



ЭТО НЕОБХОДИМО

ЗНАТЬ И УМЕТЬ!

АККЛИМАТИЗАЦИЯ

Необходимо сделать:



ПОСЕТИТЕ ПЕДИАТРА.

Только врач сможет точно определить состояние здоровья ребенка и понять, можно ли ему отправляться в путешествие.



ВЫБЕРИТЕ РЕГИОН И ВРЕМЯ ГОДА.

Избегайте месяцы жаркой погоды на юге. Если ребенок страдает аллергией, не стоит путешествовать весной, в период цветения.



ВЫБЕРИТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ОТДЫХА.

Чем менее экстремальные развлечения для отдыха вы найдете, тем легче ребенок переживет этап акклиматизации.



ВЫБЕРИТЕ ОТЕЛЬ.

Узнайте, есть ли в отеле семейные номера, детские площадки, неглубокие бассейны, аниматоры, няни и детское меню.



ВЫБЕРИТЕ СПОСОБ ПУТЕШЕСТВИЯ.

Самолет, поезд или автомобиль – наиболее подходящие варианты. Круизный лайнер менее предпочтителен.



КУПИТЕ БИЛЕТЫ ПО СПЕЦТАРИФАМ.

Например, при путешествии самолетом можно купить билет на Аэроэкспресс по тарифу «Семейный» (700 рублей на семью с 3 детьми) или «Детский» (110 рублей на 1 ребенка 5–7 лет). Такие билеты оформляются в день поездки в кассе при наличии документов на детей.



ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ДЛИННЫМ ПАУЗАМ.

Придумайте, чем занять малыша во время поездки. Возьмите с собой карандаши и книги. Установите игры на телефон и планшет.