



وسایل مورد نیاز در هنگام سفر:

- * جعبه كمك های اولیه
- * وسایل گرمایی نظیر پتو، لباسهای ضخیم و... (بسته به مقصد مورد نظر)
- * چراغ قوه، نخ و سوزن، کبریت، طناب و...
- * شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد
- * نقشه مسیر سفر
- * نقشه گردشگری شهر مورد نظر

تغذیه در سفر:

- * سعی کنید از غذاها رستوران های بین راهی حتی الامکان استفاده نکنید.
- * از پختن غذاهایی که زود فاسد می شوند، خودداری کنید و غذاهای سبک و سرد را انتخاب کنید.
- * غذاهای خام و پخته را بدون پوشش در کنار هم قرار ندهید.
- * گوشت، مرغ و ماهی را حتماً از جاهای معتبر تهیه کنید.
- * از خرید ماست، دوغ و شیر محلی از اماکن غیرمجاز خوداری کنید.
- * مواد غذایی را تهیه کنید که مجوز ساخت، پروانه بهره برداری و نشانه استاندارد داشته باشد.
- * اگر از محصولات کنسروی استفاده می کنید، حتماً قبل از مضرات آنها را ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید و تاریخ مصرف آنها را چک نمایید.
- بستن کمر بند ایمنی علاوه بر تامین سلامت راننده باعث می شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشید



بهداشت محیط زیست:

- * از ریختن زباله های خود در جاده، کنار رودخانه ها، جنگل و... خودداری کنید (حتماً کیسه مخصوص زباله ها را در ماشین همراه خود داشته و هنگام توقف ماشین کیسه های زباله را در سطح آشغال بیاندازید)
- * از دستشویی های بین راهی استفاده کنید و از آلوده کردن جنگل و رودخانه خودداری کنید.
- * از روشن کردن آتش در جنگل خودداری کنید، چون می تواند منجر به آتش سوزی شود.
- * حتماً از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید، چون مصرف آب های آلوده و غیربهداشتی باعث بروز بیماری هایی مثل حصبه، وبا، هپاتیت، اسهال و بیماری های انگلی می شود.
- * هرگز از یخ های غیربهداشتی برای تهیه آب سرد استفاده نکنید.

