**Перечень заболеваний, которые полностью, или частично не совместимы с активным отдыхом**

Перед походом в горы (сплавом, велотуром) вы должны быть уверены, что у вас нет приведенных ниже заболеваний. Это связано с частичной или полной автономностью походов, когда вы временно будете отрезаны от цивилизации, и вам не смогут своевременно оказать медицинскую помощь.

Обратите внимание, что даже самый лучший страховой медицинский полис может оказаться бесполезным при отсутствии связи (в походах такое периодически бывает), плохой погоде (которая в горах периодически портится) и отсутствии дорог (маршруты часто не привязаны к цивилизации).

Походы предполагают интенсивные физические нагрузки, которые требуют дополнительных ресурсов организма и временно снижают иммунитет (особенно у неподготовленных участников), что может привести к обострению заболеваний. Поэтому если у вас есть сомнения, рекомендуем перед походом проконсультироваться у врача.

**Заболевания, при которых активный отдых крайне опасен:**

1. Болезни сердечнососудистой системы (гипертония, стенокардия и др.).

2. Болезни головного мозга (эпилепсия и др.)

3. Болезни дыхательной системы (астма, туберкулез, аллергия и др.).

4. Болезни печени и почек (гепатит, почечная недостаточность и др.).

5. Болезни желудочно-кишечного тракта (язвы и др.).

6. Болезни крови (гемофилия, лейкоз, тромбофлебит и др.).

7. Болезни суставов (артрит и др.).

8. Болезни глаз (глаукома, гемералопия и др.).

9. Психические заболевания, препятствующие общению с внешним миром.

10. Другие болезни в острой (или подострой) стадии, которые могут потребовать оперативного вмешательства, или оказания неотложной медицинской помощи.

При этом мы не рекомендуем активный отдых во время беременности, при инфекционных заболеваниях, длительной температуре, сахарном диабете и в других случаях, когда ваша физическая активность может быть ограничена.

Настойчиво рекомендуем быть ответственными и не полагаться на случай, ведь горы не любят легкомыслие. Ну и если у вас есть малейшие сомнения, проконсультируйтесь с нами перед походом, чтобы потом не испортить отдых себе и своим спутникам.