**Перелік захворювань, які повністю, або частково не сумісні з активним відпочинком**

Перед походом в гори (сплавом, велотуром) ви повинні бути впевнені, що у вас немає наведених нижче захворювань. Це пов'язано з частковою або повною автономністю походів, коли ви тимчасово будете відрізані від цивілізації, і вам не зможуть своєчасно надати медичну допомогу.

Зверніть увагу, що навіть найкращий страховий медичний поліс може виявитися марним при відсутності зв'язку (в походах таке періодично буває), поганій погоді (яка в горах періодично псується) і відсутності доріг (маршрути часто не прив'язані до цивілізації).

В походах зазвичай бувають інтенсивні фізичні навантаження, які вимагають додаткових ресурсів організму і тимчасово знижують імунітет (особливо у непідготовлених учасників), що може призвести до загострення захворювань. Тому якщо у вас є сумніви, рекомендуємо перед походом проконсультуватися у лікаря.

**Захворювання, при яких активний відпочинок вкрай небезпечний:**

1. Хвороби серцево-судинної системи (гіпертонія, стенокардія тощо).

2. Хвороби головного мозку (епілепсія тощо)

3. Хвороби дихальної системи (астма, туберкульоз, алергія тощо).

4. Хвороби печінки і нирок (гепатит, ниркова недостатність тощо).

5. Хвороби шлунково-кишкового тракту (виразки тощо).

6. Хвороби крові (гемофілія, лейкоз, тромбофлебіт тощо).

7. Хвороби суглобів (артрит тощо).

8. Хвороби очей (глаукома, гемералопія тощо).

9. Психічні захворювання, що перешкоджають спілкуванню із зовнішнім світом.

10. Інші хвороби в гострій (або підгострій) стадії, які можуть потребувати оперативного втручання, або надання невідкладної медичної допомоги.

При цьому ми не рекомендуємо активний відпочинок під час вагітності, при інфекційних захворюваннях, тривалій температурі, цукровому діабеті та в інших випадках, коли ваша фізична активність може бути обмежена.

Наполегливо рекомендуємо бути відповідальними і не покладатися на випадок, адже гори не люблять легковажність. Ну і якщо у вас є найменші сумніви, проконсультуйтеся з нами перед походом, щоб потім не зіпсувати відпочинок собі і своїм супутникам.