**Памятка к программе тура** **«Мультиактив на Эльбрусе»**

**Общая информация**

Тур «Мульти-актив на Эльбрусе» продолжительностью 4 дня/3 ночи проходит на территории республики Кабардино-Балкария.

Р**еспублика Кабардино-Балкария**

 Республика расположена в основном в горах Северного Кавказа, северная часть – на равнине. Граничит со Ставропольским краем на севере, с Северной Осетией на востоке, с Грузией на юге и Карачаево-Черкесией на западе. На юге параллельно друг другу тянутся 5 хребтов Большого Кавказа: Лесистый, Пастбищный (Меловой), Скалистый, Боковой и Главный (или Водораздельный). В республике находится самая высокая точка России, Кавказа и Европы - гора Эльбрус (5642 м). На территории Кабардино-Балкарии расположены национальный парк «[Приэльбрусье](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%8D%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D0%B5_%28%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA%29)», 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 и 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.

**Погода**

Климат характеризуется относительной прохладой, а также сухостью, чистотой и высокой степенью ионизации воздуха, обилием ультрафиолетовой радиации. Много солнечных дней. Зима мягкая; средняя температура января около -5°C; устойчивый снежный покров с середины декабря до конца февраля. Лето умеренно тёплое; средняя температура августа 15-16°C. Погодные условия в горах изменяются достаточно часто. Температура днем от +10 до +25ºС, ночью от +6 до +15. Летом выпадает максимальное количество осадков.

Программа может измениться в связи с погодными и иными неблагоприятными условиями.

**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.

**Особенности высокогорья**

В рамках программы мы будем находиться на высоте 1800- 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 1600-2200 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 также 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.

**Язык и правила поведения**

Местное население общается на русском языке, но в разговорах между собой горцы часто используют балкарскую и кабардинскую речь.

Участники тура должны 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.

В республике большая часть населения исповедует ислам, вследствие этого здесь не приемлют вызывающего поведения, неуважения к старшим, очень открытой и вульгарной одежды, чрезмерного внимания к окружающим (особенно к женщинам), порицается проявление любовных чувств на людях (нежные прикосновения, поцелуи).

Не стоит на улицах обращаться к незнакомым людям противоположного пола, громко и нецензурно выражаться, распивать спиртные напитки на улице. На такие явные нарушения местных моральных устоев кавказцы всегда реагируют агрессивно. Поэтому рекомендуем проявлять осмотрительность и уважение к традициям республики.

**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.mvairport.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, S7 Airlines, ЮТэйр, Россия.

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

**Организация встречи и проводы**

Групповые трансферы из аэропорта (ж/д вокзала) Минеральные воды и обратно осуществляются в назначенное время. Вас встретит представитель компании с табличкой с названием тура «Мульти-актив на Эльбрусе». Отъезд с ж/д вокзала - в зависимости от времени прибытия поездов, но не позднее 11.45 утра. В аэропорту встреча на бесплатной стоянке напротив зала прилета. Групповой трансфер в **12.15**

Проводы туристов осуществляются к рейсам, отправляющимся с 19.00 часов местного времени, автобус отравляется за 6 часов до вылета. Просим бронировать билеты в соответствии с указанным расписанием.

Для туристов приезжающих/уезжающих в другое время, могут быть организованы индивидуальные трансферы за дополнительную плату. Доплата за индивидуальный трансфер из Приэльбрусья в аэропорт Минеральные Воды – 4500 рублей в одну сторону.

 При заказе индивидуальных трансферов в новогодний период просим запрашивать стоимость дополнительно.

 **Необходимо взять собой**

 Необходимо взять собой

Обычная летняя одежда: футболки, легкие брюки и шорты, легкая обувь (сандалии), нарядная одежда для посещения кафе и ресторанов. Ветрозащитная (мембранная) куртка, трекинговые брюки из синтетической ткани, горные трекинговые ботинки, желательно иметь термобелье, флисовую кофту, 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, солнцезащитные очки и крем от загара, термос или фляга для воды, индивидуальная аптечка, умывальные принадлежности.

**В прокат можно взять:** ветрозащитную куртку, ветрозащитные брюки, трекинговые палки, термос.

**Документы**

Каждый турист должен при себе иметь документ, удостоверяющий личность – паспорт, для детей - свидетельство о рождении. Вам также необходимо взять с собой договор, подтверждающий приобретение тура, полис ОМС, индивидуальные лекарства, при наличии хронических заболеваний.

**Гостиницы для размещения:**

**Приэльбрусье.**

**Отель Снежный барс\*\* 1 корпус, поляна Чегет**

Отель "Снежный Барс" (Чегет) расположен в горном регионе и предлагает размещение в просторных номерах (172 номера). Гости смогут легко добраться до гор и горнолыжных подъемников Чегета. На всей территории отеля предоставляется бесплатный доступ по Wi-Fi. 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.

Завтраки по системе «шведский стол» с 7.30 до 10.30 (при небольшой загрузке – комплексное меню)

Расчетный час: заезд – 14.00; выезд – 12.00.

**Отель "Снежный барс"\*\*\*, 2 корпус, поляна Чегет (возможность размещения за дополнительную плату )**

Новый корпус гостиницы «Снежный барс» расположился на поляне Чегет посёлка Терскол, в сосновом бору у подножия горы Чегет, рядом с основными корпусами. Он был запущен в эксплуатацию в конце 2017 года. В новом корпусе расположены номера категорий стандарт TWIN и DBL, а также номера категории Люкс. Окна номеров выходят на поляну Чегет.

Завтраки по системе «шведский стол» с 7.30 до 10.30 (при небольшой загрузке – комплексное меню)

Расчетный час: заезд – 14.00; выезд – 12.00.

 **Медицина**

 ***Приэльбрусье.***

*Скорая помощь в п. Терскол: +7 (928) 703-41-41, +7 (86638) 71-329;*

*Травмпункт в п. Терскол (около здания «Эльбрустурист»): +7 (928) 703-41-41, 8+7 (86638) 71-329 (с 10:00 до 18:00, в сезон круглосуточно*

*Амбулатория п. Терскол: +7 (86638) 7-11-03, 7-11-71. Терскол д9 кв. 12*

*Больница в п. Эльбрус: +7 (86638) 7-81-21, адрес: ул. Согаева, 12*

*Больница в г. Тырныауз: +7 (86638) 4-24-83; адрес: ул. Гызыева, 16*

*Районная поликлиника г.Тырнауз: +7(86638) 4-56-83; адрес: просп. Эльбрусский, 65*

**Деньги**

Денежная единица - российский рубль.

В городах КМВ в отелях, кафе и ресторанах как правило можно расплатится картой.

В кафе, ресторанах и магазинах Приэльбрусья далеко не везде можно расплатиться картой. В основном расчеты производятся наличными.

В Приэльбрусье нет круглосуточных банков или обмена валют, есть только круглосуточные банкоматы. Потому стоит подумать о наличных заранее, в дневное время.

*Банкомат «Сбербанк России», пос. Терскол, в*[*отеле «Эльбрусия»*](http://prielbrusie-ski.ru/accommodation/elbrusiya/)*,
режим работы: 24 часа*

*Банкомат «Сбербанк России», поляна Чегет, в холле*[*пансионата «Чегет»*](http://prielbrusie-ski.ru/accommodation/cheget/)*,
режим работы: 24 часа*

*Банкомат «Сбербанк России», поляна Азау, у кассы канатной дороги - режим работы: 24 часа*

*Банкомат «Россельхозбанк», поляна Азау, в прокате курорта*

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.

После обслуживания в кафе и ресторанах принято оставлять чаевые –10% от суммы

**Связь, интернет на маршруте**

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

Все мобильные операторы большой тройки**(Билайн, Мегафон, МТС)**  работают в Приэльбрусье. Среди местного населения наибольшей популярностью пользуется оператор Мегафон благодаря хорошему уровню приема сигнала и стабильности работы в данной местности.

Для того чтобы у Вас не возникало проблем с оплатой за услуги мобильной связи, многие гостиничные комплексы Приэльбрусья оборудованы терминалами для пополнения счета. Терминалы так же установлены на входе в магазины и минимаркеты.

**Условия автоперевозок**

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

В случае нарушения Правил проезда в транспорте, представитель фирмы (шофер) вправе высадить нарушителя на ближайшем посту ГИБДД. Компенсация стоимости путевки и транспорта в этом случае не производится.

**Услуги гидов**

На протяжении всего тура вас будут сопровождать высококвалифицированные горные гиды, имеющие 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.

**Турист должен знать, что гид имеет право:** принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или досрочного завершения программы в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему. Производить разделение группы в аварийной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки и максимальной вероятности выполнения задач по ликвидации аварии.

**Требования к участникам тура:**

Возрастное ограничение - не моложе 12лет.

От участников требуется нормальная физическая форма и отсутствие медицинских противопоказаний к подъему на высоту (сердечно-сосудистые заболевания и пр).

**Особенности высокогорья**

В рамках программы мы будем находиться на высоте 500- 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 500-2200 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 также 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.

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

Вы добровольно приобрели путевку и знаете, что горы являются местом повышенной опасности для здоровья и жизни городских жителей, попавших в условия природной среды. В горах смена погоды происходит очень часто. Здесь бывают грозы, сильные ветра, низкие и высокие температуры, обвалы камней и льда, селевые потоки. На человека влияет перепад высот, температур, повышенная ультрафиолетовая активность солнца и другие факторы.

* Необходимо защищать себя от воздействия солнца. Помните, что в горах высокий уровень солнечной радиации. Ожог можно получить даже в пасмурный день. Глаза необходимо защищать с помощью солнцезащитных очков с уровнем защиты не ниже 3. 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 на прогулки, на пикники или в гости к малознакомым людям.

**Безопасность**

Перед выходом в высокогорье участники проходят инструктаж по технике безопасности.

Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112. Звонок для абонента бесплатный, даже если на его счёте отрицательный баланс.

*Пожарно-спасательная служба:* № 01 вызов со стационарного телефона,с мобильного № 101

*Полиция:* № 02 вызов со стационарного телефона, с мобильного № 102

*Скорая помощь: № 03 вызов со стационарного телефона, с мобильного № 103*

Приэльбрусье

*Поисково-спасательная служба МЧС п. Терскол: +7 (86638) 7-14-89*

*Спасательная служба курорта Эльбрус: +7 (86638) 7-15-05, +7 (86638) 7-15-07*

*Полиция в п. Терскол («Эльбрустурист»): +7 (999) 491-95-54, +7(999) 491-93-19,*

*Полиция в п. Эльбрус: +7 (86638) 7-81-02*

*Министерство курортов и туризма Кабардино-Балкарской Республики: +7 (8662) 72-02-84; адрес: Нальчик, ул. Канукоева, 5.*

*Горячая линия для туристов +7-963-390-20-74, +7-938-914-21-38*

*Единый колцентр курорта Эльбрус: 8-800-2222-506*

*Пограничное управление ФСБ России по КБР: +7 (8662) 91-43-53; адрес: г. Нальчик, ул. Кабардинская, 192*

**Страхование**

На период отдыха каждому туристу рекомендуем оформить страховку от несчастного случая.

**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.