ПОМОЩЬ ТУРИСТУ В ПОХОДЕ

Фарит Алахвердиев
Проект 5 В классса

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Иногда в походе такие мелочи, как мытье рук, приготов
пищи в чистоте, чистка зубов, стирка носков, мытье ног
всего остального забывается. Но часто именно эти мело
служат залогом здоровья туристов. Как показала практи
походе просто необходимо соблюдать такие правила:
1.Мойте руки перед едой, не забывайте это делать и све
минимуму попадание вирусов и микробов.
2. Выкладывайте продукты только не скатерть, клеенку
другую чистую, приспособленную для этого поверхность
ложите продукты на землю, деревья или траву, это не
безопасно.
3. посуду мойте сразу после приема пищи, так её будет
отмыть, ничего не засохнет. Составьте график график
дежурств, что было кому мыть посуду. Никогда не ложи
пищу в грязную или плохо помытую посуду.
4. Не ложитесь спать в том, чем проходили целый день.
Имейте комплект одежды для сна, так не будет раздраж
зуда.
5. Ежедневно меняйте носки и мойте ноги. Если есть
возможность - стирайте носки ежедневно перед сном. Э
убережет ноги от потертостей и мозолей, так же от гриб
6. Следите за чистотой спального мешка, что бы туда не
заползли насекомые. Регулярно проветривайте спальни
запаха пота.

Памятка туристу

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

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

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 укачивания, раствор для линз (если нужно)
- Мобильные телефоны и зарядовые 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 ресепшене
- При утере документов сразу же получить свидетельство на возвращение. Оно действительно 15 дней

Чтобы отдых был в радость не забыть

- Блокнот для ведения путевых заметок и записи интересностей
- Фотоаппарат
- Видеокамеру
- Плейер
- Зарядовые устройства ко всем гаджетам
- Флеш-карту

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ