



SOS ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ  
БЕЛАРУСЬ

# Отдых



Информационный  
сводочник  
для молодежи

Серия социально-правовых пособий «Информационный чемоданчик» призвана помочь молодым людям, выходящим из-под альтернативных форм опеки, начать строить свое самостоятельное будущее: получать профессию, делать первые шаги во взрослой жизни, заботиться о здоровье, создавать семью. В ней собрана информация о правах и обязанностях, льготах, учреждениях, в которые можно обратиться за помощью. Здесь есть практические рекомендации по вопросам образования и карьеры, полезные советы по решению бытовых задач, планированию бюджета, организации отдыха, которые помогут ребятам сориентироваться в различных сферах взрослой жизни и многообразии открывающихся перед ними возможностей.

Отдых – это перемена деятельности! **Правильный отдых** влияет на работоспособность, на эффективность деятельности. Лучше проводить время вместе с друзьями и близкими, что обеспечит отличное настроение, общение и новые впечатления. Отдых может быть и **полезным** – это чтение, посещение культурных мероприятий, специализированные выставки, рисование, шитье, программирование. **Активный отдых**, как катание на велосипедах, коньках, лыжах, гораздо полезнее для здоровья и веселее, чем пассивный отдых на диване у телевизора. Вариантов, как правильно отдыхать, множество, и очень часто интересные мероприятия организованы **бесплатно!** Важно помнить при этом, чтобы твой отдых был приятным и безопасным не только для участников мероприятия, но и для окружающих.

Отдых вне дома (в клубе и за городом) – 3

Недорогой и интересный отдых – 7

Отдых за границей (планирование, проезд и проживание, безопасность) – 8

---

## ОТДЫХ ВНЕ ДОМА



Каталог культурных и развлекательных заведений Минска и регионов – портал [relax.by](http://relax.by), афиша событий и мероприятий - [afisha.tut.by](http://afisha.tut.by)

Бесплатные мероприятия -

<https://afisha.relax.by/free/minsk>, <https://afisha.tut.by/free-events/>

## ОТДЫХ В КЛУБЕ

Большинство людей ходят в клубы, для того, чтобы:

1. потанцевать, отдохнуть;
2. познакомиться с девушкой/молодым человеком;
3. послушать музыку, пообщаться с друзьями.



### **Внимание молодым людям!**

- Знакомясь с девушкой, соблюдай осторожность: некоторые зарабатывают такими знакомствами. Они обычно знакомятся первыми. Если у тебя вызывает подозрение слишком откровенные приглашения познакомиться поближе, скажи, что у тебя нет денег.
- Если тебе понравилась девушка и ты хочешь с ней познакомиться, лучше не напивайся, даже для храбрости. Пьяные никому не нравятся!

### **Внимание девушкам!**

- Отказывайся от предложений зайти в гости, выпить чашечку кофе, посмотреть квартиру, послушать музыку, полюбоваться видом из окна и т. д. Ты же смотрела фильмы и знаешь, что это значит. Не обманывай ни себя, ни твоего знакомого. Если ты примешь приглашение, то можешь оказаться в опасной ситуации.

### **Внимание всем!**

- Отказывайся от предложения «подбросить» тебя домой после клуба (да-да, это касается не только девушек).
- Следи за тем, чтобы из твоих карманов и сумки ничего не пропало и при этом там не появилось то, что тебе не принадлежит. Не забывай: за хранение запрещенных веществ (если их обнаружат у тебя в кармане или в сумке) тебя ждет строгое наказание.
- Под видом сигареты, бокала вина (или другого напитка) тебе могут предложить наркотики, за которые потом потребуют большие деньги. Драгдилеры (продавцы наркотиков) – жестокие профессионалы, и, если ты свяжешься с ними, а потом решишь отказаться от их услуг, это может быть сложнее, чем ты думаешь. Ты рискуешь лишиться не только денег, но и здоровья, и уж точно спокойной жизни.

## ОТДЫХ ЗА ГОРОДОМ

Большинство людей приезжают на пикник, чтобы:

- Отдохнуть на свежем воздухе.
- Пообщаться с друзьями, родными, в красивом природном месте.
- Совместить вкусное угощение, которое невозможно приготовить в квартире (шашлык, барбекю) и спортивные игры или рыбалку.

### Правила безопасности:

1. Всегда предупреждай взрослых о выезде на природу: куда, на сколько времени и с кем ты. Это необходимо в экстренных случаях, если может понадобится помощь.
2. Покидая город, возьми с собой достаточный запас воды и продуктов питания.
3. Заранее просчитай свой маршрут с учетом расписания общественного транспорта, чтобы не опоздать на автобус или электричку.
4. Избегай посещения мест, где может произойти чрезвычайное происшествие – наводнение весной и пожар летом.
5. Костер – основная опасность и причина, по которой могут оштрафовать. Запрещается разводить костры под кронами деревьев, в местах с подсохшей травой, где много поваленных деревьев, в молодых хвойных лесах, применять для розжига легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (солярку, бензин и т.д.) – можно получить сильнейшие ожоги – и оставлять без присмотра недогоревший костер.
6. Водоём – источник не только удовольствия, но и таких опасностей, как неисследованное дно, стремительное течение, возможные водовороты, чистота самой воды. Нельзя совмещать алкоголь и купание, нырять с высоты на необорудованных пляжах, плавать одному и далеко заплывать в незнакомом месте.
7. Всегда убирай за собой мусор!

8. Защитись от клещей: надень одежду, плотно прилегающую к телу, и закрытую обувь. Голова должна быть прикрыта кепкой, шея – высоким воротником или косынкой. Обработай одежду специальными средствами от клещей – акарицидами. Периодически осматривайте друг друга. Вернувшись домой, сними и вытряхни всю одежду, тщательно осмотри тело и кожу головы под волосами.
9. Для отпугивания других насекомых, пользуйся репеллентами. Это могут быть кремы, лосьоны, аэрозоли, наносимые на одежду, кожу или палатку. Существуют также ультразвуковые устройства, которые просто не дадут насекомым приблизиться к тебе. К народным средствам относятся гвоздичное, анисовое и эвкалиптовое масла – смажь ими оголенные участки тела.

### **Опасный отдых:**

Хочешь отметить новоселье, день рождения, Новый год, окончание колледжа? Да мало ли поводов! Хочется, чтобы всем было весело? Планируешь купить спиртное для себя и друзей? Если тебе уже 21 год, ты можешь купить любое спиртное. Но помни, что алкоголь дает лишь иллюзию отдыха – на следующий день ты будешь чувствовать себя разбитым и усталым.

Спиртные напитки могут толкнуть на рискованные поступки, за которые потом будет стыдно. А иногда в алкогольном угаре совершаются преступления, о которых человек даже не вспомнит, но за которые все равно придется расплачиваться.



---

## НЕДОРОГОЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ОТДЫХ:



### ПОЕЗДКА В ЛАГЕРЬ

Такие поездки организуют государственные или благотворительные организации. Они бывают как платные (но недорогие), так и бесплатные.

### ОТДЫХ В САНАТОРИИ ИЛИ ПАНСИОНАТЕ

Если у тебя есть хронические заболевания, ты можешь обратиться в государственные медицинские организации за путевкой.

### РАБОТА ДОБРОВОЛЬЦЕМ (ВОЛОНТЕРОМ) И БЕСПЛАТНЫЙ ОТДЫХ

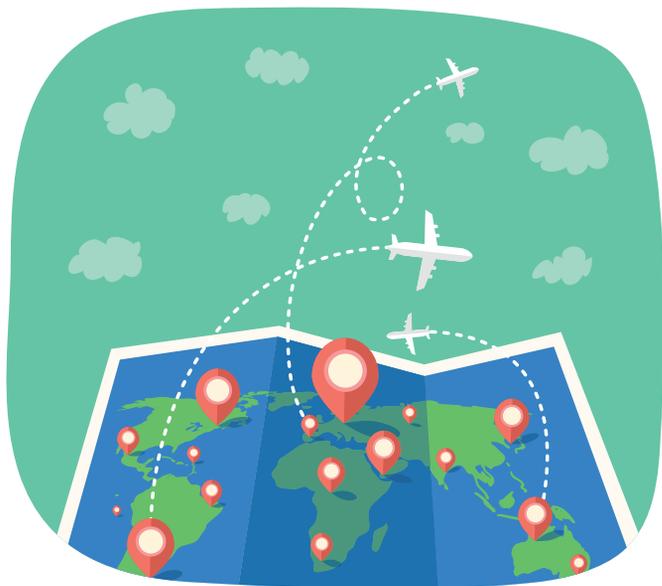
Ты помогаешь организовывать и проводить различные мероприятия, например, с детьми в доме отдыха или в детском доме, и сам бесплатно там живешь, питаешься и отдыхаешь.

### ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ

Можешь сам организовать турпоход или довериться друзьям-туристам, а также различным организациям, которые занимаются такими поездками. Стоимость их определяется протяженностью маршрута.

---

## ОТДЫХ ЗА ГРАНИЦЕЙ



**Отпуск и каникулы** – это время, которого мы с нетерпением ждем. От него зависит наше дальнейшее самочувствие и способность эффективно учиться и работать. Важно знать, как спланировать и организовать свободное время:

- лучше заранее определиться, сколько дней тебе нужно, чтобы хорошо отдохнуть и расслабиться;
- о программах отдыха, курортах и отелях есть достаточно отзывов. Чтобы не попасть в неприятное положение, нужно внимательно изучить всю имеющуюся информацию. Главный туристический портал Беларуси – [holiday.by](http://holiday.by). В Интернете также есть списки турфирм и агентств, с которыми лучше не связываться, есть сравнения авиакомпаний;
- все действия на отдыхе должны быть спланированы. Составь список интересных мест, которые обязательно нужно будет посетить, покупок, которые хотелось бы сделать;
- спутников тоже нужно выбирать, не все друзья имеют покладистый характер. Если ты не хочешь слушать жалобы или не высыпаться весь отпуск, то нужно продумать компанию.

## Для того, чтобы отдыхать за границей, тебе нужны:

1. действующий паспорт;
2. действующая виза того государства, куда ты едешь (если не предусмотрен безвизовый режим посещения);
3. авиа- или железнодорожные билеты (если ты не собираешься ехать на машине) или билет на автобус;
4. бронь в гостинице, хостеле или апартаментах (если ты не собираешься остановиться у друзей);
5. наличные средства / банковские карты (для совершения покупок и расчетов);
6. одежда, обувь и вещи сообразно погодным условиям и типу отдыха (походы по горам, пляж, посещение музеев).

Также узнай заранее, **на каком языке** говорят в той стране, куда ты хочешь поехать. **ПОМНИ!** Языковой барьер часто мешает отдыхать и справиться с возникшими трудностями.

## 1. ПАСПОРТ

Тщательно проверь правильность записи всех основных сведений (Ф.И.О., дата рождения, пол, срок действия паспорта), особенно, если паспорт новый. Чаще всего срок действия паспорта должен заканчиваться не ранее, чем через **шесть месяцев после въезда в страну**. Паспорт не должен иметь повреждений, пятен и посторонних записей. Несовершеннолетние выезжают со своим паспортом в сопровождении законных представителей или с их письменного согласия, заверенного нотариусом или органом по гражданству и миграции.

Находясь за границей, паспорт держи при себе или в сейфе отеля, не отдавай его никому на хранение или в качестве залога.

Также сделай ксерокопию паспорта (последний и предпоследний развороты), ее можно всегда иметь при себе.

## 2. ВИЗА

### Безвизовые страны для граждан Республики Беларусь

Для граждан Беларуси некоторые страны предоставляют въезд **без визы** или она **ставится в аэропорту** прилета (например, Российская Федерация, Украина, Армения, Грузия, Казахстан, Таджикистан, Узбекистан, Малайзия, Молдова, Египет, Турция, Сербия и Черногория, Македония, Китай, Корея, Малайзия, Перу, Венесуэла, Куба, Ямайка, Барбадос).

Полный список стран и условий безвизового въезда приведен на сайте Министерства иностранных дел Республики Беларусь (Визы и консульские вопросы / Безвизовое передвижение): <http://mfa.gov.by/visa/freemove/e75b142c77b4df66.html>

Если же виза все-таки нужна, есть 2 способа ее получения:

- можно заняться получением визы самостоятельно;
- можно поручить это посреднику, туристической фирме.

### Самостоятельное получение визы

- позвони в консульство или посольство страны, визу которой ты намерен получить, или почитай информацию на сайте и узнай, что требуется для получения визы (необходимые документы, требования, процедуру получения). Пакет документов и процедура получения визы для получения виз в разные страны различны. В некоторых консульствах нужно самому стоять в живой очереди, в других – запись на собеседование и сдачу документов осуществляется по телефону или онлайн;
- собери и подготовь документы, сдай документы в посольство;
- жди указанный срок и получи визу (в некоторые страны визу достаточно проблематично получить, в ее выдаче могут обоснованно отказать).

В Республике Беларусь открыты **визовые центры**, в которых запись на приём и оформление документов для получения визы намного упрощены, **НО услуги визовых центров оплачиваются дополнительно!**

## Получение визы через агентство

Если ты отправляешься за границу **впервые**, настоятельно рекомендуем тебе обратиться к посреднику или туристической фирме! Можно сэкономить на отеле, можно купить дешевые авиабилеты, но не стоит экономить в вопросах, связанных с документами, если ты точно не знаешь, как это делается, лучше поручить решение вопроса специалистам:

- ты обращаешься в туристическое агентство;
- тебе говорят, какие документы необходимо предоставить;
- агентство само формирует пакет документов и относит их в посольство или тщательно готовит тебя к собеседованию, если виза не выдается без личного присутствия;
- ждешь и получаешь визу.

Виза, выданная одним из **Шенгенских государств**, дает право на въезд и пребывание на территории всех стран, входящих в Шенгенскую зону, но необходимо сначала въехать в страну, которая оформила визу, и только после этого можно передвигаться по «шенгенскому пространству».

В Шенгенскую зону входят следующие страны: Австрия, Бельгия, Германия, Греция, Испания, Италия, Люксембург, Нидерланды, Португалия, Франция, Дания, Исландия, Норвегия, Финляндия, Швеция, Эстония, Латвия, Литва, Чехия, Венгрия, Мальта, Польша, Словения, Словакия, Швейцария.

## 3. БИЛЕТ НА ПОЕЗД ИЛИ САМОЛЕТ

При покупке готового тура в туристическом агентстве цена за билеты должна входить в стоимость тура. Также можно самостоятельно выбрать, забронировать и оплатить онлайн билеты на сайте [www.rw.by](http://www.rw.by) (Белорусская железная дорога), [belavia.by](http://belavia.by) (национальный авиаперевозчик «Белавиа»). Популярные сервисы по поиску и сравнению авиабилетов, отелей: [aviago.by](http://aviago.by), [skyscanner.by](http://skyscanner.by)

## 4. БРОНЬ ОТЕЛЯ

При покупке готового тура в туристическом агентстве цена за проживание должна входить в стоимость тура.

Если ты организуешь свою поездку сам, подумай о брони на отель заранее. Во-первых, бронь могут затребовать при самостоятельном получении визы, а во-вторых, действительно рискованно приехать в другую страну и обнаружить, что места в запланированной гостинице уже заняты! Бронируй онлайн или по телефону заранее! Популярный всемирный сервис по бронированию гостиниц и отелей – [www.booking.com](http://www.booking.com), а также размещения в частных домах и квартирах – [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com)



## ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Следует учитывать, насколько **состояние твоего здоровья** позволяет выехать в ту или иную страну в зависимости от климата, условий питания, особенностей отдыха, возможности проведения профилактических прививок, приема лекарств для профилактики заболеваний. Лучше пройти медицинский осмотр и получить заключение врача. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача тем, кто болеет хроническими заболеваниями, беременным женщинам и лицам с малолетними детьми.

Собираясь в **жаркие страны**, тебе необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжелым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма.

Рекомендуется перед выездом в страховых компаниях оформлять **медицинскую страховку**, при оформлении визы это зачастую обязательное условие.

Перед поездкой сформируй и захвати с собой **аптечку первой помощи**, которая поможет при легких недомоганиях, обострениях хронических заболеваний и сэкономит твоё время на поиски и покупку лекарственных средств.

### Аптечка первой помощи

- болеутоляющие средства (анальгин, спазмалгон, цитрамон, ибуклин);
- сердечно-сосудистые средства (корвалол, валидол);
- средства от несварения желудка, изжоги, желчегонные (фестал, гастал, ренни);
- препараты против укачивания в транспорте (драмина, авиа-море);
- средства от аллергии на укусы насекомых (фенистил);
- от симптомов простуды, жаропонижающие (терафлю, парацетамол, аспирин);
- перевязочный материал (бинты марлевые и эластичные, ватные шарики);

- водонепроницаемый лейкопластырь;
- барьерные контрацептивы (презервативы);
- глазные капли (альбуцид);
- солнцезащитные кремы и кремы для ухода за кожей после пребывания на солнце, пантенол от ожогов.



Во время отдыха за границей **настоятельно** рекомендуем мыть фрукты и овощи, употреблять воду, молоко и сок из фабрично закупоренных бутылок.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ДРУГОЙ СТРАНЕ**

В целях недопущения нежелательных происшествий рекомендуем:

- проявлять дружелюбие к местному населению, считаться с образом его жизни;
- быть терпеливым, не грубить, не повышать голоса, не унижать достоинства местного населения;
- уважать местные обычаи и традиции, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, а также не допускать оскорбительных высказываний по отношению к жителям страны пребывания;
- не появляться в общественных местах или на улице в нетрезвом виде, равно как употреблять алкогольные напитки в местах, не отведенных для этих целей.

---

# ДЛЯ ЗАМЕТОК





Международная общественная организация  
«SOS-Детские деревни»

220007, Республика Беларусь, Минск

ул. Могилевская, 2, к.2, 3 этаж

Тел./факс: +375 17 2-207-270

Моб.: +375 44 712-43-62

[www.sos-villages.by](http://www.sos-villages.by)