

**Памятка для туриста к программе тура «Легенды Северной Осетии»**

Северный Кавказ – это дом множества удивительных самобытных народов с древними традициями. Здесь говорят на необычных языках, а мировые религии переплелись с исконными верованиями и обычаями. Здесь вы увидите башни горцев и пещерные города, языческие святилища, древние монастыри и мечети. Здесь сохраняется исконный ритм места и традиции, при этом местные жители еще не привыкли к толпам туристов, и для них вы – настоящие гости. Вас ждет бесконечное внимание и традиционное гостеприимство!

**Погода**

Климат на территории **Северной Осетии** складывается в зависимости от ее рельефа, расположения по отношению к бассейнам Черного и Каспийского морей, широты местности и других факторов. Климат в горах более влажный и прохладный, чем в равнинной части. Летом в горах преобладают горно-долинные ветры (днем ветер дует вверх по ущелью, ночью - наоборот).До высоты 2000 м над уровнем моря (хребты Лесистый, Пастбищный и частично Скалистый) климат умеренно континентальный. Средняя температура июля плюс 15-17°С. Лето прохладное. Осадков выпадает до 1000 мм в год. В горных долинах выпадает 350-400 мм осадков в год - вдвое меньше, чем в равнинной части республики.

**Язык и правила поведения**

Местное население общается на русском языке, но в разговорах между собой часто используют осетинскую речь.

Участники тура должны относиться с уважением к культурно-историческим ценностям, традициям и обычаям коренного и местного населения региона. Необходимо уважать местные обычаи и законы, вести себя достойно и доброжелательно.

Помните, что на Кавказе 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.

**Особенности высокогорья**

 В рамках программы мы будем находиться на высоте 1500- 2300 метров над уровнем моря. Проживание по программе – на высоте от 1900 метров над уровнем моря. На данных высотах организм не испытывает заметного кислородного голодания, но в первые дни во время активных физических нагрузок может возникать одышка. В связи с этим в программе тура исключены большие физические нагрузки в первые дни.

***Основные заболевания, при которых не рекомендуется ездить в горы:*** 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.

**ВНИМАНИЕ! Маршрут программы проходит в приграничной территории. Поэтому для законного нахождения там необходимо оформить пропуск. Если вы не гражданин России, то пропуск необходимо оформлять за 45 дней до даты прибытия на курорт. Вы направляете нам следующие данные: копию своего паспорта, российской визы, адрес прописки/проживания, место работы, адрес работы и должность, а также номер телефона – рабочего и личного. Для граждан России пропуск оформляется на месте.**

**Требования к участникам тура:**

Возрастное ограничение для участников тура - не моложе 12лет и не старше 65 лет. Если возраст туриста превышает 65 лет, то решение о его участии в программе тура принимается на основании анкеты. При бронировании тура просим максимально точно отразить в анкете сведения о своем здоровье и физической подготовке.

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

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 физические нагрузки и перепад высот.

Каждый турист перед началом тура в обязательном порядке проходит инструктаж по технике безопасности и расписывается об этом.

**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.

**Питание и вода**

Во время тура туристы обеспечиваются питанием – в соответствии с программой. Завтраки в отеле включены в стоимость. В дни активного трекинга на обед выдаются ланч-пакеты. В программу не включены ужины – для того, чтобы у туристов был свободный выбор для ознакомления с меню ресторана. В стоимость тура включен торжественный заключительный ужин.

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.

На протяжении всего маршрута вода достаточно чистая, и перед употреблением не нуждается в специальной очистке.

**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.

Ближайший фельдшерско-акушерский пункт находится в селении Стур – Дигора. Режим работы: c 09:00 до 17:00 перерыв с 13:00 до 14:00 Выходные: Суббота, Воскресенье   
 Телефоны: +7 (988) 836-58-50

Фельдшерско-акушерский пункт в селении Дзинага. Режим работы: с 09.00 до 12.15 без перерыва. Выходной воскресенье. Телефон: +7 (988) 831-93-05.

**Деньги**

Денежная единица - российский рубль. На маршруте, в кафе и в ресторанах можно расплачиваться только наличными. Запастись наличными лучше заранее в аэропорту Минеральные воды, так как в Дигорском ущелье банкоматов нет.

**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 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 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.

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

Вы 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.
* Выходя на маршрут, даже в солнечный день, обязательно берите с собой дождевик. Погода в горах может резко меняться.
* 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 треккинговые ботинки с прочной подошвой и поддержкой щиколотки, для сведения к минимуму риска травм при ходьбе по сильно пересеченной местности.
* Будьте осторожны среди зарослей борщевика (когда его листья намокают от росы, это растение становится крайне ядовито. Можете получить химический ожог, который долго и болезненно проходит). Нужно иметь закрытую одежду, длинные рукава, штаны, чтобы не получить ожогов, это же спасет и от солнечных ожогов.
* 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.

**Правила поведения во время трекинга:**

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 самодеятельных подъемов на возвышенности (особенно скалы), переправ через раки, каньоны 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 обращайте 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 проявлять лихачества и не паниковать в сложных, экстремальных условиях.

**Безопасность**

Единый номер вызова экстренных оперативных служб – 112. Звонок для абонента бесплатный, даже если на его счёте отрицательный баланс. С городского / сотового телефона пожарная служба и спасатели 01/101, полиция 02/102, скорая помощь 03/103.

Республика Северная Осетия: «Единый телефон доверия» ГУ МЧС России - 8 (8672) 25-84-32. Главное управление МЧС по Республике Северная Осетия-Алания: 8 (8672) 70-00-01, +7 (8672) 758432, ул. Международная, 1.

**Страхование**

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