

Полезные советы

Собираясь в путешествие по Кенозерскому национальному парку, примите во внимание ряд полезных советов, чтобы снизить вероятность неожиданных ситуаций.

Средства связи

1. На территории Парка действует только один оператор – Северо-Западный МегаФон. Приобрести sim-карты и пополнить баланс можно в Каргополе или в Плесецеке, а также в некоторых магазинах деревень Вершинино и Морщихинской.
2. В деревнях Морщихинская и Вершинино находятся почтовые отделения, откуда можно сделать междугородние звонки, отправить письма или посылки.

Медицина, здоровье

1. В деревнях Морщихинской, Вершинино, Усть-Поча и в поселке Поча находятся фельдшерские пункты, где можно получить первую медицинскую помощь. Они работают не ежедневно, поэтому, путешествуя по территории Парка, лучше иметь при себе запас медицинских средств. Не забудьте взять с собой лекарства, которые вы принимаете постоянно!
2. Собираясь посетить Парк в летнее время, обязательно запаситесь репеллентами в достаточном количестве (мази, кремы, спреи, спирали), а также средствами, помогающими после укусов кровососущих насекомых.
3. Особое внимание обратите на то, что в период с мая по июль клещи находятся в активной стадии, поэтому есть риск укуса этими насекомыми. Наиболее надежное средство защиты от клещевых инфекций – вакцинация. Привиться можно в поликлинике по месту жительства. В этом случае иммунитет сформируется через один месяц после начала вакцинации. Тем, кто не сделал прививку, рекомендуется перед выходом в «зону риска» принимать противовирусные препараты. Наименование лекарств и противопоказания сообщат в аптеке. Выходя в лес, нужно одеться так, чтобы максимально снизить риск укуса. Это должны быть рубашка или куртка с длинным рукавом, плотно прилегающим к запястьям, и брюки, заправленные в высокие сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой, чтобы клещ не заполз под одежду. На голове желателен капюшон или другой головной убор. Например, платок, концы которого можно заправить под воротник. Лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, так как на ней клещи более заметны. Через каждые полчаса необходимо проводить само- и взаимоосмотры, т.к. клещи довольно долго, в течение 30 минут – 1 часа, выбирают себе место для присасывания. Для обработки одежды следует использовать отпугивающие и уничтожающие клещей средства. При присасывании клеща нужно незамедлительно обратиться в ближайший медпункт, так как через 3 – 4 суток доза вируса станет слишком высокой и эффективность помощи резко снизится.

Деньги

1. Банкоматов, отделений Сбербанка или других банков, а также пунктов обмена валюты на территории Парка нет. Позаботьтесь о наличных средствах заранее.
2. В офисе Плесецкого сектора Парка (д. Вершинино) и в Визит-центре Каргопольского сектора Парка (д. Морщихинская) можно произвести оплату за полученные услуги банковской картой.

Одежда и обувь

1. Посещение Парка, как правило, включает разнообразные пешие, водные экскурсии, походы, поэтому одежда и обувь должны быть удобными (кроссовки, ботинки, брюки).
2. Северное лето переменчиво, поэтому, с учетом прогнозов погоды, не лишним будет позаботиться о резиновых сапогах, дождевике, теплой одежде.