

- A tengeribetegség legkisebb jelenél vegyünk be gyógyszert, például dimenhydrinátot (Daedalon®).
- Metoclopramidot vagy domperidont (ezek vényköteles hatóanyagok, kérje orvosa tanácsát!).

## 2.4. Trekking-, hegyi és kalandtúrák

Európa nyugati felén folyamatosan nő az egzotikus trekking- és hegyi túrák iránti érdeklődés. Egyes nyugati utazásszervezők már nemcsak változatos és kalandos sivatagi, sztyeppe-i és őserdei túrákat kínálnak, de akár a jéghegyek és gleccserek világába is elkalauzolják az érdeklődőket. Várható, hogy ez a divathullám a következő években nálunk is érezheti a hatását.

Ezekre a túrákra nemcsak **professzionális felszerelés** beszerzése ajánlott, hanem az alapos **fizikai felkészülés** is. Emellett figyeljünk az alábbiakra is:

1. Az utazás előtt **tájékozódjunk** utazásszervezőnkél az utazás időtartamáról és az útvonal pontos részleteiről (távolság, talajminőség, magasságkülönbség, hőmérséklet). A helyi egészségügyi ellátásról, illetve ellátottságról is feltétlenül érdeklődjünk még indulás előtt.
2. Csomagjaink összeállításakor szívelejük meg olyan **tapasztalt utazók tanácsait**, akik ismerik a környéket, mert már legalább egyszer jártak ott. Ruházatunk megválasztásánál gondoljunk a szélsőséges helyzetekre, és készüljünk fel egyaránt jól a trópusi forróságra és a hidegekre is. Különösen fontos a jó lábbeli, amelyet lehetőleg nem először hordunk. A cipő ne csússzon, ne ázzon be, és minden helyzetben adjon biztos tartást a lábunknak (lásd az 1.7.4. pontot).