



Przed wyjazdem z Polski:

1. Zapoznanie się z warunkami istniejącymi w krajach, które pragniemy odwiedzić (unikanie regionów objętych działaniami zbrojnymi, zamieszkami lub z innych powodów szczególnie niebezpiecznych),
2. Wykupienie w rzetelnym towarzystwie ubezpieczeniowym odpowiednich ubezpieczeń od następstw nieszczęśliwych wypadków i kosztów leczenia oraz komunikacyjnych,
3. Zaopatrzenie się w adresy i numery telefonów najbliższych polskich przedstawicielstw dyplomatycznych i urzędów konsularnych,
4. Zaopatrzenie się w adresy i numery telefonów bliskich osób w Polsce, które należy zawiadomić w razie nieszczęśliwego wypadku (dane te należy ołówkiem wpisać w odpowiednim miejscu do paszportu).

W czasie podróży:

1. Utrzymywanie regularnego kontaktu z rodziną w Polsce, szczególnie podczas dłuższych pobytów poza krajem,
2. Korzystanie z hoteli cieszących się dobrą opinią,
3. Nie nocowanie w namiotach i samochodach poza miejscami wyznaczonymi, zamkniętymi i chronionymi,
4. Oddawanie cennych przedmiotów, biletów, rodków płatniczych i paszportów do depozytu w hotelu,
5. Posiadanie kilku rodzajów rodków płatniczych (gotówka, czek podróżny, karty kredytowe itp.) i przechowywanie ich w różnych miejscach,
6. Nie zawieranie przygodnych znajomości, nie korzystanie z autostopu oraz z usług osób postronnych, w tym szczególnie dotyczących zakwaterowania, a także wystrzeganie się ofert uzyskania łatwego zarobku,
7. Unikanie przebywania w nieznanymi miejscach po zmroku,
8. W miarę możliwości odbywanie podróży w większej grupie osób,
9. Unikanie miejsc zatłoczonych i zachowanie ostrożności w miejscach publicznych,
10. Unikanie odbywania podróży w porze nocnej, szczególnie bocznymi drogami, oraz nie zatrzymywanie się poza miejscami wyznaczonymi i chronionymi,
11. Zachowanie wzmożonej ostrożności przy prowadzeniu pojazdów - w nieznanymi warunkach na drodze nietrudno o kolizję, której spowodowanie przysporzy wiele kłopotów, a w szczególnych sytuacjach doprowadzi nawet do zagrożenia bezpieczeństwa osobistego,
12. Unikanie wypraw w tereny nieznanymi lub niebezpieczne,
13. Podczas wypraw uwzględnianie warunków klimatycznych oraz własnych możliwości kondycyjnych i zdrowotnych,
14. Unikanie ekstrawaganckiego i prowokującego ubioru oraz takiego zachowania,
15. Spożywanie wyłącznie sprawdzonych produktów i przestrzeganie zasad higieny,



16. Nie stawianie oporu w razie napadu z użyciem broni,
17. W razie aresztowania lub zatrzymania domaganie się kontaktu z polskim konsulem,
18. Korzystanie z usług renomowanych biur turystycznych w danym państwie, w których można nabyć broszury czy informatory zawierające praktyczne wiadomości o charakterze lokalnym, cz sto nieuwzględniane w ogólnych przewodnikach.