

## **Памятка для туриста, выезжающего на тур «От Домбая до Эльбруса»**

### **Общая информация**

Мульти-активный тур (9 дней/8 ночей, период июнь - октябрь) проходит на территории Ставропольского края, республики Кабардино-Балкария, Карачаево-Черкессия

### **Республика Карачаево-Черкесия**

Располагается в предгорьях северо-западного Кавказа. На западе территория Республики граничит с Краснодарским краем, на севере и северо-востоке с Ставропольским краем, на востоке - с Кабардино-Балкарской Республикой. На юге граница проходит по Главному Кавказскому хребту с Грузинской Республикой и Абхазией. На территории Карачаево-Черкесии расположены такие популярные горнолыжные и альпинистские курорты, как Домбай, Архыз, Теберда. Славится республика также Тебердинским заповедником с его природными достопримечательностями: водопадами Софруджинским, Алибекским, Чучхурским, озерами Бадукскими, Муруджинскими и др. Большая часть территории республики занята горами (около 80%). В северной части протянулись Передовые хребты Большого Кавказа. На юге, от верховьев р. Малой Лабы тянутся Водораздельный и Боковой хребты Большого Кавказа, достигающие высоты до 4000 м. На границе с Кабардино-Балкарией расположена самая высокая вершина Кавказа - Эльбрус. Через хребет к побережью Черного моря ведут перевалы - Марухский и Клухорский. Севернее тянутся Скалистый и Пастбишный хребты.

**Домбай** – курортный поселок в Карачаево-Черкесии, расположенный на высоте 1630 метров над уровнем моря при слиянии трех рек: Аманауза, Домбай-Ульгена и Алибека. Немного в мире найдется мест с таким разнообразием и богатством природы. В окрестностях Домбая имеются широкоизвестные панорамные пункты, откуда открываются исключительные по красоте виды. Благодаря благоприятным климатическим условиям, разнообразию рельефа, обилию снега зимой, Домбайская поляна является популярным местом для занятий горнолыжным спортом. Живописная природа, кристально чистый воздух, теплая, без резких температурных колебаний, солнечная тихая погода - все это создает прекрасные условия для полноценного отдыха.

### **Республика Кабардино-Балкария**

Республика расположена в основном в горах Северного Кавказа, северная часть – на равнине. Граничит со Ставропольским краем на севере, Северной Осетией и Грузией на юге, Карачаево-Черкесией на западе. На юге протягиваются параллельно 4 хребта Большого Кавказа: Пастбишный (Меловой), Скалистый, Боковой и Главный (или Водораздельный). В республике находится высочайшая точка: гора Эльбрус (5642 м) самая высокая точка России, Кавказа и Европы. На территории Кабардино-Балкарии расположены национальный парк «Приэльбрусье», Кабардино-Балкарский высокогорный заповедник. Численность населения 860 тыс. человек. Столица республики – город Нальчик.

**Приэльбрусье** - туристское название части Большого Кавказа от западных подходов к Эльбрусу до бассейна реки Чегем на востоке. Южная его граница проходит по Главному Кавказскому хребту. Это удивительный край с величественными, покрытыми ледяными шапками вершинами, живописными ущельями, многочисленными водопадами, мягким горным климатом.

Именно здесь, в Боковом хребте, и находится высочайший горный массив Большого Кавказа, его жемчужина - Эльбрус, представляющий собой двуглавый конус потухшего вулкана. Его горный массив сложен из глубинных кристаллических пород - гранитов, гнейсов, а также пород вулканического происхождения - туфов и диабазов. Высота западной вершины - 5642 м, восточной - 5621 м. С Главным Кавказским хребтом Эльбрус соединен хребтом Хотютау.

Приэльбрусье славится живописными ущельями, расположенными на высоте 2000м над уровнем моря и более. Самое крупное из них - Баксанская долина. С северо-востока она имеет открытый, постепенно расширяющийся выход. Быстрые потоки горных рек несут в долину большое количество камней, устилающих пойменные участки реки Баксан и ее притоков.

На полянах Азау, Чегет работают канатно-кресельные дороги, многочисленные кафе, сувенирные рынки, пункты проката снаряжения. В посёлке Терскол есть магазины и кафе, рядом с посёлком бьёт минеральный источник «Малые нарзаны Ачи-Су», а тремя километрами ниже Терскола расположена «поляна нарзанов». В посёлке Эльбрус открыт Музей альпинизма имени В. В. Высоцкого.

### **Язык и правила поведения**

Местное население общается на русском языке, в верховьях долин и в разговорах между собой можно услышать кабардинскую и балкарскую речь, карачаевскую и черкесскую соответственно.

Участник тура должен относиться с уважением к культурно-историческим ценностям, традициям и

обычаям коренного и местного населения региона. Большая часть населения задействована в туристической индустрии. Главное, уважать местные обычаи и законы, вести себя достойно и доброжелательно.

Часовой пояс соответствует московскому.

### **Охрана природы**

Уважительное, бережное отношение к природе – важнейшее правило поведения туриста. Никогда не забывайте, что, находясь в путешествии, Вы находитесь в гостях у друга – ПРИРОДЫ. Не делайте ничего такого, что Вы сочли бы неприличным сделать в гостях. Недопустима – татуировка скал, камней, стволов деревьев. Фантики, окурки, бумагу, полиэтиленовые мешочки и прочие отходы Вашей деятельности нужно сжечь на костре или утилизировать.

### **Как добраться**

Если вы летите самолетом, маршрут начинается в Минеральных Водах. Аэропорт Минеральные Воды входит в список аэродромов федерального значения, а также имеет статус международного. В аэропорт Минеральные воды совершают рейсы самолеты из следующих городов: Екатеринбург, Калуга, Москва, Саратов, Симферополь, Тюмень, Новосибирск, Санкт-Петербург, Сургут, Омск, Череповец, Норильск и т.д. Аэропорт также принимает самолеты из стран СНГ и зарубежья. Подробную информацию вы найдете на сайте аэропорта [www.mvaairport.ru](http://www.mvaairport.ru) или позвонив по телефону справочной службы: 8-800-500-1925 (с 9:00 до 21:00) и +7(87922)2-04-09 (круглосуточно).

Информацию о полётах воздушных судов вы найдете на сайтах авиакомпаний, осуществляющих регулярные рейсы: Аэрофлот, Россия, Редвикс, Кавминводоавиа, S7 Airlines, Уральские авиалинии, ЮТэйр, Россия. Из аэропорта Минеральных Вод до пункта назначения – г. Кисловодска около 53 км.

Если вы приезжаете поездом, маршрут для вас начинается на ж/д станции Минеральные воды. Поезда прибывают из Москвы, Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону, Екатеринбурга, Нерюнгри, Адлера, Новокузнецка, Иркутска, Саранска, Тынды, Челябинска.

### **Организация встречи и проводы**

Групповые трансферы из аэропорта и обратно осуществляются в назначенное время, туристов встречают с табличкой название тура - «От Домбая до Эльбруса».

В день начала тура автобус встречает туристов, прибывающих в Минеральные Воды от 11 до 12.00. Встреча в аэропорту Мин.Воды на автостоянке напротив зала прилета, автобус с табличкой "От Домбая до Эльбруса". Групповой трансфер из а/п отправляется в 12 часов (заранее сообщается номер и марка автобуса, телефон водителя).

Возможна встреча на ж/д вокзале Минеральные Воды с прибытием поездов до 11.00, контакты по встрече передаются перед заездом. На ж/д вокзале Минеральных Вод встреча перед центральным входом на ж/д вокзал.

Проводы туристов осуществляются к рейсам, отправляющимся из Мин.Вод с 17.00 часов местного времени.

### **Погода**

Погодные условия в горах изменяются достаточно часто. Температура днем от +10 до +20°C, ночью от 0 до +10, осенью – от -5 до +10. Летом выпадает максимальное количество осадков. Программа может измениться в связи с погодными и иными неблагоприятными условиями.

Обычная летняя одежда: футболки, легкие брюки и шорты, легкая обувь (сандали), нарядная одежда для посещения кафе и ресторанов. Ветрозащитная (мембранная) куртка, трекинговые брюки из синтетической ткани, горные трекинговые ботинки, желательно иметь термобелье, тонкие перчатки, шапка для подъема на Эльбрус, кепка, сменное белье, купальник, носки, небольшой рюкзак до 30 литров, накидка от дождя (дождевик) для себя и для рюкзака, гигиеническая губная помада, солнцезащитные очки и крем, термос или фляга для воды, индивидуальная аптечка, умывальные принадлежности. **В прокат можно взять:** ветрозащитную куртку, ветрозащитные брюки, трекинговые палки, термос.

**Вам также необходимо** взять с собой ваучер, паспорт, полис ОМС, индивидуальные лекарства, при наличии хронических заболеваний.

### **Гостиницы для размещения**

**Домбай. Отель «Грандотель»/отель «Наступ»\*\*** (или подобного уровня)

«Гранд Отель» находится в поселке Домбай, в самом его центре. Гондольная канатная дорога от комплекса буквально через дорогу, в 70 метрах.

Гостиница «Гранд Отель» славится широкой инфраструктурой и отличными номерами.

В отеле «Гранд Отель» (Домбай): ресторан; шашлычная «Старый Двор»; кальянная; боулинг; бильярд; СПА комплекс с бассейном и банями — русская, финская, турецкая; детская комната, автостоянка. В гостинице «Гранд Отель» в Домбае вниманию гостей представлены сразу два изысканных ресторана и шашлычная, где можно питаться самостоятельно. Также в комплексе работает бар-кальянная. Wi-Fi в местах общественного пользования (лобби бар, ресторан). Завтрак — с 8 утра. Расчетный час: заезд — 14.00; выезд — 12.00.

### **Приэльбрусье. Отель Снежный барс\*\* поляна Чегет (или подобного уровня)**

Отель "Снежный Барс" (Чегет) расположен в горном регионе и предлагает размещение в просторных номерах. Гости смогут легко добраться до гор и горнолыжных подъемников Чегета. На всей территории отеля предоставляется бесплатный доступ в Интернет через модем. Во всех номерах работает отопление, есть ванная комната и телевизор с плоским экраном и спутниковыми каналами. Кроме того, во всех номерах имеется балкон, с которого открывается потрясающий вид на горы и Приэльбрусье. В ресторане отеля "Снежный Барс" (Чегет) каждое утро сервируется обильный завтрак "шведский стол". В отеле "Снежный Барс" есть массажный кабинет и бильярдный стол. В окрестностях отеля имеются отличные возможности для катания на лыжах и пешего туризма. Поселок Терскол находится всего в 10 минутах ходьбы от отеля. Гостям отеля "Снежный Барс" (Чегет) предоставляется бесплатная парковка.

Расчетный час: заезд — 14.00; выезд — 12.00.

### **Отель «Лагуна\*\*\*, поляна Чегет**

Гостиница Приэльбрусья «Лагуна» расположена в сосновом бору, у поворота на поляну «Чегет» Расстояние до подъемника: на Чегет — 300 м, на Эльбрус — 4000 м. Номерной фонд: в гостинице Приэльбрусья 24 номера (от категории Эконом до «Люкс»). Инфраструктура: ресторан, бар, сауна, бильярд, wi-fi, охраняемая автостоянка, лыжехранилище. Уютное кафе с деревянной мебелью находится в холле отеля. Номерной фонд комплекса отвечает всем современным требованиям. Общее количество номеров отеля «Лагуна» (Приэльбрусье) — 23 номера. Во всех номерах спутниковое ТВ, балконы.

Расчетный час: заезд — 14.00; выезд — 12.00.

### **Питание и вода**

Во время тура туристы обеспечиваются 2х-3-х разовым питанием — в соответствии с программой. Питание в отелях в ресторане: завтрак — шведский стол или по меню, ужин — 3 блюда (по меню, на выбор). В части программы выдаются ланч-пакеты на прогулки, в части — обеды в кафе. В некоторые дни не включены ужины — для того, чтобы у туристов был свободный выбор для ознакомления с кафе и ресторанами на курорте.

На территории маршрута вода достаточно чистая, и перед употреблением не нуждается в специальной очистке. Во время тура вы получите чистую питьевую воду (газированную и негазированную) в неограниченном количестве, что избавит от необходимости брать воду с собой. Вы также попробуете воду из минеральных источников, которые есть в Приэльбрусье.

Алкогольные напитки не входят в стоимость. Мы также учитываем по возможности пожелания людей, соблюдающих диету, вегетарианцев. Для этого Вам необходимо заполнить анкету, указав Ваши пожелания, и заблаговременно отправить ее нам. В случае если вы не указали особые пожелания к питанию, вам будет предоставлено стандартное европейское питание с элементами блюд национальной кухни. Изменение меню во время тура возможно только за дополнительную плату.

### **Медицинская помощь**

Аптечка для оказания первой помощи находится у гида, в любое время и в любом месте гид имеет возможность связаться со спасателями МЧС. В городах и поселках доступны аптеки. Аптечкой обеспечены также транспортные средства. При себе необходимо иметь специфические индивидуальные лекарства. Рекомендуем взять с собой необходимый набор лекарственных средств: средства, используемые при проблемах желудочно-кишечного тракта, средства, применяемые при простудных заболеваниях, средства от головной боли, тошноты. Если вы в индивидуальном порядке принимаете какие-либо лекарственные средства, не забудьте взять их с собой в необходимом количестве.

### *ГБУЗ «Участковая больница с. Эльбрус»*

Адрес: Кабардино-Балкарская Республика, Эльбрусский р-н, с. Эльбрус, Согаева, 12\ тел. 8(86638) 78121 хирург Байдаев Ахмат Баталович - 8(86638) 78655, сот: 8928 72226 17

### *Эльбрусская центральная районная больница (г. Тырныауз)*

Адрес: г. Тырныауз, ул. Гызыева, 168(86638) 4-24-83, 4-21-05, 4-28-79,4-21-58

*Республиканская клиническая больница*  
Адрес: г. Нальчик, ул. Затишье, 1 8(8662) 42-55-18  
*Скорая помощь в Домбае*  
тел. +7 (87872) 582-63, адрес: Домбай, Пихтовый мыс, 5.  
*Ближайшая больница* – 60 км от Домбая, тел. (87879)-2-21-10.  
Адрес: г. Карачаевск, ул. Магометова, 5.

### **Деньги**

Денежная единица - российский рубль. На маршруте лучше иметь наличные деньги – расплачиваться карточкой возможно только в городах – Минеральные Воды, Кисловодск и др. А на курортах это возможно только наличными. Для снятия наличных с карты можно воспользоваться банкоматом – в городах и на курортах их большое количество. По возможности, сдавайте Ваши деньги, документы или ценности в сейф гостиницы. Просим не вынимать из кошелька на виду у всех большие суммы денег. Не забывайте, что на улицах в любой стране встречаются уличные воры.

### **Требования к участникам тура:**

Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям горными видами спорта. Возрастное ограничение - не моложе 10 лет.

От участников требуется хорошая физическая форма и отсутствие медицинских противопоказаний к нагрузкам (сердечно-сосудистые заболевания и пр).

### **Особенности высокогорья**

В рамках программы мы будем находиться на высоте 800- 3500 метров над уровнем моря. В программе предполагается подъем на канатной дороге ст. Чегет или Азау до высоты 3500 метров над уровнем моря. При желании и физических возможностях вы можете подняться на высоту до 4100 м. Проживание по программе – на высоте от 800-2200 метров над уровнем моря.

Туристам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, мы не рекомендуем подъем на канатной дороге.

Основные заболевания, при которых не рекомендуется ездить в горы:

Индивидуальная непереносимость недостатка кислорода, стенокардия III-IV функционального класса, гипертоническая болезнь 3 ст., хроническая почечная недостаточность, острые стадии соматических заболеваний (инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, гипертонический криз, астматический статус при бронхиальной астме и др.), сердечно-сосудистые заболевания, легочные заболевания, стадия обострения хронических воспалительных процессов, острые инфекционные заболевания.

В горах на высоте от 3500 метров воздух более разреженный, в нем меньше кислорода. Поэтому у некоторых туристов возникают симптомы “высотной (горной) болезни”: слабость, вялость, учащенное сердцебиение, легкое головокружение, бессонница, потеря аппетита, одышка, тошнота, рвота и т.д. Эти симптомы могут проявиться на высоте от 3500 метров над уровнем моря. В случае осложнения снять симптомы может помочь снижение высоты.

У детей горная болезнь случается не чаще чем у взрослых, но диагностировать ее гораздо труднее, так как не все дети могут адекватно объяснить, что их тревожит. Любое недомогание стоит принимать за горную болезнь и предпринимать меры, пока не найдется настоящий источник плохого состояния.

Беременные женщины могут переносить высоту до 2500 метров над уровнем моря. Но все же им не стоит участвовать в восхождениях на гору, так как чрезмерные физические нагрузки могут спровоцировать выкидыш, а так же есть риск несчастного случая.

Пожилые люди переносят горную болезнь без дополнительных осложнений, но могут тяжелее переносить физические нагрузки.

Турист несет полную ответственность за намеренно скрытую от организаторов информацию о заболеваниях, которые могут привести к необратимым последствиям. Мы не имеем права контролировать состояние Вашего здоровья. Поэтому мы не несем ответственности за происшествия, наступившие вследствие реакции Вашего организма на перепад высот и кислородное голодание, возникшие в горах.

### **Связь на маршруте**

Рекомендуем в данном районе пользоваться услугами операторов сотовой связи - Би-лайн и Мегафон (предпочтительнее). МТС работает не везде и неустойчиво. Но тем не менее мобильный интернет лучше работает у операторов Билайн и МТС.

В большинстве мест размещения есть бесплатный Wi-Fi, здесь можно выйти в Интернет.

### **Условия автоперевозок**

Путешествия организуется на минивенах, микроавтобусах в зависимости от количества человек в группе. В каждом транспортном средстве имеется аптечка. Во время следования предполагаются остановки, отдых, прогулки, пикники. Не допускаются: курение в автобусах, остановки в запрещенных местах, заповедных зонах.

### **Страхование**

На период отдыха каждому туристу за доплату может быть оформлена страховка от несчастного случая ООО "Группа Ренессанс страхование" со страховым покрытием от 50000 рублей.

### **Услуги гидов**

На протяжении всего тура вас будут сопровождать высококвалифицированные гиды, имеющих многолетний опыт работы в регионе. Мы считаем, что благодаря нашим гидам тур стал таким насыщенным и богатым на открытия. Их профессионализм, открытость и дружелюбие помогут Вам почувствовать древнее дыхание этой земли.

Говорят, что без гида любой, даже короткий переезд - всего лишь преодоление расстояний, с гидом - это уже путешествие.

### **Меры предосторожности и правила поведения в активном туре:**

- Необходимо защищать себя от воздействия солнца. Помните, что в горах высокий уровень солнечной радиации. Ожог можно получить даже в пасмурный день. Днем необходимо избегать смотреть на снег и иные отражающие поверхности без солнцезащитных очков (которые должны иметь UV-фильтр максимальной степени защиты). Обязательно ежедневное нанесение перед выходом на маршрут солнцезащитного крема с максимальным фактором защиты на все открытые участки тела (руки, лицо, уши).

- Не допускайте перегрева или переохлаждения. Вы должны быть одеты соответственно текущим погодным и температурным условиям.

- Берегите ноги! Принимайте заблаговременно меры против натирания мозолей: берите для трекинга только удобную, разношенную обувь; перед выходом на маршрут в качестве превентивной меры заранее наклеивайте пластырь на все проблемные зоны. Используйте специальные трекинговые ботинки с прочной подошвой и поддержкой щиколотки, для сведения к минимуму риска травм при ходьбе по сильно пересеченной местности.

- Своевременно сообщайте гиду-инструктору об отклонениях Вашего самочувствия от нормального. Имейте при себе личную аптечку, сформированную с учетом Ваших индивидуальных потребностей.

- Во время путешествия не рекомендуется употребление спиртных напитков, а также запрещено употребление наркотических и психотропных веществ. Это может привести к резкому ухудшению Вашего самочувствия в условиях высокогорья, нарушению процесса акклиматизации и другим неблагоприятным последствиям. В случае нарушения указанного правила, ответственность за последствия возлагается на туриста.

- Тщательно мойте овощи и фрукты. Не употребляйте в пищу мясные блюда, не подвергшиеся термальной обработке. Если Вы питаетесь в ресторане, учитывайте, что национальная кухня может быть острой, жирной и неподходящей для вашего желудка. Не употребляйте в пищу грибы, ягоды и другие растения

- С особой осторожностью покупайте алкогольные напитки не заводского производства (домашнее вино) у частных лиц, поскольку они могут быть низкого качества и нанести вред здоровью. Просим Вас соблюдать умеренность в употреблении спиртного.

- Не отправляйтесь без сопровождения в путешествия, на пикники или в гости к малознакомым людям.

### **Правила поведения на пешей части тура:**

Пребывание в условиях дикой природы всегда связано с рядом потенциальных опасностей.

1. Передвижение во время активной части тура необходимо осуществлять строго по пути, указанному гидом-инструктором; недопустимо пытаться «срезать» путь, выбирать собственный и т.п. без согласования с

гидом-инструктором. На горных участках внимательно следите за дорогой и смотрите под ноги, особенно после дождя.

2. В случае самовольного отклонения туриста от установленного маршрута и самостоятельного осуществления им трекинга, восхождения или перехода, равно как и любых других действий, участник принимает на себя обязательства по соблюдению мер личной безопасности.

3. Не совершайте самостоятельных подъемов на возвышенности (особенно скалы), переправ и т.п. Это может оказаться намного сложнее, чем Вам показалось изначально, и привести к несчастному случаю. Не взбирайтесь на каменные глыбы и скалы, не подходите к краям обрывов и берегам рек, не сбрасывайте камни с отвесных склонов.

4. При прохождении маршрута обращайтесь внимание, куда Вы наступаете, если Вы наступите на змею, она может вас укусить. Помните, змеи нападают только с целью самозащиты

5. На маршруте туристы должны быть дисциплинированы, выполнять указания и команды руководителя, на сложных участках оказывать помощь, не преодолевать их без разведки, не пренебрегать страховкой и самостраховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных, экстремальных условиях.

### **Безопасность**

Для вызова экстренных служб с мобильных телефонов, операторами сотовой связи введены следующие номера: - **пользователям компании «Би Лайн» - 001; - пользователям компании «Мегафон» - 010; - пользователям компании «МТС» - 010.** Звонок для абонента бесплатный, даже если на его счёте отрицательный баланс. Перед выходом в высокогорье участники проходят инструктаж по технике безопасности.

### **Прочее**

Информация с телефонами встречающего гида, а также почасовая программа тура предоставляются за 5 дней до даты начала тура.

Программа маршрута может быть изменена по объективным причинам, на усмотрение гида-проводника: дорожная ситуация, погодные условия, самочувствие участников тура.