



Смартфон – твой друг. И в отпуске тоже

Сезон отпусков в разгаре – кто-то уже отдохнул, другие пакут чемоданы. Помимо паспорта, солнцезащитных очков и удобной обуви, обязательный атрибут отпускника — смартфон. Впрочем, такой ли он обязательный?

По данным [ВЦИОМ](#), в этом году самые желанные места отдыха россиян – Крым, Черноморское побережье Кавказа и Турция. На все курорты отпускники отправятся с гаджетами. Полезно ли брать с собой мобильного спутника или стоит отдохнуть от него, отвечают эксперты.

Источник тревог или способ расслабиться? Мнение психолога

Психологи в смартфоне трагедии не видят. Да, желательны передышки, но и к этому следует подходить осознанно.

«Вопрос отказа от мобильного на отдыхе индивидуальный: многие не могут без гаджета, — признает психолог Марина Биксина. – Отключить его на недельку не помешало бы, но трудно. Рекомендую проводить 3-4 часа в день без смартфона. Включайтесь в реальную жизнь и общение, а психика за это время отдохнет. Но, это должно быть обдуманное решение. Если отказ от гаджетов против воли, ничего хорошего это не даст».

Скажи, куда едешь, и я скажу, нужен ли тебе смартфон. Мнение туроператора

Представители сферы туризма отмечают: зная направление, можно спрогнозировать, как часто вы будете пользоваться мобильным.

«Если занятой человек решит отдохнуть от гаджетов, я бы порекомендовала ему Америку, — советует руководитель студии путешествий Елена Соловьева. – Или Доминикану, где сложно с доступом в интернет. В этом году туристы еще жалуются на плохой wi-fi в Турции».

Большинству нет необходимости всегда быть на связи, но мы все равно онлайн. В преддверии отпусков все сверяются с курсом мобильных операторов и ищут «волшебную кнопку» отключения роуминга.

Приготовь SIM-ку дома. Советы мобильного оператора

Усилиями операторов роуминг все же перестает быть дорогим. Пользоваться интернетом и звонить в любой точке России, как дома, предложил «МегаФон» в тарифах «Включайся».

«Мы привыкли проверять соцсети, общаться в мессенджерах, контролировать здоровье онлайн

- считать шаги, пульс, калории. В поездке можно сохранить привычный ритм общения, главное до отпуска подключить подходящий тариф. Например, «Включайся! Общайся», где безлимит на мессенджеры и соцсети, 12 гигабайт интернета по России и приличный пакет минут, - отмечает директор по развитию бизнеса на массовом рынке «МегаФона» на Урале Сергей Алферов. - Я за то, чтобы гаджеты делали жизнь проще. С зеленой SIM-картой вы всегда в зоне доступа, и у вас нет повода переживать о качестве связи или ее стоимости».

Общение в путешествиях по земному шару также не ударит по карману. С опцией «Весь мир» предлагают 40 минут входящих вызовов в день. А цена услуги менее 1 доллара в сутки.

Гаджет в помощь. Опыт заядлого путешественника

Идеи о гаджетах-помощниках придерживается заядлый путешественник Сергей Ерохин. «В моем рюкзаке обязательны всевозможные зарядки, батарейки, провода к гаджетам. В дороге с электроникой поступайте так, как со спичками - держите в надежном месте, но под рукой, чтобы быстро достать: сделать кадр или подзарядиться, когда рядом появилась розетка», — признается он. Каждое лето Сергей отправляется в поездки по стране самолетом, поездом или автостопом. С такой интенсивностью передвижений важно оставаться онлайн, уверен он.

Отпуск - заряд энергии и новые впечатления, делиться которыми приятно. Поэтому куда бы вы ни собрались, рекомендуем оставаться на связи, для этого перед путешествием загляните в салон «МегаФона» и не забудьте зарядник.