**Памятка для любителей активного отдыха**

Для того чтобы запланированный туристический поход оставил только хорошие воспоминания, необходимо знать и соблюдать следующие правила:

При планировании маршрута по горной местности, включающего подъем на вершину, обязательно следует посоветоваться с лечащим врачом. Людям, страдающим гипертонией или имеющим сердечные заболевания лучше подобные вылазки не совершать.

С собой обязательно необходимо иметь аптечку походного туриста.

Не совершайте длительные походы, особенно в горы, без спутников.

Если вы плохо ориентируйтесь по картам, то возьмите с собой в компанию знающего человека. Лучше всего нанять профессионального гида, который не только проложит вам самый безопасный маршрут, но и расскажет обо всех достопримечательностях.

Детей (до 18 лет) следует включать в число путешественников только, если маршрут хорошо изучен, не представляет опасности, и ему не присвоена никакая категория сложности.

Алкогольные напитки с собой брать запрещено.

Не выходите в маршрут, пока не узнаете точный прогноз погоды. В дороге ориентируйтесь по ветру, небу. Если ветер усилился, то следует отложить подъем в горы.

Во время грозы не подходите близко к деревьям. Находясь в горах, не нужно отвлекаться. Смотрите под ноги, не торопитесь. Особенно нужно быть внимательным и собранным на мокрой дороге. Придерживайтесь только туристической тропы, не сворачивайте с нее.

Составляя план путешествия, учитывайте не только свой опыт, но и опыт участия в походах ваших спутников. Ориентируйтесь также на наличия того или иного снаряжения. Не старайтесь в одном походе обхватить сразу все места, которые хотите посетить. Лучше совершить несколько разных и коротких маршрутов, чем одно, но тяжелое и длительное.

Если планируете скалолазание, то оформите страховку жизни и здоровья. На высоких горных вершинах нельзя делать привалы для ночевки. Кому-то может стать плохо, а быстро вернуться к подножию горы не получится. Рассчитывайте свое время, так чтобы успеть спуститься до наступления темноты.

Если ваше путешествие рассчитано на несколько дней, то в мобильный телефон занесите телефоны экстренных служб.