ПАМЯТКА ТУРИСТУ

Основные правила поведения в походе и на экскурсии по Чеченской Республике

Путешествуй с уважением к природе и людям!

1 ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Правильная экипировка — залог успеха!
Выбирай удобные, разношенные кроссовки или ботинки. Никаких новых туфель или сапог!

Одевайся по принципу «капусты»
(несколько слоёв). Футболка, кофта/толстовка, ветровка или лёгкая куртка по погоде. Обязательно возьми с собой дождевик.

Головной убор обязателен
в солнечную погоду (кепка, панама) и в прохладную — тёплая шапка.

Рюкзак должен быть удобным,
с широкими лямками. Не бери тяжёлые сумки через плечо — они мешают при ходьбе.

Хорошее путешествие начинается с подготовки!

2 СОБЕРИ «ТРЕВОЖНЫЙ ЗАПАС»

Аптечка: если есть особые медицинские показания (аллергия, астма, необходимость регулярно принимать лекарства), саси лекарства бери с собой. Также можно взять пластырь, антисептик, влажные салфетки.

Вода и еда: бери бутылку с водой (1–1,5 л). Еда должна быть сытной и не скоропортящейся: орехи, сухофрукты, зерновые батончики, бутерброды, фрукты.

Прочее: карта маршрута (если выдана), блокнот и ручка для записей, полностью заряженный телефон, Power Bank (пауэр-банк), фонарик, влажные салфетки, пакет для мусора.

3 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

Дисциплина — прежде всего!
Строго выполняй все указания руководителя (педагога, экскурсовода, инструктора).

Не отставай от группы
и не уходи вперёд без разрешения.

Если тебе нужно отлучиться
(в туалет, отойти сфотографировать), обязательно предупреди руководителя.

На подъёмах и спусках сохраняй дистанцию с впереди идущим. Не срезай путь по неизвестным тропам и склонам.

При переходе через дорогу
соблюдай ПДД, переходи только в группе и в установленном месте.

Если устал, сообщи руководителю.
Делай своевременные остановки, пей воду.

Внимательность, дисциплина и хорошее настроение — делают путешествие безопасным и увлекательным!

4 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ И КУЛЬТУРЕ

Чистая природа начинается с тебя!

Не сори! Весь свой мусор (фантики, обертки, бутылки) забирай с собой. После нас должно быть чище, чем до нас!

Не рви растения и не лови животных.
Они — часть нашей природы, а не сувениры.

Не шуми! Громкие крики и музыка пугают лесных обитателей.

Береги деревья: не ломай ветки, не делай надрезы на коре.

Костер разводи только с разрешения руководителя и в специально отведенном месте. Перед уходом костер должен быть полностью потушен — залит водой и засыпан землей.

5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКСКУРСИИ

Будь внимательным слушателем. Отключи звук на телефоне или поставь его на беззвучный режим.

Не разговаривай и не шуми, когда экскурсовод объясняет. Ты можешь пропустить важную информацию и мешать другим.

Фотографируй только там, где это разрешено правилами (иногда за съемку бывает отдельный платный билет).

Соблюдай тишину в храмах, музеях, на мемориалах. Уступай дорогу другим посетителям, не толкайся.

Уважай место и людей вокруг. «Руками не трогать!» — главное правило в музеях и на памятниках. Экспонаты очень хрупкие.

6 ВАЖНЫЕ ЗАПРЕТЫ (КРАСНАЯ ЛИНИЯ)

НЕ ПЫТАЙСЯ пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы и растения — они могут быть ядовиты!

НЕ ПЕЙ воду из неизвестных источников (рек, озер, ручьев) в ней могут быть опасные бактерии.

НЕ ПОДХОДИ близко к обрывам, краям оврагов и берегам рек, неустойчивыми.

НЕ ОТСТАВАЙ от группы. Если ты потерялся, оставайся на месте, зови на помощь или позвони руководителю. Не паникуй!

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ личной гигиеной. Мой руки водой, используй антисептик.

Чеченская Республика — это удивительная природа, богатая история и гостеприимные люди. Сохрани её красоту и уважай нашу культуру!

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

Основные правила поведения в походе и на экскурсии

Эта памятка поможет подготовиться к путешествию, комфортно и безопасно провести время в походе или экскурсии.



1 ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ



Правильная экипировка — залог успеха!

Выбирай удобные, разношенные кроссовки или ботинки. Никаких новых туфель или сапог!

Одежда: одевайся по принципу **«капусты»** (несколько слоев). Футболка, кофта/толстовка, ветровка/куртка по погоде. Обязательно вози с собой дождевик.

Головной убор: обязателен в солнечную погоду (кепка, панама) и в прохладную (шапка).

Рюкзак: должен быть удобным, с широкими лямками. Не бери сумки через плечо — они мешают при длительной ходьбе.

2 СОВЕРИ «ТРЕВОЖНЫЙ ЗАПАС»



Аптечка: если есть особые медицинские показания (аллергия, астма, необходимость регулярно принимать лекарства), свои лекарства бери с собой. Также можно взять пластырь и влажные салфетки.

Вода и еда: бери бутылку с водой (1–1,5 л). Еда должна быть сытной и не скоропортящейся: орехи, сухофрукты, зерновые батончики, бутерброды.

Прочее: карта маршрута (если выдана), блокнот и ручка, полностью заряженный телефон, Power Bank (паузр-банк) для подзарядки.

3 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

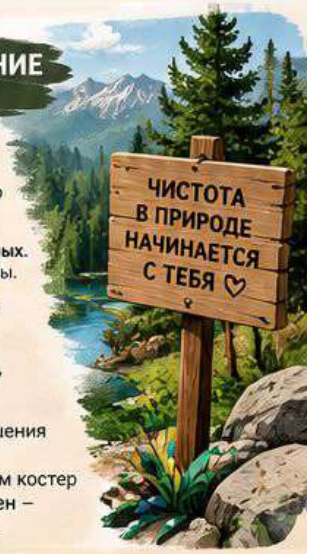


Дисциплина – прежде всего! Строго выполняй все указания руководителя (педагога, экскурсовода, иструктора).

Не отставай от группы и не уходи вперед без разрешения.

Если тебе нужно отлучиться (в туалет, отойти сфотографировать), обязательно предупреди руководителя.

4 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ



Не сори! Весь свой мусор (фантики, обертки, бутылки) забирай с собой. После нас должно быть чище, чем до нас!

Не рви растения и не лови животных. Они – часть природы, а не сувениры.

Не шуми! Громкие крики и музыка пугают лесных обитателей.

Береги деревья: не ломай ветки, не делай на коре надрезы.

Костер разводи только с разрешения руководителя и в специально отведенном месте. Перед уходом костер должен быть полностью потушен – залит водой и засыпан землей.

5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКСКУРСИИ



Будь внимательным слушателем. Отключи звук на телефоне или поставь его на беззвучный режим.

Не разговаривай и не шуми, когда экскурсовод или учитель что-то объясняет. Ты можешь пропустить важную информацию и мешать другим.

Не перебивай экскурсовода. Если есть вопрос, дождись паузы и вежливо задай его.

Уважай место и людей вокруг «Руками не трогать!» – главное правило в музеях и на памятниках. Экспонаты очень хрупкие.

Соблюдай тишину в храмах, музеях, мемориалах. Уступай дорогу другим посетителям, не толкайся.

Фотографируй только там, где это разрешено правилами (иногда за съемку бывает отдельный платный билет).

6 ВАЖНЫЕ ЗАПРЕТЫ (КРАСНАЯ ЛИНИЯ)

НЕ ПЫТАЙСЯ пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы и растения – они могут быть ядовиты!

НЕ ПЕЙ воду из неизвестных источников (рек, озер, ручьев) – в ней могут быть опасные бактерии.

НЕ ПОДХОДИ близко к обрывам, краям оврагов и берегам рек. Они могут быть неустойчивыми.

НЕ ОТСТАВАЙ от группы. Если ты потерялся, оставайся на месте, зови на помощь или позвони руководителю. Не паникуй!

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ правилами личной гигиены. Мой руки перед едой, используй антисептик.

ЧАСТЬ 5: ЕСЛИ ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ (АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ)

1. **НЕ ПАНИКУЙ!** Паника – твой главный враг.
2. **ОСТАНОВИСЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ.** Не блуждай по лесу – это затруднит поиски.
3. **ПОЗВОНИ** руководителю по телефону (его номер должен быть у тебя!). Если нет связи, поднимись на возвышенность – там может быть. быть сигнал.
4. **ПОДАВАЙ СИГНАЛЫ:** стучи палкой по дереву, свисти, кричи (но экономь силы). Старайся делать это периодически, а не постоянно.
5. Если ты слышишь, что тебя ищут, **ОТВЕНАЙ!**
6. **Будь готов к ночёвке:** если поиски затянулись до вечера, сооруди простейшее укрытие от ветра и дождя. Экономь заряд телефона и силы.

Помни: твоя безопасность и хорошее настроение зависят в первую очередь от тебя самого!

Будь внимательным, дисциплинированным и дружелюбным участником, и твое путешествие станет незабываемым приключением!

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

Основные правила поведения в походе и на экскурсии по Чеченской Республике

Путешествуй с уважением к природе и людям!

1 ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Правильная экипировка — залог успеха!
Выбирай удобные, разношенные кроссовки или ботинки. Никаких новых туфель или сапог!

Одевайся по принципу «капусты»
(несколько слоёв). Футболка, кофта/толстовка, ветровка или лёгкая куртка по погоде. Обязательно возьми с собой дождевик.

Головной убор обязателен
в солнечную погоду (кепка, панама) и в прохладную — тёплая шапка.

Рюкзак должен быть удобным,
с широкими лямками. Не бери тяжёлые сумки через плечо — они мешают при ходьбе.

Хорошее путешествие начинается с подготовки!

2 СОБЕРИ «ТРЕВОЖНЫЙ ЗАПАС»

Аптечка: если есть особые медицинские показания (аллергия, астма, необходимость регулярно принимать лекарства), саси лекарства бери с собой. Также можно взять пластырь, антисептик, влажные салфетки.

Вода и еда: бери бутылку с водой (1–1,5 л). Еда должна быть сытной и не скоропортящейся: орехи, сухофрукты, зерновые батончики, бутерброды, фрукты.

Прочее: карта маршрута (если выдана), блокнот и ручка для записей, полностью заряженный телефон, Power Bank (пауэр-банк), фонарик, влажные салфетки, пакет для мусора.

3 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

Дисциплина — прежде всего!
Строго выполняй все указания руководителя (педагога, экскурсовода, инструктора).

Не отставай от группы
и не уходи вперёд без разрешения.

Если тебе нужно отлучиться
(в туалет, отойти сфотографировать), обязательно предупреди руководителя.

На подъёмах и спусках сохраняй дистанцию с впереди идущим. Не срезай путь по неизвестным тропам и склонам.

При переходе через дорогу
соблюдай ПДД, переходи только в группе и в установленном месте.

Если устал, сообщи руководителю.
Делай своевременные остановки, пей воду.

Внимательность, дисциплина и хорошее настроение — делают путешествие безопасным и увлекательным!

4 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ И КУЛЬТУРЕ

Чистая природа начинается с тебя!

Не сори! Весь свой мусор (фантики, обертки, бутылки) забирай с собой. После нас должно быть чище, чем до нас!

Не рви растения и не лови животных.
Они — часть нашей природы, а не сувениры.

Не шуми! Громкие крики и музыка пугают лесных обитателей.

Береги деревья: не ломай ветки, не делай надрезы на коре.

Костер разводи только с разрешения руководителя и в специально отведенном месте. Перед уходом костер должен быть полностью потушен — залит водой и засыпан землей.

5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКСКУРСИИ

Будь внимательным слушателем. Отключи звук на телефоне или поставь его на беззвучный режим.

Не разговаривай и не шуми, когда экскурсовод объясняет. Ты можешь пропустить важную информацию и мешать другим.

Фотографируй только там, где это разрешено правилами (иногда за съемку бывает отдельный платный билет).

Соблюдай тишину в храмах, музеях, на мемориалах. Уступай дорогу другим посетителям, не толкайся.

Уважай место и людей вокруг. «Руками не трогать!» — главное правило в музеях и на памятниках. Экспонаты очень хрупкие.

6 ВАЖНЫЕ ЗАПРЕТЫ (КРАСНАЯ ЛИНИЯ)

НЕ ПЫТАЙСЯ пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы и растения — они могут быть ядовиты!

НЕ ПЕЙ воду из неизвестных источников (рек, озер, ручьев) в ней могут быть опасные бактерии.

НЕ ПОДХОДИ близко к обрывам, краям оврагов и берегам рек, неустойчивыми.

НЕ ОТСТАВАЙ от группы. Если ты потерялся, оставайся на месте, зови на помощь или позвони руководителю. Не паникуй!

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ личной гигиеной. Мой руки водой, используй антисептик.

Чеченская Республика — это удивительная природа, богатая история и гостеприимные люди. Сохрани её красоту и уважай нашу культуру!

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

Основные правила поведения в походе и на экскурсии по Чеченской Республике

Путешествуй с уважением к природе и людям!

1 ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Правильная экипировка — залог успеха!
Выбирай удобные, разношенные кроссовки или ботинки. Никаких новых туфель или сапог!

Одевайся по принципу «капусты»
(несколько слоёв). Футболка, кофта/толстовка, ветровка или лёгкая куртка по погоде. Обязательно возьми с собой дождевик.

Головной убор обязателен
в солнечную погоду (кепка, панама) и в прохладную — тёплая шапка.

Рюкзак должен быть удобным,
с широкими лямками. Не бери тяжёлые сумки через плечо — они мешают при ходьбе.

Хорошее путешествие начинается с подготовки!

2 СОБЕРИ «ТРЕВОЖНЫЙ ЗАПАС»

Аптечка: если есть особые медицинские показания (аллергия, астма, необходимость регулярно принимать лекарства), саси лекарства бери с собой. Также можно взять пластырь, антисептик, влажные салфетки.

Вода и еда: бери бутылку с водой (1–1,5 л). Еда должна быть сытной и не скоропортящейся: орехи, сухофрукты, зерновые батончики, бутерброды, фрукты.

Прочее: карта маршрута (если выдана), блокнот и ручка для записей, полностью заряженный телефон, Power Bank (пауэр-банк), фонарик, влажные салфетки, пакет для мусора.

3 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

Дисциплина — прежде всего!
Строго выполняй все указания руководителя (педагога, экскурсовода, инструктора).

Не отставай от группы
и не уходи вперёд без разрешения.

Если тебе нужно отлучиться
(в туалет, отойти сфотографировать), обязательно предупреди руководителя.

На подъёмах и спусках сохраняй дистанцию с впереди идущим. Не срезай путь по неизвестным тропам и склонам.

При переходе через дорогу
соблюдай ПДД, переходи только в группе и в установленном месте.

Если устал, сообщи руководителю.
Делай своевременные остановки, пей воду.

Внимательность, дисциплина и хорошее настроение — делают путешествие безопасным и увлекательным!

4 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ И КУЛЬТУРЕ

Чистая природа начинается с тебя!

Не сори! Весь свой мусор (фантики, обертки, бутылки) забирай с собой. После нас должно быть чище, чем до нас!

Не рви растения и не лови животных.
Они — часть нашей природы, а не сувениры.

Не шуми! Громкие крики и музыка пугают лесных обитателей.

Береги деревья: не ломай ветки, не делай надрезы на коре.

Костер разводи только с разрешения руководителя и в специально отведенном месте. Перед уходом костер должен быть полностью потушен — залит водой и засыпан землей.

5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКСКУРСИИ

Будь внимательным слушателем. Отключи звук на телефоне или поставь его на беззвучный режим.

Не разговаривай и не шуми, когда экскурсовод объясняет. Ты можешь пропустить важную информацию и мешать другим.

Фотографируй только там, где это разрешено правилами (иногда за съемку бывает отдельный платный билет).

Соблюдай тишину в храмах, музеях, на мемориалах. Уступай дорогу другим посетителям, не толкайся.

Уважай место и людей вокруг. «Руками не трогать!» — главное правило в музеях и на памятниках. Экспонаты очень хрупкие.

6 ВАЖНЫЕ ЗАПРЕТЫ (КРАСНАЯ ЛИНИЯ)

НЕ ПЫТАЙСЯ пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы и растения — они могут быть ядовиты!

НЕ ПЕЙ воду из неизвестных источников (рек, озер, ручьев) в ней могут быть опасные бактерии.

НЕ ПОДХОДИ близко к обрывам, краям оврагов и берегам рек, неустойчивыми.

НЕ ОТСТАВАЙ от группы. Если ты потерялся, оставайся на месте, зови на помощь или позвони руководителю. Не паникуй!

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ личной гигиеной. Мой руки водой, используй антисептик.

Чеченская Республика — это удивительная природа, богатая история и гостеприимные люди. Сохрани её красоту и уважай нашу культуру!

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

Основные правила поведения в походе и на экскурсии по Чеченской Республике

Путешествуй с уважением к природе и людям!

1 ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Правильная экипировка — залог успеха!
Выбирай удобные, разношенные кроссовки или ботинки. Никаких новых туфель или сапог!

Одевайся по принципу «капусты»
(несколько слоёв). Футболка, кофта/толстовка, ветровка или лёгкая куртка по погоде. Обязательно возьми с собой дождевик.

Головной убор обязателен
в солнечную погоду (кепка, панама) и в прохладную — тёплая шапка.

Рюкзак должен быть удобным,
с широкими лямками. Не бери тяжёлые сумки через плечо — они мешают при ходьбе.

Хорошее путешествие начинается с подготовки!

2 СОБЕРИ «ТРЕВОЖНЫЙ ЗАПАС»

Аптечка: если есть особые медицинские показания (аллергия, астма, необходимость регулярно принимать лекарства), саси лекарства бери с собой. Также можно взять пластырь, антисептик, влажные салфетки.

Вода и еда: бери бутылку с водой (1–1,5 л). Еда должна быть сытной и не скоропортящейся: орехи, сухофрукты, зерновые батончики, бутерброды, фрукты.

Прочее: карта маршрута (если выдана), блокнот и ручка для записей, полностью заряженный телефон, Power Bank (пауэр-банк), фонарик, влажные салфетки, пакет для мусора.

3 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ДВИЖЕНИЯ

Дисциплина — прежде всего!
Строго выполняй все указания руководителя (педагога, экскурсовода, инструктора).

Не отставай от группы
и не уходи вперёд без разрешения.

Если тебе нужно отлучиться
(в туалет, отойти сфотографировать), обязательно предупреди руководителя.

На подъёмах и спусках сохраняй дистанцию с впереди идущим. Не срезай путь по неизвестным тропам и склонам.

При переходе через дорогу
соблюдай ПДД, переходи только в группе и в установленном месте.

Если устал, сообщи руководителю.
Делай своевременные остановки, пей воду.

Внимательность, дисциплина и хорошее настроение — делают путешествие безопасным и увлекательным!

4 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ И КУЛЬТУРЕ

Чистая природа начинается с тебя!

Не сори! Весь свой мусор (фантики, обертки, бутылки) забирай с собой. После нас должно быть чище, чем до нас!

Не рви растения и не лови животных.
Они — часть нашей природы, а не сувениры.

Не шуми! Громкие крики и музыка пугают лесных обитателей.

Береги деревья: не ломай ветки, не делай надрезы на коре.

Костер разводи только с разрешения руководителя и в специально отведенном месте. Перед уходом костер должен быть полностью потушен — залит водой и засыпан землей.

5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКСКУРСИИ

Будь внимательным слушателем. Отключи звук на телефоне или поставь его на беззвучный режим.

Не разговаривай и не шуми, когда экскурсовод объясняет. Ты можешь пропустить важную информацию и мешать другим.

Фотографируй только там, где это разрешено правилами (иногда за съемку бывает отдельный платный билет).

Соблюдай тишину в храмах, музеях, на мемориалах. Уступай дорогу другим посетителям, не толкайся.

Уважай место и людей вокруг. «Руками не трогать!» — главное правило в музеях и на памятниках. Экспонаты очень хрупкие.

6 ВАЖНЫЕ ЗАПРЕТЫ (КРАСНАЯ ЛИНИЯ)

НЕ ПЫТАЙСЯ пробовать на вкус незнакомые ягоды, грибы и растения — они могут быть ядовиты!

НЕ ПЕЙ воду из неизвестных источников (рек, озер, ручьев) в ней могут быть опасные бактерии.

НЕ ПОДХОДИ близко к обрывам, краям оврагов и берегам рек, неустойчивыми.

НЕ ОТСТАВАЙ от группы. Если ты потерялся, оставайся на месте, зови на помощь или позвони руководителю. Не паникуй!

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ личной гигиеной. Мой руки водой, используй антисептик.

Чеченская Республика — это удивительная природа, богатая история и гостеприимные люди. Сохрани её красоту и уважай нашу культуру!