



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

# Безопасность на воде

Во избежания несчастных случаев нельзя:

- Прыгать с обрывов и вышек, не проверив дно
- Заплывать за буйки или пытаться переплыть водоемы
- Устраивать на воде опасные игры
- Далеко отплывать от берега на надувных матрацах и крутах, если вы не умеете плавать
- Купаться в неустановленных местах
- Оставлять без присмотра детей, стоящих возле воды
- Купаться в воде при температуре ниже +18°C
- Поддавать ложные сигналы тревоги
- Кататься на самодельных плотках
- Подплывать к близко идущим судам, лодкам и катерам

Телефон экстренных оперативных служб - 112



# ЭТО НЕОБХОДИМО

## **ЗНАТЬ!**

### **ЧТО НЕ ОПЛАЧИВАЕТ ТУРИСТИЧЕСКАЯ СТРАХОВКА:**



#### **Солнечные ожоги**

По статистике, связанные с солнцем неприятности (солнечный или тепловой удар, перегрев, солнечный дерматит) - проблема № 1 на отдыхе. Не злоупотребляйте солнечными ваннами, в жаркие часы уходите в тень, пользуйтесь солнцезащитными кремами.



#### **Травмы, полученные в состоянии алкогольного опьянения**

В первую очередь врачи проводят тест на содержание алкоголя в крови. Если он окажется положительным - всё лечение проводится за счёт пациента.



#### **Травмы, полученные на воде**

Если вы решили прокатиться на «банане», на «ватрушке», на водном мотоцикле - возможно, лечение вы будете оплачивать самостоятельно (это зависит от решения страховщика).



#### **Обострение хронических заболеваний**

Подразумевается не только обострение банального гастрита, но и целого ряда других, более серьёзных проблем (в том числе и сердечно-сосудистых). Прежде чем отправиться на отдых, посоветуйтесь с лечащим врачом и имейте под рукой все необходимые лекарства.



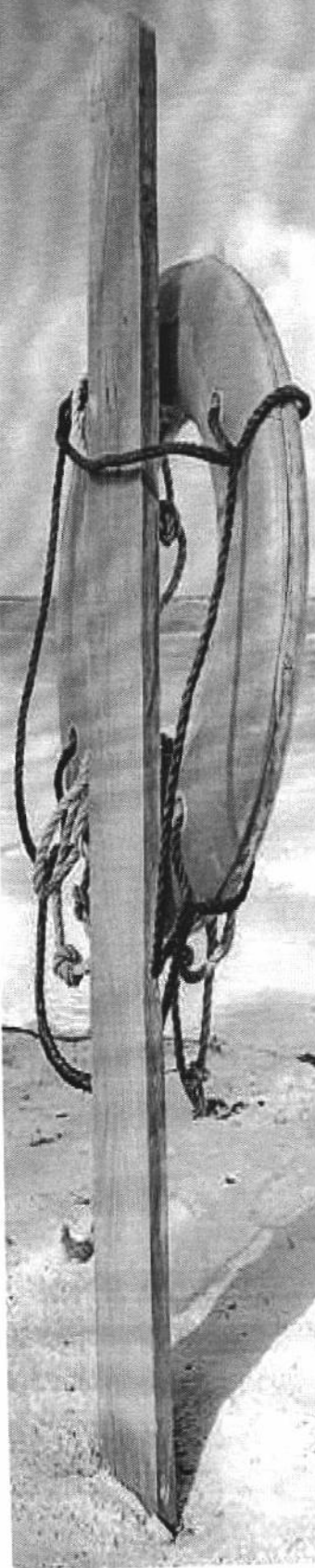
#### **Травмы, полученные во время занятий спортом**

Сюда включены и спортивные игры на пляже - волейбол, футбол, теннис, йога и т. д. Любителям активного отдыха нужно приобретать спецстраховку.



#### **Обратите внимание!**

Страховки иногда содержат франшизу (это сумма, которая не подлежит возмещению страховщиком) - в таком случае за каждый страховой случай вам придётся доплатить самостоятельно (30-50 евро).



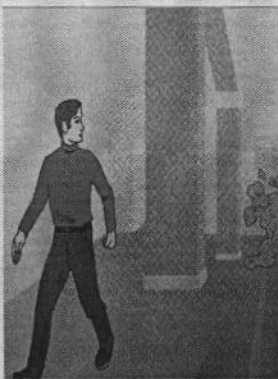


# ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ (ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ, СТАДИОНАХ...)



Постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку, успокойте находящихся рядом людей, особенно детей и женщин.



Оцените обстановку, убедитесь в наличии реальной опасности, выясните, откуда она исходит, затем спокойно, без паники начинайте двигаться в обратную сторону, направляясь к выходу.



Эвакуируйтесь с места пожара через заранее определенные выходы, никогда не пользуйтесь лифтом и эскалатором.



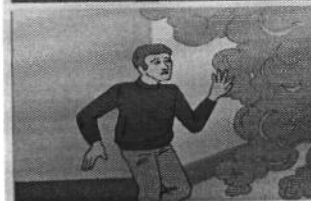
Пригнитесь как можно ниже, стараясь выбраться из здания максимально быстро.



Если вы чувствуете повышение температуры, значит, вы приближаетесь к опасной зоне и лучше всего в этой ситуации повернуть обратно.



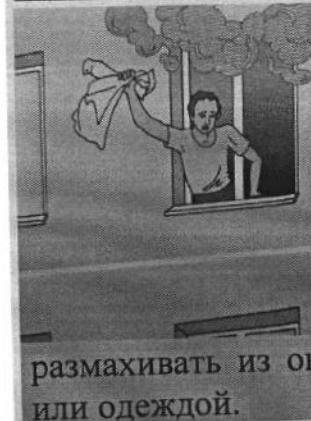
Обмотайте лицо и открытые участки тела влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них.



Не входите туда, где большая концентрация дыма.



Если перед вами закрытая дверь, предварительно потрогайте ручку тыльной стороной ладони. Если она не горячая, откройте дверь и проверьте, есть ли в соседнем помещении дым или огонь, после этого проходите.



Если вы не можете выбраться из здания, подайте сигнал спасателям. Кричать при этом следует только в крайнем случае: вы можете задохнуться от дыма. Лучше всего размахивать из окна каким-либо предметом или одеждой.

Ни при каких обстоятельствах не поддавайтесь панике (это усугубит ситуацию), не сопротивляйтесь движению толпы, но мягко перемещайтесь к краю;  
**ПЕРВЫМИ ВЫВОДИТЕ ДЕТЕЙ, ИНВАЛИДОВ, СТАРИКОВ.**

**Единый номер вызова экстренных служб - 112**



Государственное казенное учреждение Краснодарского края «Учебно-методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»

## ОТДЫХ НА ВОДЕ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ У ВОДОЕМОВ.



**Уважаемые жители и гости Краснодарского края!**  
Более ответственно относитесь к проведению своего отдыха вблизи рек и водоемов.  
Не забывайте основные правила, нарушение которых может стоить жизни Вам и Вашим близким:

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не уплывайте на надувных матрацах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- обязательно научите плавать своих детей и не оставляйте их без присмотра.

### Советы по поведению человека на воде:

- если вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже;
- находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто вы крутите педали;
- если вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине;
- для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь;
- если вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги, отдохнув, снова плывите к берегу;
- если вас подхватило течение реки - двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу;
- если у вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потяните на себя ступню за большой палец.

### При оказании первой помощи необходимо:

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза. Очистить ротовую полость. Резко надавить на корень языка. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
2. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть человека лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
3. Вызвать "Скорую помощь".

### Если тонешь сам:

1. Не паникуй!
2. Чтобы избавиться от воды, попавшей в дыхательные пути и мешающей дышать, нужно немедленно остановиться, энергичными движениями рук и ног удерживаться на поверхности воды и, подняв голову возможно выше, сильно откашляться.

### Советы в экстремальной ситуации:

1. Попав в быстрое течение, не следует бороться против него, необходимо, не нарушая дыхания, плыть по течению к берегу.
2. Оказавшись в водовороте, необходимо набрать побольше воздуха в легкие, погрузиться в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплыть на поверхность.
3. Плавая в волнах, нужно внимательно следить за тем, чтобы делать вдох, когда находишься между гребнями волн. Плавая против волн, следует спокойно подниматься на волну и скатываться с нее. Если волна идет с гребнем, то лучше всего подныривать под нее немного ниже гребня.

### Дорогие сограждане!

Будьте предельно внимательны, не дайте несчастным случаям омрачить Вашу жизнь!  
Нарушение всех этих правил – свидетельство не храбрости, а безрассудства, что легко может привести к гибели. Поэтому будьте осторожны на воде, не подвергайте свою жизнь и жизнь окружающих Вас опасности!

**Телефоны экстренных служб-101,102,103,104**



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ!**

## **Памятка отпускника!**

*Что же именно нужно брать с собой на отдых, чтобы подстраховаться от всех возможных недугов:*



- солнцезащитные средства;
- средства от ожогов (бепантен, пантенол);
- средства от укачивания (браслет Трэвел дрим, драмина, авиа-море);
- обезболивающие и жаропонижающие средства (налгезин, спазмалгон, терафлю, виск актив, волтарен эмульгель);
- желудочно-кишечные препараты (лопедиум, ренни, энтеросгель, иберогаст, креон);
- репелленты (гардекс спрей или молочко с защитой от солнца, бальзам после укусов);
- антигистаминные средства (кларитин, эриуст, фенистил);
- профилактика простудных заболеваний (кагоцел);
- при боли в горле - септолете, терафлю-лар, стопангин-спрей;
- антибактериальные препараты для наружного применения (банеоцин порошок);
- антисептические средства (йод, зеленка, перекись водорода в форме Леккер);
- салфетки влажные антибактериальные, гель для рук антисептический, лейкопластыри бактерицидные и мозольные, биты.



**Здорового  
отдыха!**



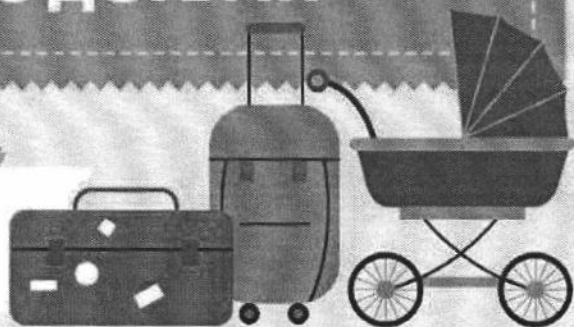
# ЭТО НЕОБХОДИМО

## ЗНАТЬ!

### В путешествие с детьми

ПУТЕШЕСТВИЕ С ДЕТЬМИ — НАСТОЯЩЕЕ ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

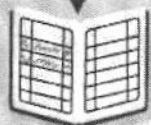
Но только для неподготовленных. Познакомьтесь с базовыми рекомендациями и совершите настоящее путешествие мечты!



#### СТОИТ ПРОВЕРИТЬ

Необходимые документы

— Основные документы  
- - - - - Дополнительные документы



**Запись о ребенке** в родительских загранпаспортах старого образца (в некоторых случаях может потребоваться наклейка фото ребенка).



Или индивидуальный загранпаспорт ребенка.



Если записи о ребенке нет в паспорте сопровождающего родителя — свидетельство о рождении ребенка с указанием гражданства.



Если у родителей и ребенка разные фамилии — документ, подтверждающий родство (свидетельство о браке родителей, или свидетельство о перемене фамилии).



В случае путешествия без родителей — нотариально заверенное согласие хотя бы одного родителя на выезд ребенка из страны.



Если второго родителя у ребенка нет — документ, поясняющий причину (справка из ЗАГСа, свидетельство о смерти, или свидетельство о лишении родительских прав).



# ЭТО НЕОБХОДИМО

## ЗНАТЬ!

### Как обезопасить себя во время отдыха на пляже

#### НЕОБХОДИМО

##### НА ВОДЕ



купаться в специально оборудованных местах: на пляжах, в бассейнах, купальнях



кататься на бананах, катамаранах, лодках только в специально отведённых местах



плавать с осторожностью в зоне купания отдыхающих: на надувных матрасах, кругах, надувных игрушках (их может унести ветром или течением, из них может выйти воздух)

#### нельзя

ЗАХОДИТЬ В ВОДУ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

НАХОДИТЬСЯ В ВОДЕ БОЛЕЕ 10-15 МИНУТ

ПРЫГАТЬ ИЛИ НЫРЯТЬ В ВОДУ В НЕЗНАКОМОМ МЕСТЕ

ЗАПЛЫВАТЬ ЗА БУЙКИ

ОСТАВЛЯТЬ У ВОДЫ МАЛЫШЕЙ

ПЛАВАТЬ В ЗОНЕ АКВАТОРИИ, ГДЕ ПЕРЕДВИГАЮТСЯ КАТЕРА И ГИДРОЦИКЛЫ

#### НЕОБХОДИМО



загорать, защитив кожу солнцезащитным средством



менять положение тела, чтобы не обгореть



пить большое количество воды, чтобы не допустить обезвоживания организма

##### НА СУШЕ

#### нельзя

НАХОДИТЬСЯ НА СОЛНЦЕ С 11 ДО 15 ЧАСОВ

ЗАГОРАТЬ БЕЗ ГОЛОВНОГО УБОРА



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по безопасности пребывания Детей в летних походных бивуаках (местах ночлегов в походе)

г. Краснодар  
2016 год

пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы;

- у костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.

Готовая пища ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить;

- необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.

Запрещаются игры и развлечения с огнем. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.

**Инструкция по обеспечению безопасности при использовании примусов или газовых горелок:**

- до начала похода проверить исправность примуса. Укомплектовать примус исправными запчастями, взять все необходимое для его ремонта;
  - хранить бензин лучше всего в алюминиевых канистрах. При хранении его в полиэтиленовых канистрах, бутылках необходимо следить, чтобы они не перегрелись;
  - заправлять примус необходимо только вдали от открытого огня. При заправке пользоваться шлангом или заправочной банкой и воронкой. При работе примусов канистру с бензином убирать в безопасное место;
  - для уменьшения потерь бензина при заправке, не следует заливать его прямо из больших и полных канистр, не допускать перелива. Канистры все время должны быть тщательно закрыты;
  - примус каждый раз заправлять в конце работы, после того как он остынет.
- Разогревать его следует сухим горючим, не пользоваться для этого бензином. Если при разжигании примуса горит желтое пламя, то примус необходимо дополнительно прогреть сухим горючим. Закрывая примус от ветра стеклотканью, оставляйте ручки снаружи для возможности регулировать пламя; - работающий примус (горелку) нельзя оставлять без присмотра дежурных.

Телефоны экстр служб-101,102,103,104

- ✓ на случай дождя место вокруг палатки окопайте канавкой с отводом для воды, накинуть на палатку тент;
- ✓ не следует останавливаться на ночлег рядом с населенными пунктами, проезжими дорогами, под линиями электропередач, вблизи пастбищ и водопоев;
- ✓ категорически запрещаются самовольные отлучки с территории лагеря на рыбную ловлю, сбор ягод и грибов и т.д.

**Инструкция по обеспечению безопасности у костра:**

- ❖ не оставлять костер без присмотра дежурных. Следить, чтобы огонь не распространился по траве, мху или валежнику;
- ❖ для приготовления еды использовать таганок, трос и другие приспособления. Использование деревянных рогулек запрещается;
- ❖ при использовании троса его следует подвешивать выше роста участников или обозначить маркировкой;
- ❖ дежурные у костра должны находиться в одежде, обуви, головном уборе.
- ❖ Дежурные должны передвигать и снимать с огня посуду, подкладывать дрова в костер и т.п. в рукавицах, защищающих от ожогов;
- ❖ готовую пищу нужно отставлять в специально отведенное место;
- ❖ просушка одежды, обуви, снаряжения у костра допускается только в присутствии дежурного;
- ❖ при уходе с места ночлега костер следует тщательно залить водой или засыпать землей, оставшиеся дрова аккуратно сложить, мусор сжечь или унести с собой.

**Инструкция по обеспечению безопасности при приготовлении пищи на костре:**

- дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обуты и иметь на себе длинные брюки. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним. Дужки котлов для приготовления



## Перед проведением похода,

### экспедиции, экскурсии, соревнований

- К туристским походам и экспедициям, загородным экскурсиям, соревнованиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по безопасному проведению мероприятия, ознакомленные с маршрутом, аварийными выходами с маршрута, возможными опасностями в походе (на экскурсии, соревнованиях) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;



- учащиеся должны пройти соответствующую техническую и физическую подготовку, получить допуск врача на данное туристское мероприятие; в весенне-летний период иметь вакцинацию и страховую полис от заболевания клещевым энцефалитом. Рекомендуется страхование от несчастного случая. Для участия в водном походе обязательно умение плавать;

- на учащихся должны быть надеты удобная одежда и обувь, не стесняющие движений и соответствующие сезону и погоде;
- в спортивно-туристские мероприятия (соревнования, походы) запрещено надевать украшения: серьги, браслеты, кольца, бусы и т.п.

### Во время проживания на туристской базе и месте проведения туристского мероприятия

- Соблюдать правила техники безопасности туристских походов и соревнований,

### дисциплину;

- не изменять самостоятельно установленный маршрут движения и место расположения группы, не оставлять самовольно места расположения группы;

- при разведении костра соблюдать правила пожарной безопасности, личной безопасности и охраны природы;

- во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями запрещено пить сырую воду из открытых непроверенных водоемов; использовать для питья только кипяченую или продезинфицированную воду;

- запрещено приближаться к животным на опасно близкое расстояние, трогать руками животных, ядовитые и колочие растения;



- запрещено пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы;

- запрещено приобретать и употреблять продукты питания без согласования с руководителем, употреблять алкогольные напитки, табачную продукцию, принимать подарки и угощения продуктами питания от незнакомых людей;

- соблюдать правила личной гигиены;

- уважать местные традиции и обычаи;

- избегать конфликтных ситуаций между членами команды, другими участниками мероприятия, местным населением.

## При устройстве привалов, ночлегов и очагов

### Место привала должно отвечать требованиям безопасности:



- ✓ место лагеря подбирать за 1,5-2 часа до наступления темноты;

- ✓ для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишённые травяной растительности;

- ✓ нельзя останавливаться под крутыми и сыпучими склонами, на краю их, на низком берегу реки;

- ✓ место для костра следует очистить от сухой травы и сухостоя на расстоянии, предупреждающем пожар;

- ✓ запрещается разводить костер под деревьями (на корнях и у ствола), в сухой траве, на торфяной почве;

- ✓ место для большого привала должно быть сухим, защищенным от ветра (при большом скоплении летающих насекомых: комаров, мошкар, гнуса и др. - наборот, на обдуваемом месте), вблизи от воды и топлива для костра;

- ✓ к воде должен быть хороший подход;

- ✓ не следует устраивать лагерь на дне оврагов и логов, сухих русел, речных косах, островах; вблизи подгнивших, подрубленных, высоких, одиноких деревьев, в густых зарослях;



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!!!

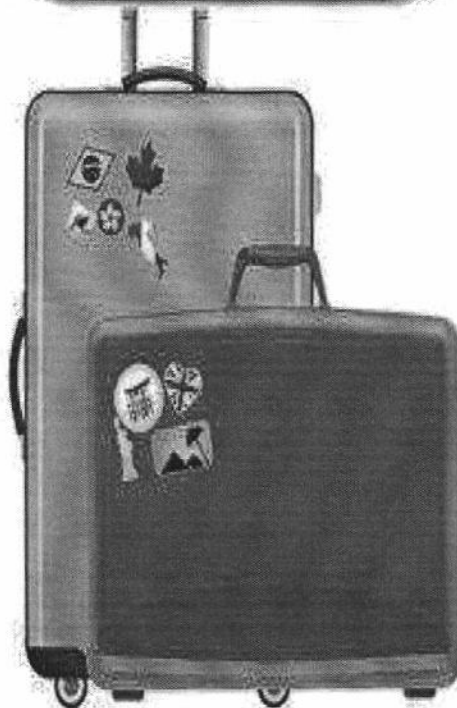
- Загранпаспорта всех членов семьи
- Ксерокопии документов
- Средства от расстройства
- Авиабилеты
- Туристический ваучер
- Медицинский страховой полис
- Под рукой должны быть постоянно принимаемые лекарства, средства от укачивания, раствор для линз (если нужно)
- Мобильные телефоны и зарядные устройства 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 малоизвестной 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 мест
- Фотоаппарат
- Видеокамеру
- Плеер
- Зарядные устройства ко всем гаджетам
- Флеш-карту



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

**ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

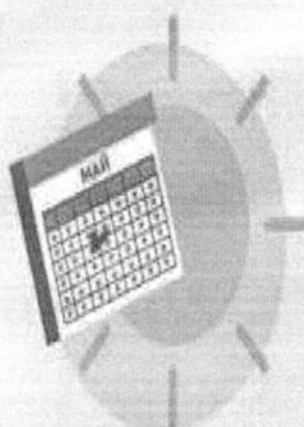
## **АККЛИМАТИЗАЦИЯ**

**Необходимо сделать:**



### **ПОСЕТИТЕ ПЕДИАТРА.**

Только врач сможет точно определить состояние здоровья ребенка и понять, можно ли ему отправляться в путешествие.



### **ВЫБЕРИТЕ РЕГИОН И ВРЕМЯ ГОДА.**

Избегайте месяцы жаркой погоды на юге. Если ребенок страдает аллергией, не стоит путешествовать весной, в период цветения.



### **ВЫБЕРИТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ОТДЫХА.**

Чем менее экстремальные развлечения для отдыха вы найдете, тем легче ребенок переживет этап акклиматизации.



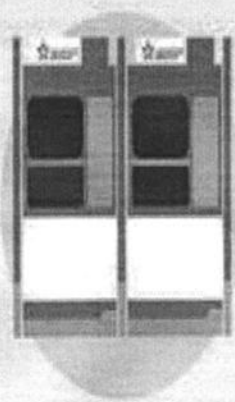
### **ВЫБЕРИТЕ ОТЕЛЬ.**

Узнайте, есть ли в отеле семейные номера, детские площадки, неглубокие бассейны, аниматоры, няни и детское меню.



### **ВЫБЕРИТЕ СПОСОБ ПУТЕШЕСТВИЯ.**

Самолет, поезд или автомобиль – наиболее подходящие варианты. Круизный лайнер менее предпочтителен.



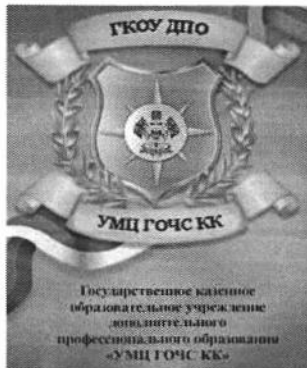
### **КУПИТЕ БИЛЕТЫ ПО СПЕЦТАРИФАМ.**

Например, при путешествии самолетом можно купить билет на Аэроэкспресс по тарифу «Семейный» (700 рублей на семью с 3 детьми) или «Детский» (110 рублей на 1 ребенка 5–7 лет). Такие билеты оформляются в день поездки в кассе при наличии документов на детей.



### **ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ДЛИННЫМ ПАУЗАМ.**

Придумайте, чем занять малыша во время поездки. Возьмите с собой карандаши и книги. Установите игры на телефон и планшет.



ЭТО НЕОБХОДИМО

**ЗНАТЬ!**

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА КУРОРТАХ?

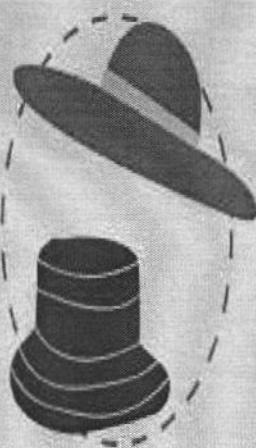
### ПАМЯТКА ТУРИСТУ

• ОПАСНОСТЬ: СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОЙ УДАР •

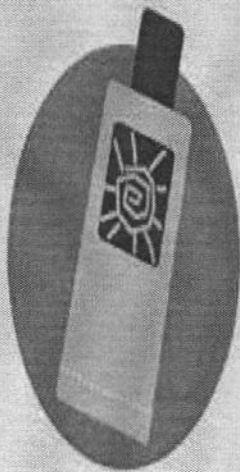
Как избежать?



Носите одежду из легких и натуральных тканей



Носите головной убор



Смазывайте открытые участки кожи кремом от загара



Пейте как можно больше воды



Ограничьте прием алкогольных напитков



ЭТО НЕОБХОДИМО

**ЗНАТЬ!**

ЧТО ВЗЯТЬ НА ПЛЯЖ С ДЕТЬМИ:

**ЗАПАСНЫЕ КУПАЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ**

чтобы было сухо и комфортно

**ПОЛОТЕНЦЕ**

укутать кроху после купания

крем не меньше 30 SPF

**СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ И ЗОНТИК**

**СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ**

бережем глазки ребенка

**ПИТЬЕВАЯ ВОДИЧКА**

в бутылочке с дозатором



**НАДУВНОЙ ЖИЛЕТ, НАРУКАВНИКИ**

учим малыша плавать

**ЧТО-НИБУДЬ "ПОЖЕВАТЬ"**

сухарики, яблоки, сухари и то, что не портится на жаре

копатели, формочки для песка, надувной мяч

**НАБОР ИГРУШЕК ДЛЯ ПЛЯЖА**

панамка спасет от солнечного удара

**ГОЛОВНОЙ УБОР**

Телефон экстренных оперативных служб - 112



**ЭТО НЕОБХОДИМО**

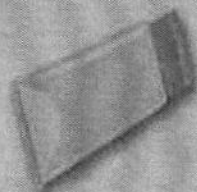
**ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ



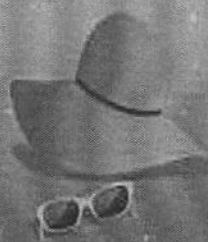
ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ ЗАГАРА – С 8 ДО 11 Ч.  
И С 16 ДО 19 Ч.

ТЩАТЕЛЬНО  
ВЫТИРАЙТЕСЬ  
ПОСЛЕ КУПАНИЯ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМ  
КРЕМОМ

ПОСЛЕ ПЛЯЖА ПРИМИТЕ  
ДУШ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ЛОСЬОНОМ ПОСЛЕ ЗАГАРА



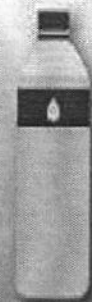
ЗАЩИЩАЙТЕ  
ОТ СОЛНЦА  
ГОЛОВУ  
И ГЛАЗА

ПОЧАЩЕ  
ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕСЬ

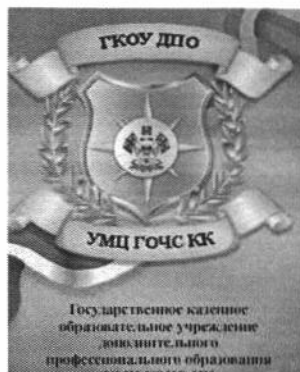


ЧЕМ БЛИЖЕ ВОДА,  
ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ  
ЗАГАР

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



Телефон экстренных оперативных служб - 112



## ЭТО НЕОБХОДИМО

## ЗНАТЬ!

# Что нужно знать, собираясь за границу



### Документы и деньги

#### До отъезда:

- сделать ксерокопии документов
- узнать адрес и телефон ближайшего посольства или консульства Российской Федерации
- выяснить таможенные правила страны
- проверить, какие пластиковые карты принимаются в этой стране

#### В поездке:

- во время прогулок иметь с собой страховочный документ, карточку отеля и ксерокопию паспорта
- при утере документов необходимо получить свидетельство на возвращение, действительное в течение 15 дней



### Личная безопасность

- сообщить родственникам о своей поездке, месте пребывания, оставить номера телефонов
- позаботиться о туристической страховке и страховке багажа
- не рассказывать лишнего попутчикам
- не пользоваться частным такси
- не оставлять детей без присмотра
- не употреблять алкоголь с малознакомыми людьми
- ключи от номера оставлять на стойке при каждом выходе из отеля
- иметь при себе карточку гостя, которая является пропуском в отель и путеводителем для таксиста



### Здоровье

- при разнице во времени более 4 – 5 часов, постарайтесь прилететь на место отдыха ночью
- после возвращения из отпуска оставьте 2 – 3 дня на адаптацию
- пить только бутилированную воду
- с осторожностью относиться к местной кухне
- избегать ночных купаний в море



### Аптечка

- лейкопластырь
- йод ( в карандаше)
- фестал, но-шпа, смекта
- болеутоляющее (на выбор)
- антигистамин (от аллергии – современные: эриус, зиртек и т.п.)
- бонин (меклозин – иностранное название) от укачивания
- порошки от простуды (тера флю, фервекс)
- средства для загара
- пантенол



### Интересно

- чаевые – форма оплаты за услуги (обычно 10% к размеру счета)
- в мусульманских странах действуют законы шариата
- нельзя заходить в обуви в японский дом или храм
- нельзя неправильно произносить имя принимающего вас китайца
- арабам лучше не дарить спиртное
- нельзя ставить палочки вертикально в чашке с рисом в Китае или Японии