

# Памятка туристу по активному отдыху в Карелии

1. При бронировании тура рекомендуем внимательно ознакомиться с программой выбранного тура и общей информацией по условиям его проведения. По всем возникшим вопросам обращайтесь в организацию, предоставляющую тур.
2. При себе кроме документа, удостоверяющего личность, рекомендуем иметь ксерокопию паспорта (1 страница+прописка), путевку или документ, заменяющий ее (договор, заявка на бронирование).
3. Турист не должен забывать, что, выбрав активный вид отдыха, необходимо быть готовым к походным и различным погодным условиям, уважать участников тура и выполнять команды проводника на всём протяжении маршрута.
4. Необходимо проинформировать до поездки о возможных болезнях или противопоказаниях к участию в путешествии с умеренной физической нагрузкой и с ночевками в полевых условиях. Лицам, нуждающимся в лечении и постоянном врачебном наблюдении, участвовать в активных турах не рекомендуется. При появлении известных Вам признаков недомогания или заболевания на маршруте немедленно обратитесь к гиду-проводнику.
5. Руководит группой сопровождающий, в зависимости от количества участников и особенностей программы их может быть несколько. Сопровождающий обязан ознакомить Вас с правилами безопасности в походе. Во время тура он обучает участников навыкам и азам туризма. Он имеет право снять участника с маршрута за систематическое нарушение правил безопасности в походе, за поступки угрожающие здоровью участников, при ухудшении здоровья участника, а также рекомендовать участнику сойти с маршрута в случае его явной неподготовленности (о чем составляется акт, а бывший участник сопровождается в ближайший населенный пункт, имеющий транспортное сообщение).
6. Маршрут или график движения по маршруту может быть скорректирован на месте, исходя из погодных условий, подготовленности группы и других обстоятельств. Инструктор имеет право принимать решение об объезде, обходе (обносе) опасных участков. На воде участники всегда находятся в спасательных жилетах, при прохождении опасных порогов - в касках. В касках, также необходимо находиться при проведении туров на снегоходах, квадроциклах и в горной местности.
7. Большинство туров не требует специальной подготовки, в них могут участвовать все желающие, включая детей с 7-ми летнего возраста в сопровождении 1 родителя на каждого ребенка или близких родственников, несущих за них полную ответственность. Без сопровождения на тур допускаются лица с 16 лет. Если сложность маршрута предполагает другие требования к участникам, это оговаривается в программе. Для участия в сплаве по рекам, выше 3 категории сложности желательно наличие туристского опыта сплава по рекам.

## **С собой необходимо взять на маршрут:**

1. Два комплекта спортивной одежды и обуви. Один комплект одежды должен быть обязательно теплый (шерстяной), температура в Карелии летом может опуститься до 10 градусов и ниже. Из обуви желательно иметь легкие быстросохнущие тапочки или кеды, кроссовки для стоянки. В зимнее время года: теплая, непромокаемая обувь, ветрозащитные костюмы.
2. Куртку от дождя и комаров (штормовку, ветровку).
3. Личную посуду и нож. Средства личной гигиены.
4. Медикаменты (для туристов с хроническими заболеваниями, препараты и лекарства в соответствии с индивидуальными особенностями).
4. Флягу или другую емкость для питья во время движения.
5. Репелент "ОТ КЛЕЩЕЙ"

Телефон службы спасения: 8 (8142) 73-35-16