

**КЛЮЧЕВОЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДОКУМЕНТ**  
**об условиях договора добровольного страхования**

**Страхование путешественников**

подготовлен на основании Правил комплексного страхования граждан, выезжающих за рубеж №8, ООО «Капитал Лайф Страхование Жизни» (далее – Страховщик), в редакции, действующей на дату заключения договора страхования (далее – Правила страхования).



**Страховщик:** ООО «Капитал Лайф Страхование Жизни», 115035, Российская Федерация, г. Москва, Кадашёвская набережная, д.30.

**Раздел I. ЧТО ЗАСТРАХОВАНО?**

В рамках данного вида страхования покрываются предусмотренные договором страхования непредвиденные расходы, которые может понести Застрахованное лицо при организации поездки и ее совершении за пределы Российской Федерации. **По риску «Медицинская и экстренная помощь»:** медицинские расходы на амбулаторное, стационарное лечение, включая лечение Covid-19, аллергии, хронические заболевания; медицинские расходы на стоматологическое лечение; медико-транспортные расходы; медицинская транспортировка на родину; расходы по оплате срочных сообщений; транспортные расходы по посмертной репатриации. **По риску «Дожитие до события, связанного с отменой поездки»:** отмена поездки или изменение сроков пребывания за рубежом. **По риску «Несчастный случай»:** травма, инвалидность, смерть. Полное описание программы страхования можно найти в пп. 12, 13, 16.6, 17, 18, 19, 21.5, 22, 23, 27.6.

**Раздел II. ЧТО НЕ ЗАСТРАХОВАНО?**

**Полный перечень исключений из страхования указан в разделах 5, 9, 13, 18, 23 Правил страхования. Основные исключения из страхования по риску «Медицинская и экстренная помощь», если в полисе не указано иное:** состояния, не требующие экстренной или неотложной помощи; хронические заболевания в размере более 1000 у.е.; нервные и психические заболевания, онкологические заболевания, доброкачественные новообразования; нахождение Застрахованного лица в наркотическом или алкогольном опьянении; любые проявления и осложнения заболеваний слизистой оболочки полости рта, грибковые и кожные заболевания, нейродермиты, стоматит, операции на сердце и сосудах; плановое лечение; заболевания и травмы, случившиеся до начала поездки; высокотехнологичные операции; оплата металлоконструкций при проведении операций; ВИЧ- и инфекции, передающиеся половым путем; беременность и ее осложнения; травма, полученная при использовании мототехники, во время занятий Застрахованного любыми видами спорта; все виды протезирования; плановые прививки и вакцинации; улучшение комфортности палаты; лечение вне территории поездки; лечение по полису, купленному уже в поездке; расходы сверх лимитов, указанных в договоре и приложениях (если они есть); франшиза, указанная в полисе, если она есть; занятия активным отдыхом или спортом; работа по найму; расходы, не согласованные с сервисной компанией.

**Страховщик имеет право отказать в страховой выплате в случае,** если договор страхования заключен при нахождении в поездке без включения в полис опции «Уже в поездке»; травмы, полученной при управлении Застрахованным транспортным средством при отсутствии прав соответствующей категории; при нахождении Застрахованного в алкогольном опьянении за исключением Договоров страхования с условием «Употребление алкоголя»; травмы или состояния, полученных во время выполнения любого вида профессиональных работ; осуществление поездки с целью лечения; санаторного, терапевтического или попечительского ухода, реабилитационных мероприятий, восстановительного лечения, физиотерапии; проведения планового лечения; имплантации и реимплантации органов и тканей; покупки медицинских препаратов и любых лекарств, не предписанных лечащим врачом; нарушения правил профилактики заболеваний, характерных для страны временного пребывания, а также невыполнением предписаний врача.

**Основные исключения из страхования по риску «Дожитие до события, связанного с отменой поездки»:** невозможность осуществления поездки в результате планового лечения; необходимость лечения заболеваний, которые в течение последних 6 месяцев требовали лечения; возникновение обстоятельств, препятствующих совершению поездки, вне сроков действия Договора страхования; состояния, препятствующие поездке по причине беременности, нервного заболевания, состояния неполного выздоровления.

**Основные исключения из страхования по риску «Несчастный случай»:** отравления спиртосодержащими и/или наркотическими, токсическими веществами; любого события, произошедшего в результате употребления алкоголя; травмы, полученной при управлении транспортным средством, без законного основания на его управление; травмы, полученные во время занятий Застрахованного любыми видами спорта и участием в тренировках и спортивных мероприятиях, если в договоре страхования не Застрахованы занятия спортом; травмы, имевшие место до начала действия договора страхования, а также ее последствия; травмы, полученные при судорожных припадках при заболевании эпилепсией.

**Страховщик освобождается от страховой выплаты по любому из рисков** при наступлении события, имеющего признаки страхового случая, происшедшего вследствие: непредоставления запрашиваемой Сервисной компанией

или Страховщиком информации и документов; невыполнении Застрахованным обязанностей по Договору; умысла Застрахованного; воздействия ядерного взрыва, радиации или радиоактивного заражения; военных действий или иных военных мероприятий, гражданской войны, народных волнений всякого рода или забастовок.

### Раздел III. ТЕРРИТОРИЯ СТРАХОВАНИЯ

Для рисков **«Медицинская и экстренна помощь»** и **«Несчастный случай»** полис действует в SCHENGEN. Факт нахождения на территории страхования подтверждается, в том числе, отметками пограничных служб в заграничном паспорте. Для риска **«Дожитие до события, связанного с отменой поездки»** полис действует на территории Российской Федерации.

### Раздел IV. КАК ПОЛУЧИТЬ СТРАХОВУЮ ВЫПЛАТУ?

Страховая выплата производится в течение 15 (пятнадцати) рабочих дней после принятия решения о признании заявленного события страховым случаем и предоставления всех необходимых документов. В случаях, когда страховая выплата производится лицу/организации, оказавшим услугу, страховая выплата производится в сроки и порядке, согласованными с организацией-получателем.

Срок подачи письменного заявления и предоставления оригинальных документов для получения страховой выплаты для рисков **«Медицинская и экстренна помощь»** и **«Несчастный случай»** составляет 30 (тридцать) рабочих дней с даты возвращения из поездки. Страховая выплата, выраженная в валюте иной, чем рубль, производится в рублях по курсу ЦБ Российской Федерации для данной валюты на дату страхового случая по рискам **«Медицинская и экстренна помощь»** и **«Несчастный случай»**. Для риска **«Дожитие до события, связанного с отменой поездки»** необходимо в течение 2 рабочих дней после наступления события, имеющего признаки страхового случая, обратиться за аннуляцией Договора о реализации туристского продукта; по самостоятельно организованной поездке: в транспортную организацию - за аннуляцией проездных документов; в гостиницу - за аннуляцией брони номера в гостинице.

Информация о получении страховой выплаты находится в разделах 9, 16, 21 И 27. Для получения страховой выплаты (страхового возмещения) требуется представить **полный пакет документов**: по страховому риску **«Медицинские и экстренные расходы»** согласно разделов 9 и 16 Правил страхования; по страховому риску **«Несчастный случай»** согласно п.9, п.24 и п.27 Правил страхования; по страховому риску **«Дожитие до события, связанного с отменой поездки»** - согласно п.9 и п. 21 Правил страхования.

**В перечень документов для предъявления заявления на выплату включены:** договор страхования; медицинские документы, с указанием адреса и контактных данных медицинского учреждения и врача, содержащие сведения о дате обращения, состоянии здоровья Застрахованного в момент обращения за медицинской помощью, диагнозе, о проведенных медицинских манипуляциях и предоставленных медикаментах с разбивкой по датам и стоимости, медицинские документы о несчастном случае; направления на прохождение лабораторных исследований с указанием дат, наименований и стоимости услуг; результаты проведенных исследований на состояние алкогольного, наркотического опьянения или указание в медицинском отчете о признаках (не-) употребления алкоголя в случае травмы или ДТП, произошедшего при управлении Застрахованным любым транспортным средством; документы, подтверждающие факт оплаты медицинских услуг: чеки и/или выписка с банковского счета, с указанием фамилии, имени Застрахованного, даты рождения, даты обращения, диагноза, продолжительности лечения, перечня оказанных услуг с разбивкой по датам и стоимости, а также с указанием общей суммы к оплате, валюты и способа платежа; счета медицинских и иных учреждений за оказанные услуги, направления на прохождение лабораторных и диагностических исследований с указанием дат, наименований, обоснований и стоимости услуг; аптечные чеки/счета об оплате медикамент; документы, подтверждающие факт оплаты телефонных переговоров Сервисной компанией, или их представителями по номерам телефонов, указанным в Договоре страхования; проездные документы, заграничный паспорт.

**По риску «Дожитие до события, связанного с отменой поездки»** дополнительно необходимо предоставить: договор о реализации туристского продукта; документы, подтверждающие получение турфирмой денежных средств на оплату договора о реализации туристского продукта; документы, подтверждающие возврат турфирмой части денежных средств согласно положениям аннуляции поездки в случае отмены поездки (калькуляция возврата и расходный кассовый ордер); копию договора между туроператором и турагентом, справку от турфирмы о стоимости туристических услуг, удержанных турфирмой; финансовые документы турфирмы, подтверждающие фактически понесенные расходы турфирмы.

### Раздел V. КАК ВЕРНУТЬ СТРАХОВУЮ ПРЕМИЮ?

Основания для возврата страховой премии	Сумма к возврату
До начала срока страхования по всем страховым рискам кроме страхового риска <b>«Дожитие до события, связанного с отменой поездки»</b> уплаченная Страховщику страховая премия подлежит возврату Страхователю в течение 10 (десяти) рабочих дней с даты предоставления Страхователем заявления о прекращении Договора страхования. Если при отказе Страхователя от Договора страхования до начала срока страхования виза Застрахованного на дату начала срока страхования	Возвращается 65% премии, при этом Страховщик имеет право удержать не менее 100 рублей.

является открытой на территорию страхования, указанную в Договоре, то полученная Страховщиком страховая премия возврату не подлежит.	
В случае отказа консульства в выдаче визы по риску «Медицинская и экстренная помощь» и «Несчастный случай».	Возвращается 65% премии, при этом Страховщик имеет право удержать не менее 100 рублей.
В случае непредоставления Страхователю Ключевого информационного документа, а также достоверной информации о Договоре страхования.	Возвращается страховая премия за вычетом части страховой премии, исчисляемой пропорционально времени, в течение которого действовало страхование.
В иных случаях страховая премия возврату не подлежит.	
Срок возврата страховой премии составляет 10 дней с момента предъявления заявления и всех необходимых документов.	

#### Раздел VI. КАК УРЕГУЛИРОВАТЬ СПОР ДО СУДА?

1. Направить Страховщику заявление (претензию) в письменной форме.
2. Если Страховщик не удовлетворил заявление (претензию), при этом размер требований не превышает 500 000,00 рублей, до обращения в суд необходимо обратиться к уполномоченному по правам потребителей финансовых услуг:  
**сайт:** [www.finombudsman.ru](http://www.finombudsman.ru);  
**адрес:** 119017, г. Москва, Старомонетный пер., дом 3.  
 Рассмотрение уполномоченным по правам потребителей финансовых услуг обращения потребителя финансовых услуг осуществляется бесплатно.

Настоящий Полис в соответствии со ст. 435 ГК РФ удостоверяет факт заключения договора страхования выезжающих за рубеж (далее - Договор страхования) на основании согласия Страхователя с «Правилами комплексного страхования граждан, выезжающих за рубеж, №8», в редакции, действующей на дату заключения Договора страхования. Страховщик: ООО «Капитал Лайф Страхование Жизни», адрес: 115035, Российская Федерация, г. Москва, Кадашевская набережная, д.30.. Телефон: 8 800 200 68 86 (для звонков по РФ), +7 495 646 82 82 (для звонков из-за рубежа) и Лицензии СЖ №3984 и СЛ №3984, выданные ЦБ РФ, на осуществление страхования без ограничения срока действия. Банковские реквизиты: р/с № 40701810200000000295 в АО "РАЙФФАЙЗЕНБАНК" к/с 30101810200000000700, БИК 044525700 ИНН 7706548313 КПП 770601001

<b>Страхователь</b> Policyholder	БФТНШОШ ШШНОТНШ БГШНМЙШФШШ	<b>Дата рождения</b> Date of Birth	19.12.1985	
<b>Адрес, телефон</b> Address, phone number	+7 (926) 971-57-11			
<b>Застрахованные</b> Insured Persons	SKMWNTDWND DDTWMWTD	<b>Дата рождения</b> Date of Birth	19.12.1985	
	SKMWNTDWND FNPД	<b>Дата рождения</b> Date of Birth	19.11.2009	
<b>Территория</b> Area covered	SCHENGEN	<b>Срок страхования</b> Duration of the contract	<b>C/Effective from</b>	<b>По/Expiring on</b>
			17.09.2022	17.10.2022
<b>Дата заключения Договора страхования</b> Date of Issue	27.07.2022	<b>Количество застрахованных дней</b> Number of covered days	16	

Страховые риски Insurance risks / Раздел правил (краткое наименование в соответствии с Правилами страхования)	Код программы Program code	Страховая сумма на каждого Застрахованного Sum insured per Insured Person	Франшиза по каждому случаю Excess	Страховая премия по страховому риску Insurance Premium
<b>Медицинская и экстренная помощь</b> Emergency Medical and Associated Expenses	Промо	40 000,00 EUR	0,00 EUR	21,12 EUR
<b>Дожитие до события, связанного с отменой поездки</b> Survival to trip cancellation	O1	100,00 EUR	10,00 EUR	5,20 EUR
<b>Несчастный случай</b> Accident	N1	1 000,00 EUR	0,00 EUR	2,56 EUR
<b>Общая страховая премия у.е./руб.</b> Total insurance Premium				28,88 EUR/2 411,07 руб.

Особые условия Specific terms	Спорт (активный отдых) Sports (active leisure)	нет/по	Любительский спорт Amateur sports	нет/по	Профессиональный спорт Professional sports	нет/по
	Хроническое заболевание Pre-existing disease	нет/по	Употребление алкоголя Alcohol consumption	нет/по	Долечение в РФ Medical expenses in RF	нет/по
	Covid-19 и стихийные бедствия (п.3.4.9.1) Covid-19 is covered up to Sum insured (3.4.9.1)	да/yes	Террористический акт Terrorist attack	нет/по	Обучение Learning abroad	нет/по
	Беременность Pregnancy	нет/по	Уже в поездке Already on a trip	нет/по	Многokrатная поездка Multiple Trip	нет/по

Страхователь и Страховщик пришли к согласию о том, что «Правила комплексного страхования граждан, выезжающих за рубеж, №8», доступные Страхователю по адресу в сети Интернет: kaplife.ru, являются неотъемлемым приложением к настоящему Полису. Страхователь и Страховщик пришли к согласию о том, что факт оплаты страховой премии по Договору страхования является согласием Страхователя заключить Договор страхования на предложенных Страховщиком условиях, указанных в Полисе, и вышеперечисленных правилах. Акцептом Полиса в соответствии со ст. 438 ГК РФ, является уплата Страхователем страховой премии в полном объеме не позднее даты начала срока действия договора. Страхователь уплатой страховой премии по настоящему полису предоставил в соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных» Страховщику, сервисным компаниям и иным лицам, действующим по поручению Страховщика, право на обработку, использование, передачу (в том числе и трансграничную) всех персональных данных, в том числе медицинского характера, в целях его заключения, исполнения, администрирования и урегулирования убытков, а также в целях предоставления, информации, связанной с исполнением Договора страхования, о продуктах, услугах, специальных акциях Страховщика и его партнеров с помощью средств электронной связи – телефону, факсу, мобильной связи, электронной почте, СМС-сообщений, уведомлений и т.д. При этом такое согласие дается Страхователем на срок действия страхования и на 5 лет после окончания срока его действия и может быть отозвано в любой момент времени после окончания срока действия страхования путем передачи Страховщику подписанного лично письменного уведомления. Страхователь уплатой страховой премии подтвердил свое согласие на использование факсимильного воспроизведения подписи представителя и оттиска печати Страховщика. При использовании Страховщиком указанных реквизитов (в том числе при помощи компьютерной техники) Стороны признают их аналогами подписи представителя и оттиска печати Страховщика. При использовании Страховщик оставляет за собой право запросить дополнительные документы для подтверждения страхового случая. Расходы, понесенные без согласования со Страховщиком, возмещению не подлежат. С Ключевым информационным документом ознакомлен. Лечение COVID-19 покрывается только при страховании опции «Стихийные бедствия» согласно п.3.4.9.1 без ограничения лимита, установленного для данного пункта правил.

Treatment of COVID-19 is covered only if the "Natural disasters" option is insured in accordance with clause 3.4.9.1 and the coverage is valid without the limit set for this clause of the rules.

**Подпись Страховщика**  
Signature of Insurer  
**Генеральный директор**

General Manager  
**Гуревич Е.Р.**



## ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПРИ НАСТУПЛЕНИИ СТРАХОВОГО СЛУЧАЯ

При обращении за медицинской помощью без предварительного согласования с сервисной компанией Застрахованный теряет право на бесплатную помощь (в соответствии с Правилами). При наступлении страхового случая в любое время суток Застрахованный или лицо, представляющее его интересы, обязаны связаться с круглосуточным центром помощи сервисной компании, предоставить необходимую информацию и следовать инструкциям.

### КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ

24-hour Emergency Center  
Для звонков из любой страны мира (24-hr multilingual line):

**+7 (495) 933 0911**

Адрес электронной почты/E-mail: travel@kaplife.ru

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИНСКОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО СООБЩИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДАННЫЕ:**

имя и фамилию Застрахованного, время и обстоятельства происшедшего, номер контактного телефона и код страны для обратной связи, местонахождение Застрахованного, номер полиса, период и территорию его действия, характер требуемой помощи.

**Dear Doctor, the policy-holder is covered by travel insurance. Please, call the above mentioned 24-hours multilingual phone numbers of the assistance company for payment guarantee before providing a treatment.**



## РЕКОМЕНДАЦИИ

### ДЛЯ ЗАСТРАХОВАННЫХ ПРИ ПОЕЗДКАХ ЗА РУБЕЖ

Уважаемый Клиент, мы благодарим вас за выбор, сделанный в пользу КАПИТАЛ LIFE. Мы желаем вам приятного путешествия и надеемся, что наши рекомендации помогут вам избежать любых неприятных ситуаций во время отдыха.

#### Какие расходы покрывает полис?

Полис страхования путешественников покрывает медицинские расходы в сумме, которую вы выбираете при покупке. Стоимость медицинской помощи может быть выше, чем сумма страхования, поэтому мы рекомендуем выбирать крупную сумму во избежание требований оплатить дополнительные расходы на лечение самостоятельно.

Ваш полис может включать множество дополнительных опций, защищающих ваш бюджет в поездке. Дополните вашу защиту специальными условиями, например, страховым покрытием отмены поездки, медицинской помощи человеку, находящемуся в состоянии алкогольного опьянения, при занятиях спортом в поездке.

#### Какие документы стоит взять с собой?

Перед отъездом полезно сделать ксерокопии всех документов, которые могут пригодиться за границей:

страхового полиса, паспорта, визы, свидетельства о рождении ребенка, нотариального разрешения на выезд ребенка, проездных документов, подтверждения бронирования. Храните копии отдельно от оригиналов или сделайте электронные копии всех документов и загрузите их в ваш мобильный телефон.

Не стоит оставлять в качестве залога ваш загранпаспорт в пунктах аренды, экскурсионных бюро, лечебных учреждениях.

#### Какие номера для экстренной помощи могут пригодиться?

Перед отъездом сохраните в ваш телефон или запишите на бумаге номера телефонов, которые могут быть полезны в случае экстренной ситуации. В случае наступления такой ситуации у вас просто может не быть времени. Вам могут понадобиться: 1) местный номер службы «скорой помощи», 2) местный номер вызова полиции, 3) номер российского консульства, 4) представителя сервисной компании (ассистанса) для обращения по страховому случаю, 5) отеля, в котором вы остановились. Если вы едете по туристической путевке, добавьте к этому перечню номер местной службы туристической помощи и представителя туристической фирмы по месту вашего пребывания. Не помешает оставить родным и близким номер сервисной компании и адрес вашего местонахождения.

#### Что делать в экстренной ситуации?

Самостоятельные действия в экстренной ситуации далеко не всегда являются оправданными. Поверьте, достаточное количество людей готовы прийти к вам на помощь.

В зависимости от характера экстренной ситуации вызывайте службы помощи, полицию, представителей властей. Если вы путешествуете по туристической путевке, незамедлительно обратитесь за помощью к сотрудникам туристической фирмы.

Если вам необходима медицинская помощь, обратитесь по номеру телефона, указанному в страховом полисе. Строгое следование правилам страхования и инструкциям в полисе является обязательным. Если по причине внезапности ситуации или отсутствия связи не удалось связаться с

номер пульты для выезжающих за рубеж, то необходимо это сделать при первой же возможности.

При прибытии в клинику, необходимо передать сотруднику копию страхового полиса. Не все медицинские манипуляции подпадают под страховое покрытие, поэтому обязательно получить подтверждение сервисной компанией согласия на оплату медицинских услуг перед началом оказания помощи.

#### Общие рекомендации по безопасности

##### Выбор и аренда жилья

Если вы едете в отпуск самостоятельно, рекомендуем вам выбирать место для проживания в поездке на известных интернет-сайтах.

Если Вы предпочитаете частные апартаменты, убедитесь, что рекомендации предыдущих гостей носят позитивный характер и таких рекомендаций достаточно много. Не рекомендуется выбирать жилье или отель на окраинах города и вдали от туристических центров. Несмотря на дешевизну таких вариантов, они могут быть неудобны и даже опасны.

Ценности и деньги в дорогу

Несмотря на повсеместное распространение безналичной оплаты, опытные путешественники берут в дорогу некоторое количество наличных денег. Примерная сумма – половина того, что вы заплатили за аренду жилья.

Обмен валюты лучше совершать до отъезда. Ни в коем случае не пользуйтесь обменом валюты с рук. Пожалуйста, храните деньги и документы отдельно от вещей, которые вы ежедневно берете с собой при выходе из отеля. Пользуйтесь сейфами в отелях для хранения денег и документов.

При посещении общественного транспорта и мест скопления людей не стоит демонстрировать крупные суммы денег, дорогостоящие предметы техники или иные ценности. Для транспортировки наличных денег и ценных вещей пользуйтесь внутренними карманами одежды (за исключением задних карманов брюк) или поясными сумками. Межкультурные коммуникации и требования к везду

Культурные ценности и правила поведения во многих странах требуют особенного внимания к поведению и внешнему виду. Отправляясь в поездку, необходимо заранее ознакомиться с обычаями и законами стран, в которые вы направляетесь (включая правила въезда, ввоза и вывоза различных предметов, необходимость регистрации, наличие различных туристических налогов и сборов и пр.).

Информацию нетрудно получить в интернете на сайтах о туризме, купить туристический справочник, зайти на консульский информационный портал МИД РФ и пр. Следует уделить внимание запретам на фотографирование и особым требованиям к женской одежде в мусульманских странах. Для того чтобы избежать неприятностей во время пребывания за границей, рекомендуется вести себя скромно, спокойно и уважительно, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре и не допускать оскорбительных высказываний по отношению к представителям страны.

#### Забота о здоровье в поездке

Пожалуйста, позаботьтесь о своем самочувствии в поездке заранее. Многие страны требуют при въезде наличие обязательных документов о

прививках. Даже если вы не едете в экзотическую по вашим представлениям страну, проконсультируйтесь с врачом о возможных проблемах, особенно при наличии хронических заболеваний, а также ознакомившись с предполетными рекомендациями. Например, людям с заболеваниями вен и склонностью к тромбообразованию рекомендуются специальные высокие компрессионные носки, а иногда дополнительная медикаментозная профилактика.

Во время полета для предотвращения обезвоживания рекомендуем пить достаточное количество воды (но не чай, кофе или алкоголь, так как эти напитки могут усилить обезвоживание). Если перелет длительный, необходима хотя бы минимальная физическая активность. Во время взлета и посадки для снятия ощущения заложенности ушей и нагрузок на вестибулярный аппарат рекомендуется жевать жевательную резинку, сосать конфету, совершать глотательные движения или зевать - все эти приемы помогут легче перенести колебания давления.

Если вы летите в страну с жарким климатом, следует особенно серьезно отнестись к санитарно-гигиеническим мерам предосторожности. Не следует есть немытые фрукты и овощи, покупать и использовать для питья и гигиены воду, не бутилированную промышленным способом.

Еда, купленная на улице или в сомнительных ресторанах может вызвать отравление. Будьте осторожны с экзотической или местной кухней – ее ингредиенты могут вызвать аллергические реакции.

Привыкать к новой кухне следует постепенно, не злоупотребляя острыми блюдами и экзотическими фруктами, поскольку переход от привычной пищи к экзотическому рациону питания является тяжелой нагрузкой для организма.

Употребление алкоголя за рубежом имеет несколько основных правил: в некоторых странах употребление алкоголя разрешено только в строго предназначенных для этого местах. Употребление местного алкоголя сомнительного происхождения в ряде стран может привести к серьезным отравлениям (вплоть до летального исхода).

При поездке в страну с жарким климатом приобретите солнцезащитный крем с высоким фактором защиты (SPF 30, SPF 50) и пользуйтесь им независимо от времени пребывания на солнце. Пребывание на солнце необходимо строго дозировать для детей. Смена климата может быть тяжелым фактором для людей, имеющих хронические заболевания, сердечно-сосудистые нарушения, нарушения кровяного давления (гипертонию, гипотонию), людям с избыточным весом и пожилым людям.

В жарких странах, как транспорт, так и номера в отелях, как правило, оснащены кондиционерами, которые работают на полную мощность. Необходимо избегать резких переходов с раскаленного воздуха в закрытое помещение с кондиционером или иметь при себе какую-либо теплую вещь.

При поездке на горнолыжные курорты, особенно впервые, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы взять достаточное количество теплых вещей, соответствующих погодным условиям. Для нахождения в горах необходимо иметь солнечные очки. Обязательно ознакомьтесь с правилами поведения лыжников и сноубордистов, разработанными Международной федерацией лыжного спорта.

Горнолыжный спуск должен осуществляться в защитном шлеме. Для предотвращения несчастных случаев на склоне важно рассчитывать свои силы и способности. Необходимо помнить, что оказание помощи при несчастных случаях, произошедших во время катания вне трассы, сопряжено с серьезными трудностями.

Общее правило – заранее узнать местный прогноз погоды на период вашей поездки и соответствующим образом собрать необходимый багаж.

## Дети в поездке

Золотые правила поездки с детьми – постоянный присмотр и соблюдение правил гигиены. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра, в особенности у бассейнов, в аквапарках, на пляже, в номерах с балконом, лестничных клетках, на горных склонах.

В жарких странах необходимо следить за детским рационом и удвоить усилия для соблюдения чистоты. Старайтесь не менять обычный рацион ребенка, привычное питание снижает риск необходимости врачебной помощи. Помните, что дети более чувствительны к солнечному излучению

и обезвоживанию. Для смягчения перехода к новому рациону полезно брать с собой некоторое количество еды, привычной для ребенка.

Если ребенок младшего возраста плохо переносит перелет, отвлеките его внимание мобильным телефоном, планшетом, возьмите в дорогу игрушку или альбом с рисунками. Отвлечь малыша помогает разговор шепотом и обещание раскрыть какой-нибудь секрет. Шепот и атмосфера таинственности заинтересует ребенка. Обязательно возьмите с собой в самолет напитки или что-нибудь перекусить.

Многим детям нужно больше пространства, когда они сердятся. Договаривайтесь с вашим соседом, сидящим возле окна, посадить там ребенка, ребенка это успокаивает и расширяет для него ощущаемое пространство.

## Маршруты движения и аренда транспорта

Перед отъездом полезно скачать на телефон приложение с картами местности, куда вы направляетесь, доступными оффлайн. На всякий случай, оставьте информацию о своем маршруте, данные организатора тура и страхового полиса друзьям и родственникам.

Аренда автомобиля, мотоцикла, мотобайка или иных моторных средств передвижения потребует от вас наличия международных прав соответствующей водительской категории. Следует убедиться, что арендованное вами средство исправно и застраховано, а у арендодателя имеется лицензия.

Пользуйтесь для аренды автомобиля известными международными организациями. Дополнительным плюсом в пользу крупных компаний является широкая сеть пунктов, где вы можете оставить автомобиль.

Опасно оставлять документы и деньги в автомобиле, а также другие вещи без присмотра. Кража вещей из припаркованного автомобиля - достаточно распространенная неприятность.

Повышенное внимание к дороге требуется в странах с отличной от российской системой движения (левосторонней). В Европе это такие страны как Великобритания, Ирландия, Мальта, а также Кипр. В Азии левостороннее движение принято в Японии, Индии, на Шри-Ланке, в Пакистане, Индонезии, Таиланде, Непале, Малайзии, Сингапуре, Бангладеше, Макао, Брунее, Бутане, Восточному Тиморе и на Мальдивах. Поддерживают правила левостороннего движения Австралия и Новая Зеландия.

Использование мотоциклов, мопедов и иного мототранспорта всегда связано с повышенным риском. Степень риска удваивается в незнакомой местности. Поэтому просим вас относиться к поездкам на мототранспорте разумно, с осторожностью оценивая ваши навыки.

Безопасность на пляже

Для предотвращения несчастных случаев на воде и нарушения правил поведения, изучите обозначения, предусмотренные местной системой оповещения. Опасности могут касаться животных и растений, особенностей дна, сезонных изменений. Важно помнить, что употребление алкоголя и плавание несовместимы. Купание в темное время суток категорически запрещено. нырять в воду следует с осторожностью, так как это часто заканчивается травмами головы и позвоночника. Не следует заплывать за буйки или плавать в местах движения водного транспорта (катера, водные мотоциклы и пр.). Дети у воды, как на пляжах, так и у бассейна, должны быть под постоянным контролем сопровождающего взрослого.

## Местная флора и фауна

Советуем вам изучить особенности местной флоры и фауны, особенно в том случае если вы едете в экзотические страны или на морские курорты. Рекомендуем ознакомиться с методами защиты от укусов и способами оказания первой помощи. Пожалуйста, избегайте возможности контактов с незнакомыми объектами флоры и фауны. Если вы отклоняетесь от туристических маршрутов или едете в места естественного обитания животных, обязательно следуйте инструкциям местных туристических бюро и сайтов, рекомендациям экскурсоводов, и т. д. Посещение тропических и экваториальных лесов, вход в воду на диких пляжах может быть крайне опасным. Не менее серьезную опасность представляют одичавшие или бездомные домашние животные, так как велик риск укуса, а одно из самых серьезных осложнений – это бешенство.

## Профилактика инфекционных заболеваний

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347/ru/>

Выезжая в некоторые страны, являющиеся природными очагами инфекционных заболеваний, таких как бешенство, желтая лихорадка, энцефалиты, менингококковая инфекция, полиомиелит, необходимо заблаговременно сделать необходимые прививки. Уточните перед отъездом, требуется ли при въезде в страну пребывания сертификат о сделанных прививках.

Желаем приятного отдыха!  
Всегда Ваша – компания КАПИТАЛ LIFE!

Особые требования могут быть предъявлены к людям, недавно посетившим эпидемиологически неблагополучные регионы. Информацию об обязательных и рекомендуемых прививках вы можете уточнить в центрах иммунопрофилактики и прививок при поликлиниках и инфекционных больницах, а также в справочных службах Министерства Здравоохранения.

## Аптечка первой помощи

Перед отъездом соберите аптечку первой помощи. Помимо тех медикаментов, которые, по вашему мнению, будут необходимы, рекомендуем обязательно взять с собой следующие препараты: жаропонижающие, обезболивающие, противоаллергические, сердечнососудистые, антисептические и солнцезащитные средства, оральные регидратирующие соли, средства для желудка и кишечника, водонепроницаемый лейкопластырь, перевязочный материал на случай мелких травм. Людям, пользующимся очками или контактными линзами, стоит взять с собой запасные очки или комплект линз.

Лекарства, которые вам необходимо принимать регулярно, берите с обязательным запасом на 3–5 дней. Никто не исключает ситуации с наводнением, штормом или внезапным извержением вулкана, из-за которых ваше возвращение домой отложится на некоторое время.

Если вы не уверены, что в том месте, куда вы едете, у вас всегда будет под рукой интернет, то сфотографируйте или скачайте себе в телефон инструкции по применению. Главное условие — неповрежденное название лекарственного препарата, чтобы сотрудники таможни могли легко понять, что вы пытаетесь ввезти. Обязательно возьмите с собой рецепт, если препарат входит в список наркотических средств и психотропных веществ.

## Полезные ссылки

Консульский информационный портал МИД РФ, подробная информация по странам с контактной информацией консульств:

<http://www.kdmid.ru/docs.aspx>

<http://www.kdmid.ru/info.aspx>

Роспотребнадзор:

Подготовка к путешествию. Аптечка первой помощи.

[http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=2746](http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2746)

Информация для туристов, выезжающих на отдых в страны с жарким климатом.

[http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=221](http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=221)

Рекомендации по сохранению здоровья в туристических поездках. Как вести себя на курортах.

[http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=2859](http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2859)

Как собрать ребенка в лагерь.

[http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=3732](http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=3732)

Памятка для выезжающих в туристические поездки.

[http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT\\_ID=1549](http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=1549)

Ростуризм:

Информация для туристов.

<http://www.russiatourism.ru/contents/turistam/>

Всемирная организация здравоохранения, рекомендации путешественникам:

Защита от солнца

<http://www.who.int/features/qa/40/ru/>

Безопасность пищевых продуктов

[http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/travellers\\_ru.pdf?ua=1](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/travellers_ru.pdf?ua=1)

Безопасность на воде