Разберемся в терминологии.  
**Страхователь (застрахованный, выгодоприобретатель,)** — это все вы, а не три разных человека: так вас могут называть в договоре страхования. Также страховать вас может другое лицо, а выгодоприобретателем вы можете назначить выбранное вами лицо.

**Страховщик (страховая компания)** — организация, с которой вы заключаете договор, она оплачивает лечение и другие расходы по страховому случаю.

**Страховой случай** — событие, которое предусмотрено договором и по которому страховщик выплатит возмещение. Все, что не входит в вашу страховку, считается не страховым случаем и не будет возмещено.

**Страховая сумма (сумма покрытия, лимит ответственности)** — максимум, который страховая вам или за вас заплатит.

**Ассистанс (сервисная компания)** — ваш помощник в поездке. Заболели — звоните в ассистанс, а они обзвонят остальных. Их работа — вызвать вам скорую, найти больницу, организовать транспорт и решить возникшие по ходу дела проблемы.[[ИO71]](https://lifesafety.itmo.ru/m/mod/page/view.php?id=750" \l "_msocom_1)

Знакомство с путешествиями. Виды туризма и зачем это нужно знать. Лонгрид № 1

Что же такое туризм и путешествия?

**Путеше́ствие** — передвижение по какой-либо территории с целью ее изучения, а также с познавательными, спортивными и другими целями.

**Туризм** — это путешествие, совершаемое человеком в свободное от основной работы время в оздоровительных, познавательных, спортивных и иных целях.

**Активный туризм** — туризм с использованием активных видов путешествия — пешком, на лыжах, на велосипеде, на конях, автомобиле, лодке и т.п.

Туризм – это одно из самых древних занятий человека. Тяга к познаниям, к приключениям, общению, поиск лучшей жизни – это только малая часть списка, который мотивирует людей путешествовать.

С научной точки зрения классификация туризма, а значит и путешествий очень многоуровневая.

Нам для практики может пригодиться знание, что туризм по цели официально подразделяется на:

* Культурный (Познавательный или культурно-развлекательный туризм)
* Деловой (Работа и учеба), иногда отдельно выделяют учебный и научный
* Этнический (Изучение особенности народностей, также посещение родственников и исторической родины)
* Религиозный (Паломничество)
* Спортивный (Занятие спортом, соревнования, спортивные походы)
* Рекреационный (Восстановление, лечение, оздоровление)
* Экологический (Путешествие по природным объектам с ответственностью перед окружающей средой)
* Сельский (может быть частью культурного или этнического).

В зависимости от типа организации, туризм подразделяют на:

* **Организованный** (заранее разработанный профессиональной организацией-туроператором, турфирмой и т. п.)
* **Неорганизованный**(заранее разработанный лично путешественниками)
* **Самодеятельный туризм**(мероприятия, подготовленные туристскими клубами, туристско-спортивными организациями на добровольно любительской основе). Самодеятельный туризм включает в себя: походы, экспедиции, турслеты и соревнования.

Важным параметром путешествия является степень его **автономности**. Под автономностью туризма понимают степень удаленности от населенных пунктов, магазинов, возможность взаимодействия с организациями или людьми в процессе путешествия, наличие связи. Иными словами - возможность справиться, реализовать все свои цели, решить потенциальные проблемы самостоятельно, со своим снаряжением, без внешней помощи и поддержки.

**Основные варианты путешествий:**Организованное путешествие – это вариант, когда вы минимально участвуете в организации путешествия.

Самодеятельное путешествие отличается тем, что часть организационной работы берет на себя туристско-спортивная организация. При таком формате путешествия часть обязанностей может распределяться между участниками.

При неорганизованном путешествии – или самоорганизованным – вы все планируете самостоятельно.

Первичное планирование путешествия. Оценка рисков. Лонгрид № 2

Этот урок посвящен первичному планированию путешествия, ведь наличие плана – это всегда минимизация рисков и основа обеспечения безопасности.

Для того, чтобы выбрать, куда вы хотите отправиться, вы должны определиться с целью путешествия.

Варианты целей:

• Отдых и рекреация

• Осмотр природных достопримечательностей

• Осмотр историко-культурных достопримечательностей

• Спортивные цели

• Достижение определенных географических объектов

• Фото-видео туризм

И комбинация любых вышеперечисленных вариантов.

После того, как вы определились со своими целями, необходимо подобрать район для их реализации. Выбор района путешествия и сроков его проведения предполагает решение задач, связанных с финансированием, целями, обеспечением безопасности участников, и определяется совокупностью реальных условий успешного осуществления мероприятия.

Важными факторами здесь являются освоенность района, наличие необходимой информации и материалов, правильное представление организатора и участников путешествия о реальных возможностях группы: об опыте участников (соответствует ли он условиям путешествия), о материально-технической обеспеченности группы (финансовые возможности, экипировка, включающая соответствующую одежду, обувь и т.п.).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Полный список социально-культурных вопросов, которые важно выяснить, планируя путешествие в другой регион:

* Официальный язык
* Территория: границы, соседи
* Валюта
* Население – этнический состав
* Религия и ее особенности
* Часовой пояс
* Визовый вопрос
* Законодательные особенности
* Наличие социальных или политических напряженностей и конфликтов
* Особенности поведения в общественных местах
* Особенности взаимоотношений полов и возрастов
* Особенности общения в сфере услуг
* Традиции
* Кухня

Помимо выбора района путешествия, важно продумать и сроки. В зависимости от дат, стоимость трансфера, проживания, и многих услуг может сильно колебаться. Любому путешественнику важно знать, что такое Высокий сезон. Высокий сезон (high season) – это период повышенного туристического спроса, который возникает благодаря благоприятным климатическим условиям, а также периодам каникул и отпусков.

***Какую еще информацию, помимо локации и сезонности, нужно собрать, чтобы грамотно спланировать путешествие?***

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1KCA67th5zR0KUn8qbcF7eLaOBeE46B0_/edit?usp=sharing&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, круг, Шрифт

Автоматически созданное описание

Первичная информация, которую необходимо собрать о выбранном районе путешествия:

* климат, рельеф
* флора и фауна
* сезонность
* социально-культурные особенности
* варианты объектов для посещения
* транспортная инфраструктура
* наличие связи
* необходимость получения виз и других документов и разрешений
* уровень медицины и необходимость вакцинирования.

Здесь нам помогут самые простые и очевидные ресурсы: Википедия, Маршруты.ру, TripAdvisor и им подобные. Важная базовая информация доступна на всех популярных интернет-ресурсах.

Общие сведения о государстве, а также актуальные сведения о визовых вопросах лучше всего уточнять на официальных ресурсах Министерства внутренних дел РФ.

Перед тем как принять окончательное решение, стоит провести еще один важный анализ и проработать основные риски путешествия. Какие они могут быть?

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1Nd2a1wjlz5Z79ecP4y4G-A1pSeJFJna4/edit?usp=share_link&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

* ***Риски связанные с состоянием человека***
* ***Социальные риски***
* ***Природно-средовые риски***

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Шрифт, диаграмма

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как текст, одежда, снимок экрана, человек

Автоматически созданное описание

Отдельным фактором риска является ***привычка к благам цивилизации*** ***и к цифровизации***.  
Стоит помнить***,***что***не на всяком дереве есть розетка, и что не в каждой юрте стоит банкомат.***

**! Самым главным риском в путешествии является неподготовленность самого туриста к данному путешествию.**

Разработка предварительного графика путешествия. Лонгрид № 3

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1OZHv-RWPzr07MIrGnxOByu2DZEPCie2X/edit?usp=sharing&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

После того, как вы выбрали место, куда хотите отправиться, и оценили все потенциальные риски, стоит переходить к более детальной проработке маршрута и плана.  
Есть несколько подходов к планированию:

- **можно составить список  локаций**, понравившихся при поиске информации, отметить их на карте, посмотреть удаленность, транспортную доступность, попытаться соединить в маршрут и проверить, укладывается ли это в отведенное время. Если по первичной оценке расстояния между локациями вы укладываетесь в отведенное время поездки, то можно переходить к более подробному планированию.

- **можно сразу подробно прорабатывать каждую понравившуюся локацию:**как до нее добраться, четкий график работы, подробное описание, правила посещения, отзывы о посещении, а потом соединять в один маршрут тщательно отобранные точки и далее отбрасывать или добавлять новые при необходимости.

Следует определиться с основным способом перемещения:

* транспорт (виды транспортных средств)
* пешеходный маршрут (водный, лыжный, конный и т.п)

Определиться с типом ночевок:

* гостиницы (хостелы и т.п.)
* кемпинги (палаточное размещение на природе).

Выбор способа перемещения и типа ночевок сразу определит скорость, характер путешествия и необходимость в специализированном снаряжении, а также общий бюджет путешествия.

При пешеходном путешествии планирование происходит с учетом средней скорости перемещения человека по пересеченной местности (сколько километров человек может пройти в час, в день). В зависимости от качества дорог, скорость может сильно отличаться (в среднем от 2 до 5 км в час). Маршрут строится по дорогам, тропинкам и только в крайних случаях по бездорожью.

При перемещении иным способом (лыжи, вело, авто, животные,  средства сплава и т.п.), также учитывается средняя скорость перемещения.

Наличие подъемов и спусков влияет на скорость движения и также дает дополнительную нагрузку на организм.

Все ночевки и приемы пищи при активном путешествии привязываются к возможным источникам воды.

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, карта

Автоматически созданное описание

Разработка подробного плана и графика активного. Лонгрид № 4

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1bBWrzhYoJaFxK2dHR8SyVpuitQ6VbenV/edit?usp=sharing&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

**Что важно продумать, если вы хотите пойти в самостоятельно организованное путешествие вдали от городов и мест проживания человека?**

Первый этап –  разработка маршрута. Это ключевой этап всей работы по организации и подготовке путешествия (похода), и он во многом определяет успех его проведения. Изучение района позволяет приступить к разработке маршрута и определению сроков путешествия.

Очень важным моментом является “заброска” (трансфер) к старту маршрута. Необходимо изучить транспортную логистику и подобрать оптимальный трансфер по соотношению цена,время, качество. Кстати, и **для более комфортных путешествий действует то же правило: постарайтесь избежать большого количества пересадок, они очень утомляют путешественника.** Лучше воспользоваться специальными поисковыми системами, чтобы они за вас рассчитывали стыковки рейсов, например Skyscanner и Aviasales.

Для расчета времени и графика движения стоит учесть все особенности перемещения.  
Если вы путешествуете на транспорте, вам необходимо учесть скорость вашего средства передвижения и типы покрытий на дорогах, ведь скорость автомобиля на автобане – 110-130 км/ч, что почти  в 2 раза отличается от скорости на грунтовой дороге – 40-60 км/ч).

Если вы путешествуете пешком, стоит учесть характер местности, качество дорог и тропинок. Рекомендуемые дистанции в пеших походах для молодежи: 10-15 км в день.

Велосипедистам по силам расстояние в 40-50 км. А вот туристам-водникам, путешествующим в выходные дни, дистанция определяется в зависимости от быстроты течения реки, величины озера.

Выбор места ночевок является очень важным моментом. Необходимо выбирать места, где точно можно расположиться: есть места для проживания туристов, есть кемпинги, есть места для самостоятельных стоянок с палатками и источники воды. Наличие питьевой воды - это один из самых важных аспектов при путешествии в природной среде.

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, гора, плакат

Автоматически созданное описание

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, дизайн

Автоматически созданное описание

После того как мы решили, что мы хотим увидеть, и наметили примерную нитку маршрута и места ночевок, можно переходить к составлению календарного плана похода. Календарным планом предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия и протяженность дневных переходов, но также запасные дни.

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Шрифт, Параллельный

Автоматически созданное описание

Чем подробнее вы продумаете свое путешествие на этапе планирования, тем четче будет соблюдаться ваш календарный план – и тогда вы точно успеете посмотреть все, что хотели. Если вдруг вы неверно спланировали длительность дневного перехода или переезда между двумя точками маршрута, то вы рискуете не успеть добраться до места ночлега. Чтобы такого не случилось, важно прогнозировать скорость перемещения в реальных условиях маршрута с учетом рельефа и ситуаций, возможных изменений метеорологических условий.

Календарный план составляется для всех путешествий, даже если вы идете в поход на два выходных дня. При этом определяются участки дневных переходов/переездов и места ночлегов.

**А вот здесь пример нитки маршрута и плана графика движения  в пешеходном походе по Крыму  
Нитка маршрута:**  
*т/с Сосновка - хр. Чатыр-Даг - т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) - пещ.Мраморная (рад) - пещ. Эмине-Баир Хосар-(рад.) - т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) - г. Эклизи-Бурун (1527м) - т/с Кутузовское озеро - пер. Ангарский (752м) - т/с Демерджи - Долина Привидений - г. Южная Демерджи (1239м) - т/с Джурла - г. Северная Демерджи (1359м) рад. - т/с Джурла  - вдп. Джурла - ущ. Хап-хал - вдп. Джур-Джур - т/с Ай-Алексий - Караби-Яйла - т/с Метеостанция Караби - пещ. Мамина (рад.) - пещ. Большой Бузлук (рад.) -  т/с Метеостанция Караби - проход Большие ворода - проход Малые ворота - пер. Каллистон - пер. Алакат-Богаз -  т/с Нижний Кок-Асан - т/с Верхний Кок-Асан - р. Кучук-Карасу - вдп. Купель Молодости (рад) - пер. Кок-Асан-Богаз - Карасубазарская балка - с. Приветное*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Даты | Дни пути | Участки маршрута | Км | Способы передвижения |
| 29.04 | 1 | т/с Сосновка - хр. Чатыр-Даг - т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) - пещ.Мраморная (рад) - пещ. Эмине-Баир Хосар-(рад.) - т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) | 9,5 | пешком |
| 30.04 | 2 | т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) - г. Эклизи-Бурун (1527м) - т/с Кутузовское озеро - пер. Ангарский (752м) - т/с Демерджи | 24 | пешком |
| 01.05 | 3 | т/с Демерджи - Долина Привидений - г. Южная Демерджи (1239м) - т/с Джурла - г. Северная Демерджи (1359м) рад. - т/с Джурла | 13,5 | пешком |
| 02.05 | 4 | т/с Джурла  - вдп. Джурла - ущ. Хап-хал - вдп. Джур-Джур - т/с Ай-Алексий | 19 | пешком |
| 03.05 | 5 | т/с Ай-Алексий - Караби-Яйла - т/с Метеостанция Караби | 12 | пешком |
| 04.05 | 6 | т/с Метеостанция Караби - пещ. Мамина (рад.) - пещ. Большой Бузлук (рад.) - т/с Метеостанция Караби | 8,5 | пешком |
| 05.05 | 7 | т/с Метеостанция Караби - проход Большие ворода - проход Малые ворота - пер. Каллистон - пер. Алакат-Богаз - т/с Нижний Кок-Асан | 24 | пешком |
| 06.05 | 8 | т/с Нижний Кок-Асан - т/с Верхний Кок-Асан - р. Кучук-Карасу - вдп. Купель Молодости (рад) - пер. Кок-Асан-Богаз - Карасубазарская балка - с. Приветое | 20,5 | пешком |
| Запасные варианты | | | | |
| 30.04 | 2 | т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) -Тисовое ущелье - т/с Кутузовское озеро - пер. Ангарский (752м) - т/с Демерджи | 15 | пешком |
| 01.05 | 3 | т/с Демерджи - Долина Привидений - г. Южная Демерджи (1239м) - т/с Джурла | 7 | пешком |
| 04.05 | 5 | Дневка | 0 | пешком |
| 06.05 | 8 | т/с Нижний Кок-Асан -  пер. Кок-Асан-Богаз - Карасубазарская балка - с. Приветое | 10 | пешком |
| Аварийные выходы с маршрута | | | | |
| 30.04 | 2 | т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) - пер. Ангарский – с. Верхняя Кутузовка | 12 | пешком, машина |
| 01.05 | 3 | т/с Демерджи – с. Лучистое | 2 | пешком |
| 03.05 | 5 | т/с Ай-Алексий – с. Генеральское | 5 | пешком |

Пример подробной отрисовки маршрута 1ого дня похода на карте  
т/с Сосновка - хр. Чатыр-Даг - т/с Оникс-Тур (ист. Туз-Чишме) - пещ. Мраморная (рад) - пещ. Эмине-Баир Хосар-(рад.) - т/с Оникс-Тур

Изображение выглядит как карта, текст, атлас

Автоматически созданное описание

Немного поговорим о картах для самостоятельных путешествий в природной среде.

В зависимости от вида путешествия, нам понадобятся карты разной детализации.  
При планировании путешествия на транспортных средствах и с остановками в населенных пунктах понадобятся карты с невысокой детализацией рельефа и троп. Вам подойдут и Яндекс. Карты, Google.Maps и их аналоги. Очень часто маршруты удобно планировать на бумажной карте большого, чтобы видеть весь маршрут подробно, единовременно. При планировании пешеходных маршрутов понадобятся более детальные карты, с отображением рельефа, дорог, тропинок.

Масштабом 1:50 000, 1: 100 000. Такие карты можно приобрести в туристских магазинах, или же установить специализированные приложения типа Offlinemaps.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Разработать маршрут нужно по возможности так, чтобы движение все время шло по различным дорогам. Для этой цели пригодны кольцевой (поход начинается и заканчивается в одной точке), линейный (путешествие начинается и заканчивается в разных точках) маршруты; “Ромашка” (из базового лагеря совершаются радиальные или небольшие кольцевые выходы), или комбинация выше перечисленных вариантов.

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/13DuQ-6fuT0SI_KBz2MEbxiJ9l223YwKj/edit?usp=share_link&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1nBjexfhmAGZML23u6IFM_zMKrH3NFWqL/edit?usp=share_link&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, гора, дизайн

Автоматически созданное описание

Здоровье в путешествии. Аптечка для путешествий. Лонгрид № 5

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1uHUbppJe97en_qGFvK44mUdcIDcaJLMy/edit?usp=sharing&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

Здоровье и его поддержание – это один важных факторов успешного и безопасного путешествия.  
Для того, чтобы ваше путешествие прошло удачно и оставило приятные впечатления, важно не только хорошо спланировать поездку, но еще и позаботиться о состоянии организма.

Что же лучше сделать перед путешествием, особенно длительным и дальним?  
Во-первых – стабилизировать хронические заболевания и устранить острые состояния. Это нужно во избежание лишнего беспокойства.

Также очень важно провести рекомендуемые для путешествия вакцинации – обычно они указаны в описании выбранного тура или в требованиях для въезда в государство. Требования удобно смотреть на [сайте](https://www.mid.ru/)МИД РФ.

При планировании рекреационно-оздоровительного путешествия путешественнику не понадобится проводить большое количество предварительных медицинских и оздоровительных манипуляций, так как они и являются целью путешествия.

При подготовке к активному путешествию рекомендуется пропить комплекс мультивитаминов для улучшения общего состояния организма и повышения иммунитета. Курс витаминов рекомендуется начинать не менее чем за 30 дней до начала путешествия.  
Для более грамотного и индивидуального подбора курса витаминов, лучше обратиться к лечащему врачу.

Аптечка путешественника (походная аптечка) является одной из важных вещей, которую берут в путешествие, и которая может оказаться жизненно необходимой.  
Она нужна как для автономного, так и для достаточно комфортабельного путешествия. Ведь отсутствие необходимых лекарств под рукой может стать причиной критической ситуации как посреди алтайских гор, так и на элитном курорте.

Обратите внимание на очень важный момент:  
**Гражданин без специального образования и лицензии имеет право оказывать только первую доврачебную помощь и должен обратиться к специалистам при первой же возможности. Без специального образования вы не имеете права назначать и вводить препараты кому-либо другому. Все манипуляции с лекарствами без наличия согласия другого человека будут находится за правовым полем. Поэтому, если вы даете какие-либо препараты из аптечки другому человеку, он должен их принять самостоятельно и добровольно.**

Что обязательно должно находиться в аптечке путешественника? В любом путешествии у туриста обязательно должны быть при себе:

* индивидуальные лекарства от хронических заболеваний,
* небольшой набор экстренных лекарств для распространенных проблем - боль, расстройство желудка,  повышенная температура, аллергия.
* перевязочные материалы (пластырь, бинт).

**Аптечка первой помощи**

Современные наборы средств и устройств, которые могут использовать для оказания первой помощи гражданами без специального образования.

К наиболее распространенным в Российской Федерации наборам средств и устройств, использующихся для оказания первой помощи, относятся:

«Аптечка первой помощи (автомобильная)»

Предназначена для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (новый состав утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 8 сентября 2009 года № 697н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации от 20 августа 1996 г. № 325»). Утвержденный новый состав аптечки рассчитан на оказание первой помощи при травмах и угрожающих жизни состояниях и является обязательным (замена компонентов аптечки не допускается). При этом водитель может по своему усмотрению дополнительно хранить в аптечке лекарственные средства и медицинские изделия для личного пользования, принимаемые им самостоятельно или рекомендованные лечащим врачом и находящиеся в свободной продаже в аптеках.

«Аптечка для оказания первой помощи работникам»

Утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 5 марта 2011 г. N 169н «Об утверждении требований к комплектации изделиями медицинского назначения аптечек для оказания первой помощи работникам». В аптечке находятся все необходимые средства, с помощью которых можно оказать первую помощь в организациях, на предприятиях и т.д. Пополнять аптечку первой помощи необходимо по мере израсходования ее компонентов и/или истечения их срока годности.

Изображение выглядит как текст, снимок экрана, Веб-сайт, веб-страница

Автоматически созданное описание

При групповом активном путешествии необходимо сформировать групповую аптечку, в которой будет  содержаться более широкий спектр лекарства для лечения заболеваний и ранений, которые могут возникнуть в автономном путешествии. Количество препаратов тоже будет больше. Каждого препарата должно хватать примерно на 2-3 человек, так как вся группа достаточно редко болеет повально. Да и повальное заболевание, вам скажет о том, что пора сворачивать путешествие и обращаться в больницу.

Исключением по количеству являются лекарства от расстройства пищеварения, так как через это чаще всего проходят почти все участники путешествия, в той или иной мере.

Такая аптечка должна содержать в себе:

* Сердечно-сосудистые средства
* Желудочно-кишечные средства
* Обезболивающие, спазмолитики, противовоспалительные средства
* Противопростудные средства (от ОРВИ)
* Антибиотики, антисептики, противовирусные средства
* Противоаллергические средства
* Средства применяемые при заболеваниях органов дыхания
* Средства применяемые для обработка ран, ушибов, ожогов и расходные материалы

Важно, чтобы в собранной  групповой аптечке хранился распечатанный список медикаментов с указаниями по применению.  Настоятельно рекомендуем не принимать лечебные препараты без назначения врача. А при автономном путешествии иметь в группе специалиста-медика.

[**Пример аптечки для длительных путешествий**](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1p83hhjBZOaZpR3ENXVvejesKwDZHugNk/edit?usp=share_link&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)

Подбор пакета страхования. Лонгрид № 6

Давайте разберемся какие виды страхованиямогут быть полезны тем, кто отправляется в путешествие:

* **Страхование от несчастного случая**
* **Страхование выезжающих за рубеж (ВЗР):**

**Сервисная страховка**— самая распространенная. Это когда страховая сама оплачивает необходимые расходы, а вы только передаете информацию и счета.

**Компенсационная страховка** — это когда вы оплачиваете счета сами, потом   собираете документы, приносите их страховой и получаете свои деньги назад.

Полис ВЗР рекомендуется оформлять для любого путешествия за рубеж.

**Для путешествий по России** теоретически вам хватит обычного полиса обязательного медицинского страхования (ОМС).

**Как выбрать страховку**

Оформлять самый дешевый полис — это не решение.

Страховой пакет удобнее всего подбирать на сайте-агрегаторе: там страховки собраны в одном месте, и на все про все у вас уйдет не больше 15 минут. Лучше выбрать известную страховую компанию или крупный банк, так как многие банки предлагают сейчас страховые услуги.

**Как прокачать базовую страховку? Чтобы страховка по-настоящему защищала, добавьте к базовому полису дополнительные опции.**

* **Собираетесь в трекинг, кататься на горных лыжах или заниматься иными активностями** — добавьте страховку для активного отдыха и спорта. Отметьте все виды активности, которыми собираетесь заниматься. *Важно знать, что катание на банане, гидроциклах и лошадях, небольшой трекинг — это тоже активный отдых;*
* **Хотите покорить вершину-семитысячник** — добавьте не только спортивную страховку, но и поисково-спасательные работы и эвакуацию вертолетом.
* **Имеете хронические заболевания** — добавьте помощь при обострении хронических заболеваний.
* **Будете ездить на мопеде, автомобиле и т.п.**— включите это в доп.опции. Соблюдайте правила, технику безопасност и имейте права на вождение выбранного транспорта.
* **Хотите обезопасить свои вещи** — добавьте страхование багажа. Если ваш чемодан потерялся, вы получите за это компенсацию. И как показывает практика, застрахованный багаж быстрее и чаще находится.
* **Боитесь задержки рейсов**— добавьте страховку от задержки рейса. Самолет быстрее не вылетит, зато вам заплатят за каждый час ожидания (кроме первых 4).
* **Заранее планируете отпуск** — добавьте страхование от невыезда. В этом случае, если вам откажут в визе или вы заболеете за два дня до вылета, страховщик вернет деньги за билеты, гостиницы и другие оплаченные услуги.
* **Хотите средств на восстановление здоровья** — добавьте страховку от несчастного случая. Допустим, в отпуске вы сломали ногу. Лечить на месте вас будут по обычной туристической страховке. А если у вас расширенный полис, то дома еще выплатят компенсацию.
* **Беспокоитесь за свои документы** — добавьте страхование документов. В кризисном случае вам возместят затраты на восстановление.
* **Не хотите выплачивать ущерб, случайно причиненный другому человеку** — добавьте страхование гражданской ответственности. Если вы нечаянно врезались в другого горнолыжника, страховая оплатит ему лечение ушибов и компенсирует испорченное снаряжение.
* **Любите посидеть с бокалом вина** — добавьте помощь при наличии алкогольного опьянения. Это опция доступна у небольшого количества страховых компаний, так как опьянение часто бывает причиной многих происшествий.

Разработка списка вещей в путешествие. Создание чек-листа. Лонгрид № 7

Собираться в поездку, имея четкий список — очень удобно и практично.



Список вещей лучше разбить на несколько разделов, где вещи сгруппированы по какому-то принципу, например:

* Документы
* Одежда
* Обувь
* Сумки для переноски
* Гигиенические принадлежности
* Гаджеты
* Зарядные устройства
* Бивуачное снаряжение
* Специальное снаряжение (для выбранного вида путешествия)
* Иные разделы связанные с вашими целями и задачами.

В самом чек-листе оптимальнее каждую позицию располагать на отдельной строчке, чтобы удобнее было отмечать то, что собрано.

**! Помните, что чек-лист не терпит неточности.**

Очень важно четко проработать вопрос с документами и денежными вопросами. Со всех ваших документов должны быть сняты копии. Копии должны храниться отдельно от оригиналов или как вариант, у вашего товарища по путешествию. При краже и утере документов это может стать хорошим подспорьем.

Все электронные документы и билеты обязательно нужно распечатать. Гаджет может сломаться или разрядиться. 

Вы должны предусмотреть разные варианты способов оплаты услуг. Несколько банковских карт, на случай, если не примут определенный тип карты.

Обязательно иметь при себе наличные средства, которые приняты в оборот в том месте, куда вы собираетесь.

При сборе в активное путешествие чек-лист либо предоставляется вашим гидом, если вы берете тур, или составляется самостоятельно на основании отчетов о походах в данном районе, либо запрашивает у более опытных туристов походников из вашего окружения. Также можно попробовать поискать аналогичное путешествие в продаваемых турах и позаимствовать основу списка оттуда.  Чек- лист для активных путешествий при всей его подробности не должен содержать лишних вещей, так как скорее всего  вы понесете эти вещи самостоятельно в своем рюкзаке.

***Узнать подробнее какое снаряжение нужно для активных путешествий и что нужно включить в свои списки и чек-листы:***

[**Презентация**](https://docs.google.com/presentation/d/1Yp3gjOfv9gsHXZxkwiZxiuO1AVDnEmlO/edit?usp=share_link&ouid=103537399333661982232&rtpof=true&sd=true)