



Чек-лист: здоровье и безопасность в поездке

Из курса Учебника Т—Ж
«Как путешествовать по России»

❤️ Базовые рекомендации перед поездкой

- Возьмите с собой полис ОМС
- Оформите туристическую страховку, особенно если планируется активный отдых
- При необходимости сделайте прививки от клещевого энцефалита
- Оцените уровень планируемой физической нагрузки
- Соберите аптечку: личные препараты, антисептик, бинт, пластыри, обезболивающее и жаропонижающее, антигистаминное, средства от расстройства ЖКТ
- Подготовьте нужную одежду по погоде и климату и удобную обувь, для гор и трекинга — трекинговые ботинки
- Положите в кошелек или карман контакты близких на всякий случай

📄 Документы и ценности

- Положите документы, деньги и технику в ручную кладь, если путешествуете на самолете
- Сохраните фото или сканы документов в облачном хранилище
- Используйте чемодан с кодовым замком
- Сфотографируйте содержимое багажа

🍷 Питание и напитки

- Пейте только бутилированную воду
- Откажитесь от сырых и плохо обработанных продуктов
- Проверяйте сроки годности
- Избегайте дикорастущих ягод и грибов
- Пейте алкоголь умеренно, ни в коем случае не садитесь за руль в нетрезвом состоянии

В дороге и на прогулках

- Не оставляйте ценности без присмотра
- Держите деньги и документы во внутренних карманах
- Снимайте наличные небольшими суммами
- Отказывайтесь от навязчивой помощи незнакомцев

Проживание

- Держите дверь всегда закрытой
- Храните ценности в сейфе
- Не передавайте ключи и карты третьим лицам

Природа

- Заранее изучите и сохраните маршрут
- Проверьте прогноз погоды и не игнорируйте предупреждения МЧС о возможных катаклизмах
- Сообщите о маршруте в МЧС и близким, если идете в поход в труднодоступное место
- Изучите карту покрытия мобильной связи, возьмите компас и по возможности рацию
- Скачайте карты на телефон
- Возьмите необходимую экипировку
- Подготовьте достаточное количество еды
- Проверьте спасательные средства на судне, если путешествуете по воде

! Экстренные ситуации

- Сохраните в телефоне номера экстренных служб
- Держите контакты страховой компании под рукой
- Заранее узнайте, куда обращаться при утере документов или багажа

