



МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ ГОРОДА ВЛАДИМИРА» **НАПОМИНАЕТ** **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Памятка туристу

Приобретая путевку в санаторий или дом отдыха на территории России, знайте:

Самый благоприятный климатический сезон для лечебно-оздоровительных программ – межсезонье с июня по сентябрь.



- некоторые лечебные и оздоровительные процедуры имеют противопоказания, поэтому перед поездкой проконсультируйтесь с врачом.

- не стоит приезжать на курорт в период обострения заболевания или при наличии инфекционной болезни.

- при выезде на лечение необходимо иметь санаторно-курортную карту;
- если Вы принимаете какие-либо лекарственные средства, не забудьте взять их с собой в дорогу в необходимом количестве.

Дети до 12 лет принимаются при наличии справки терапевта о состоянии здоровья, с указанием сделанных прививок, в том числе о прививке против дифтерии, и справки о эпидокружении из санитарно-эпидемиологической станции;

- заселение в номер производится в день, указанный в путевке (не ранее расчетного часа, указанного в путевке или не ранее 8.00, если расчетный час не указан);
- объект размещения не предоставляет размещения при досрочном заезде;
- при заезде туриста позднее, чем дата, указанная в путевке, опоздание не учитывается и не компенсируется;
- выезд осуществляется в день окончания срока путевки (если в путевке указан расчетный час, то не позднее расчетного часа);
- преждевременный выезд не компенсируется материально;
- продление путевки не возможно ввиду цикличности заездов;
- при заезде большего количества туристов, чем это указано в путевке, расселение не гарантируется.

На пляже:

Отдыхая на южном курорте, вспомните правила безопасного поведения на пляже. Прислушайтесь к простым советам, соблюдайте элементарные правила безопасности и хороший пляжный отдых Вам обеспечен!

Относитесь к загару как к лекарству, не злоупотребляйте солнечными ваннами! У многих людей имеются противопоказания к загару, ультрафиолет, даже в малых дозах, полезен не всем. Важно знать собственный тип кожи и способы защиты от солнца, подходящие именно вам. Вооружившись нашими советами, вы



получите правильный загар, полезный и безопасный.

Какой бы теплой ни была морская вода, длительное пребывание в ней приводит к переохлаждению организма. Это в лучшем случае грозит простудой. Поэтому в первые дни на пляже соблюдайте умеренность. В группу риска входят дети, худощавые и пожилые люди, а также те, кто соблюдает разгрузочную диету.

Если после купания вы почувствовали озноб или дрожь, необходимо быстро согреться. Можно растереть тело сухим полотенцем, сделать несколько активных движений или принять теплый душ, если его предоставляет пляжный курорт.

Ни в коем случае нельзя бросаться в воду, перегревшись на солнце. От резкой смены температур может наступить шок, даже если вода на курорте значительно выше +20.

Крайне опасно прыгать в воду, если дно водоема незнакомо. Можно удариться головой о дно или затонувший предмет.

Чтобы не повредить ноги о камни, ступая по дну в незнакомом месте, не пытайтесь прощупывать дно ступней. Лучше подплыть, а если в этом месте мелко, то просто лечь на воду и передвигаться, перебирая руками по дну.

Если во время купания в море вас захлестнула волна и вы поперхнулись водой, отвернитесь от волны, постарайтесь лечь на спину, откашляйтесь и успокойте дыхание. Расслабьте руки и плечевой пояс. В таком положении будет гораздо легче откашливаться и удерживаться на плаву, экономя при этом силы. А главное - никогда не паникуйте.

Рекомендуем иметь при себе солнцезащитные средства, предупреждаем Вас об опасном действии на организм ультрафиолетового облучения.

не стремитесь сразу войти в воду. Примите в тени воздушную ванну, побудьте немного на солнце и лишь потом купайтесь лучшее время для купания – утром и вечером. В жаркую погоду купание полезно и днем.

При появлении озноба следует сразу выйти из воды, проделать несколько физических упражнений и растереться полотенцем.

Не стоит купаться натошак, а также сразу после еды.

Воздержитесь от купания при шторме моря в три и более баллов.

соблюдайте основные правила загара, увеличивая время пребывания на солнце с 5-10 минут.

После солнечной ванны не спешите под холодный душ, сначала нужно немного остыть в тени;

- не стоит злоупотреблять на пляже спиртными или очень холодными напитками - утолять жажду лучше минеральной водой

- в случае теплового (солнечного) удара необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

На вокзале или в аэропорту:

Покупая билет, необходимо обязательно уточнить, направление и куда следует данный вид транспорта.

Не поддавайтесь на уговоры первых же встреченных вами лиц, предлагающих сдать жилье.

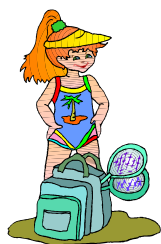
Пользуйтесь услугами таксомоторов, имеющих соответствующие обозначения. Если решили поехать на частном такси, заранее оговорите стоимость и маршрут поездки, попробуйте сравнить предложения.

В горах:

Опасность для жизни человека в горах возрастает пропорционально высоте. Соответственно должна увеличиваться бдительность и осторожность каждого участника

восхождения.

Общие рекомендации, советы по питанию:



Старайтесь не переохлаждаться, особенно внимательно следите за состоянием ступней ног: носите чистые теплые носки, при замерзании шевелите пальцами ног. Утром на выходе с бивака оденьтесь тепло, разогревшись в процессе ходьбы сделайте остановку и уберите лишнее в рюкзак.

Не следует также перегреваться, т.к. это вызывает повышенное потоотделение и быструю утомляемость. Регулировать теплоотдачу удобно застежкой-молнией куртки, периодически приоткрывая ее или застегивая.

Следите за своим дыханием: оно должно быть ритмичным и достаточно глубоким, чтобы обеспечивать организм кислородом. Если дыхание сбивается - уменьшите темп движения, это лучше, чем делать частые остановки.

Не стоит сильно переживать из-за кажущегося недостатка чистоты и гигиены - в горной местности, в отличие от города, нет вредных для здоровья веществ, а умыться вполне можно в ручье или озере.

Рекомендуем следующий режим питания в день восхождения:

- перед выходом – легкоперевариваемая пища без животных жиров или белков (подойдут любые каши);
- на маршруте - периодические перекусы из т.н. "карманного питания": орехи, сухофрукты, изюм;
- повышенное потребление жидкости – некрепкий чай, кисель, соки;
- после восхождения: восстановительное питание, но без переедания.

Даже при таком привычном действии, как питье воды следует придерживаться некоторых правил:

- перед питьем полезно тщательно прополоскать рот и горло;
- пейте медленно, маленькими глотками, переливая воду внутри ротовой полости;
- не стоит быстро пить холодную воду, лед или снег во рту недопустимы;
- не смачивайте губы, если же это случилось - тут же вытрите их, иначе могут появиться трещины.

Навыки передвижения в горах:

По тропе старайтесь идти плавно, расслабленно, не делайте прыжков и широких шагов. На любом рельефе наступайте на всю подошву, если для нее есть место. Выбирайте для опоры надежные камни либо элементы микрорельефа.

При движении вверх полезно распустить шнуровку верхней части ботинка, при спуске наоборот, туго зашнуровать.

При движении вверх или вниз по склону опасно ходить друг над другом, т.к. при срыве можно сбить нижестоящих, либо нечаянно скинуть на них камни. Если же это все-таки произошло, нужно немедленно подать громкую команду "срыв!" или "камень!" соответственно ситуации.

Поднимаясь, старайтесь выжиматься на верхней ноге, а не отталкиваться нижней. На снежном рельефе это поможет Вам не разрушать ступени. На крутых и сложных участках помогайте себе руками или элементами снаряжения (палки, ледоруб). В противном случае из-за перегрузки можно повредить колени или голеностоп.

В кошках (металлические пластины с зубьями для движения по льду) передвигайтесь стройно, не смещая центра тяжести вперед. При этом слегка расставляйте ноги и ставьте ступни параллельно. Это предотвратит возможное падение из-за цепляния ног и



обеспечит наилучшее сцепление зубьев кошек с поверхностью.
Не проявляйте чрезмерную самоуверенность и храбрость в горах!

**Горы непредсказуемы, а их масштабы несоизмеримы с размером человека.
Относитесь к ним с должным уважением!**

Отдых за пределами России:

Куда нужно обращаться и какие действия предпринимать, если вы потеряли паспорт



В случае если российский гражданин, выехавший за рубеж в краткосрочную поездку, оказывается без паспорта, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами Российской Федерации, в результате его утраты, ему выдается свидетельство на въезд (возвращение в Российскую Федерацию). Порядок оформления свидетельства регулируется Положением об оформлении свидетельства на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию, утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации № 1142 от 1 октября 1998 г. "О реализации отдельных норм Федерального закона "О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию".

Если во время пребывания за границей вы остались без загранпаспорта (украли, потеряли и т.д.), необходимо обратиться в российское дипломатическое представительство или консульское учреждение на территории страны, в которой вы находитесь. Взамен утраченного паспорта в российском загранучреждении вам будет выдано свидетельство на возвращение в Россию. Свидетельство является временным документом, удостоверяющим личность гражданина России и дающим ему право на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию.

Для того чтобы облегчить и ускорить оформление свидетельства и, соответственно, возвращение домой, рекомендуется предпринять определенные меры заранее.

Прежде всего, еще до поездки рекомендуем узнать адрес и телефон российского дипломатического представительства и консульских учреждений в государстве, в которое вы направляетесь. В случае утраты паспорта следует обращаться в ближайшее российское загранучреждение.

Перед поездкой необходимо также сделать ксерокопии основных страниц (с фотографией, личными данными, отметкой о регистрации) заграничного и внутреннего российских паспортов и взять их с собой. Во время поездки хранить копии рекомендуется отдельно от загранпаспорта. В случае утери документов копия паспорта значительно упростит процедуру оформления свидетельства на возвращение в Россию. Также полезно оставить копию паспорта родственникам или друзьям, чтобы при необходимости ее можно было бы быстро переслать по факсу. Подтвердить вашу личность в случае отсутствия у вас документов могут два свидетеля, являющиеся гражданами Российской Федерации.

Выдача свидетельства взамен утраченного заграничного паспорта осуществляется российским дипломатическим представительством или консульским учреждением по

письменному заявлению гражданина Российской Федерации на срок, необходимый для въезда в Россию, но не свыше 15 дней, под расписку.

При обращении по вопросу выдачи свидетельства заявитель представляет:

- документ (протокол, справку и т.д.), выданный компетентным органом страны пребывания (например, местной полицией, органом правопорядка), подтверждающий факт утраты паспорта;
- заявление установленного образца (бланк заявления выдается в российском загранучреждении);
- две фотографии;
- документы, позволяющие идентифицировать личность заявителя, установить его место пребывания или место жительства на территории Российской Федерации (например, военный билет, водительские права и др.) или заверенные в установленном порядке письменные заявления не менее двух граждан Российской Федерации, подтверждающие личность заявителя.

Свидетельство на возвращение в Российскую Федерацию может быть выдано только после получения консулом всех необходимых сведений о заявителе, исключающих любые сомнения относительно его личности и принадлежности к гражданству России.

В случае если у заявителя отсутствуют документы, подтверждающие его личность, принадлежность к гражданству Российской Федерации и место жительства в России, и нет возможности представить письменные заявления российских граждан, которые могут подтвердить личность заявителя, российское дипломатическое представительство или консульское учреждение для проведения проверки направляет соответствующий запрос в органы внутренних дел Российской Федерации. В этом случае придется ждать ответа о результатах осуществляемой российскими органами внутренних дел проверки личности заявителя. Данная процедура может занимать достаточно длительное время. Ускорить ее можно, если, например, родственники или друзья обратятся непосредственно в органы внутренних дел по месту проживания в России.

По прибытии в Россию необходимо в трехдневный срок сдать свидетельство с отметками пограничного контрольно-пропускного пункта (ставятся при пересечении границы) в организацию, которой был выдан утраченный загранпаспорт. Свидетельство действительно в течение 10 суток с момента пересечения границы и может служить удостоверением личности на этот период.

Если вы пострадали в результате правонарушения

Если в отношении вас совершена кража или нападение, прежде всего нужно сообщить о случившемся в правоохранительные органы для возможного раскрытия преступления по горячим следам и проведения расследования. Необходимо составить протокол, в случае кражи - с указанием списка пропавших вещей и их примерной стоимости. Рекомендуется сообщить о случившемся сопровождающему группу, если таковой имеется, или представителю туркомпании.



При дорожно-транспортном происшествии необходимо дождаться полицию/транспортную полицию. Рекомендуется настаивать на составлении протокола на месте происшествия. Иногда для определения причины аварии и степени вины каждой стороны требуется проведение дополнительного расследования.

В случае возникновения непредвиденных ситуаций, связанных с угрозами или нападением со стороны других лиц, дорожно-транспортными происшествиям, с задержанием местными правоохранительными органами, следует незамедлительно сообщить об этом в посольство или консульское учреждение Российской Федерации. Вы вправе требовать от правоохранительных или полицейских органов предоставления возможности связаться с ближайшим российским консульским учреждением, либо направления ему письменного уведомления о факте инцидента. При этом следует с пониманием отнестись к тому, что консульские учреждения не всегда могут обеспечить немедленное прибытие консульского работника (например, если место происшествия расположено на большом расстоянии от консульства).

При задержании или аресте не следует оказывать сопротивления, так как это может усугубить положение и спровоцировать сотрудников спецслужб/полиции на применение физической силы или даже оружия. Не рекомендуется объясняться с представителями местных правоохранительных органов, а также подписывать какие-либо протоколы и иные документы на иностранном языке в отсутствие юриста или адвоката, так как такие показания по законодательству ряда стран могут быть положены в основу обвинения в совершении преступления.

Механизм оказания консульской и правовой помощи начинает действовать с момента получения российским дипломатическим представительством или консульским учреждением информации от компетентных властей страны пребывания о задержании того или иного гражданина. Такая процедура предусмотрена Венской конвенцией о консульских сношениях 1963 года. Конкретная помощь российских консульских учреждений может заключаться в оказании содействия при необходимости в переводе, установлении контактов с родственниками и друзьями задержанного, контроле за соблюдением процессуальных норм, в том числе с точки зрения соответствия их местному законодательству и международному праву, поиске адвокатов, выяснении всех обстоятельств дела.

Перед отъездом на родину оставьте в консульском учреждении копию протокола и свои установочные данные, чтобы у консульских работников была возможность отслеживать ход расследования, информировать потерпевшего о результатах.

При возникновении стихийного бедствия или террористической атаки

В случаях возникновения чрезвычайных ситуаций за пределами Российской Федерации помощь оказывает государство, принимая меры по защите интересов российских граждан, в том числе меры по эвакуации из страны пребывания.

Если вы попали в зону чрезвычайной ситуации (террористическая атака, стихийное бедствие) по возможности, незамедлительно сообщите в посольство или консульство Российской Федерации о себе, своих близких, знакомых людях. Если вам не известны телефоны российского консульства в данном регионе, рекомендуем сообщить о себе представителю турфирмы или родственникам.



Желаем Вам приятного отдыха!