (в том числе не ходить без обуви, использовать закрытую одежду для прогулок, по зарослям (джунглям) или в местах, где обитают насекомые или змеи). Следует избегать близких контактов с животными (дикими и домашними), так как велик риск укуса, а одно из самых серьезных осложнений – это бешенство.

**4.6. Помните о детях.** Не следует оставлять детей без присмотра, в особенности, у бассейнов, в аквапарках, на пляже, в номерах с балконом, лестничных клетках, на горных склонах. Не допускать, чтоб дети трогали грязные предметы и ели грязными руками, особенно в тропических странах - это почти всегда приведет к инфекции и диарее. Для детей младшего возраста очень важно обеспечить привычное питание. Дети более чувствительны к солнечному излучению и обезвоживанию.

**4.7. Маршруты движения.** Важно всегда иметь при себе карты местности или города, в которые вы направляетесь. По возможности, рекомендуется скачать их в телефон. На случай экстренной ситуации вам следует оставить контактную информацию, информацию о своем маршруте, данные организатора тура и страхового полиса друзьям и родственникам.

**4.8. Аренда автомобиля и мототранспорта.** Если во время путешествия вы собираетесь пользоваться автомобилем или мототехникой, важно помнить, что для этого вам понадобятся международные права соответствующей водительской категории. Следует убедиться, что арендованное вами средство исправно и застраховано, а у арендодателя имеется лицензия. Мототехникой следует пользоваться с осторожностью. В последнее время значительно возросло количество серьезных дорожно-транспортных происшествий с участием российских граждан, взявших в прокат у местного населения мототранспортные средства. Не рекомендуется оставлять документы и деньги в автомобиле, а также по возможности не оставлять в нем и другие вещи без присмотра, так как очень часто отмечаются кражи вещей, оставленных в автомобиле.

**4.9. Аптечка первой помощи.** В поездке за границу важно иметь с собой аптечку первой помощи. Она должна включать следующие препараты: жаропонижающие, обезболивающие, противоаллергические, сердечнососудистые, антисептические и солнцезащитные средства, оральные регидратирующие соли, средства для желудка и кишечника, водонепроницаемый лейкопластырь, перевязочный материал на случай мелких травм. Если вы имеете проблемы со зрением, вам необходимо не забыть взять очки и линзы. Если вы постоянно принимаете лекарства, вам следует взять их с собой в достаточном количестве, поскольку за границей часто возникают трудности, связанные с приобретением лекарственных препаратов. Также желательно иметь при себе международное непатентованное наименование препарата, который вы принимаете с указанием назначенной вам дозировки. Те препараты, которые вы принимаете постоянно, не рекомендуется сдавать в багаж, а лучше хранить их при себе в ручной клади, однако, следует помнить об ограничении проноса жидкости на борт самолета.

**4.10. Профилактика инфекционных заболеваний.** При выезде в эндемичные по некоторым инфекционным заболеваниям (бешенство, желтая лихорадка, энцефалиты, менингококковая инфекция, полиомиелит) страны рекомендуется заблаговременно сделать необходимые прививки. Следует иметь в виду, что въезд в некоторые страны при отсутствии сертификата о прививках, предотвращающих возможность заразиться болезнями, распространенными в месте будущего отдыха, запрещен. Также могут предъявляться особые требования к лицам, недавно посетившим эпидемиологически неблагополучные регионы. Информацию об обязательных и рекомендуемых прививках вы можете уточнить в центрах иммунопрофилактики и прививок при поликлиниках и инфекционных больницах, а также в справочных службах Министерства Здравоохранения.

#### **Полезные ссылки:**

**Консульский информационный портал МИД РФ, подробная информация по странам с контактной информацией консульств:**

<http://www.kdmid.ru/docs.aspx>

<http://www.kdmid.ru/info.aspx>

#### **Роспотребнадзор:**

*Подготовка к путешествию. Аптечка первой помощи.*

[http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=2746](http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2746)

*Информация для туристов, выезжающих на отдых в страны с жарким климатом.*

[http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=221](http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=221)

*Рекомендации по сохранению здоровья в туристических поездках. Как вести себя на курортах.*

[http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=2859](http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2859)

*Как собрать ребенка в лагерь.*

[http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=3732](http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=3732)

*Памятка для выезжающих в туристические поездки.*

[http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=1549](http://rospotrebнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=1549)

#### **Ростуризм:**

*Информация для туристов.*

<http://www.russiatourism.ru/contents/turistam/>

**Всемирная организация здравоохранения, рекомендации путешественникам:**

*Защита от солнца*

<http://www.who.int/features/qa/40/ru/>

*Безопасность пищевых продуктов*

[http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/travelers\\_ru.pdf?ua=1](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/travelers_ru.pdf?ua=1)

*Безопасность на воде*

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347/ru/>