

## Памятка туриста

### Гид по Мурманской области

**Дорогой турист,**

Ух, сколько волнительных приключений ожидает вас в Мурманской области! Вы приобрели тур и теперь настало время погрузиться в мир приключений и удивительных открытий. Представьте себе, что памятка - это ваш надежный гид, который будет сопровождать вас во время всей поездки. Она разделена на несколько блоков, чтобы вы могли легко ориентироваться и находить нужную информацию.

- В первом блоке вы найдете все организационные детали.
- Второй блок - полезная информация!
- В третьем блоке вы найдете важную информацию, которая поможет вам быть на вершине своей безопасности и комфорта.

И помните, дорогой турист, мы всегда здесь, чтобы помочь вам.

## **Блок 1. Организационная информация**

Представьте себе, что у вас есть магическая памятка, которая открывает двери к незабываемому путешествию в Мурманск! Она является вашим верным спутником и помощником, который готов ответить на все ваши вопросы и помочь вам подготовиться к приключениям.

### **Место встречи и сбора**

Сбор группы в каждый тур (многодневный и однодневный) происходит в центре города. Площадь "Пять Углов", гостиница **Меридиан** главный вход, 1 этаж, ул. **Воровского**, д. **5/23**.

И когда наше путешествие подойдет к концу, после всех незабываемых приключений и впечатлений, мы с радостью доставим вас обратно в ваш отель в Мурманске. Ведь ваше удобство и безопасность для нас важны превыше всего! Мы сделаем все возможное, чтобы ваше путешествие в Мурманск было по-настоящему удивительным, запоминающимся и полным ярких моментов!

## **Рекомендации и правила поведения туристов**

1. Следуйте указаниям вашего гида, будьте его лучшим другом на всем пути! Они знают все секреты Мурманска, чтобы вы получили максимум эмоций от тура.
2. Если у вас возникнут трудности, не пугайтесь и не бросайтесь в панику! Просто обратитесь к вашему гиду, они обучены решать любые "головоломки" и помогут вам своими умными советами.

3. А если случится, что ваш гид не сможет помочь не паникуйте! У вас будет номер телефона для экстренной связи. Свяжитесь с нами, и мы вернем всё на свои места!
4. Помните, что вы - не просто туристы, а гости в этом волшебном регионе. Уважайте местные обычаи, традиции и культуру, как настоящие вежливые выпускники местных школ манер!
5. Будьте экологически дружелюбными! Ваша задача - беречь окружающую среду и не оставлять следов за собой. Мурманск ждет вас с чистыми руками и зелеными мыслями!
6. И помните, что в каждом приключении есть неожиданности. Иногда они могут изменить планы и сделать ваш тур еще более захватывающим. Будьте готовы к переменам, ведь именно они делают каждый день непредсказуемым и интересным!
7. Уважайте личное пространство и комфорт других путешественников. Учтите их потребности и не нарушайте их границы. Ведь наше путешествие - это как грандиозный путеводитель, где каждый ищет свой уголок и свои впечатления.
8. Чтобы избежать возможных проблем и неудобств, рекомендуется воздержаться от употребления алкоголя во время нашего путешествия. Так мы сможем сохранить ясность мысли, обеспечить безопасность и сохранить гармонию в нашей команде.
9. Поддерживайте хорошие гигиенические привычки, как будто вы готовитесь к новому вызову. Регулярно мойте руки и следите за общей чистотой. Это поможет нам предотвратить распространение болезней и сохранить здоровье всех участников нашего путешествия. Ведь мы хотим исследовать новые места и встречать новых людей, а чистота и свежесть помогут нам быть на высоте!

## **Блок 2. Полезная информация**

### **Как добраться из аэропорта в город**

Мы отправляемся из аэропорта в Мурманск, и у нас есть несколько вариантов, чтобы сделать эту поездку максимально комфортной и увлекательной.

Если вы хотите экономить, то автобус номер 106 будет вашим героем. Он возьмет на себя миссию доставить вас в город. Но будьте готовы, это может занять некоторое время - около 1 часа и 20 минут. Подготовьтесь к приключению на колесах!

Но если вы не хотите тратить свое драгоценное время в автобусе, вам стоит взглянуть на такси. Спешите на помощь Яндекс. Такси! Закажите такси через их мобильное приложение, и волшебство начнется. Через 40 минут вы уже будете в городе Мурманск, готовые к новым приключениям. Не забудьте, что стоимость может варьироваться от 800 до 1500 рублей, в зависимости от времени вашего полета.

Есть и другие местные такси-службы, которые могут стать вашими спутниками по дороге. Вот несколько контактов, чтобы вы могли связаться и заказать такси заранее. Они помогут вам добраться куда нужно вовремя и с комфортом.

"Кольское" +7815 533-62-22

Такси Максим +78152 99 96 66

Такси Time +78152 600 500

Такси Тайм +781553 3 59 99

Кола такси +781553 3 33 33

## Транспорт в городе

Автобусы, троллейбусы и маршрутки станут вашими верными спутниками в путешествии по Мурманску. Не пропустите троллейбусы №3, 4 и 6 - они станут вашими персональными гидами по центру города, обеспечивая максимальное удобство перемещения. Если вас тянет к памятникам Алёша или "Ждущая", не забудьте сесть на автобусы №18 и 5 - они отвезут вас к этим великим символам.

## Информация о климате и регионе

Мурманск - город, который расположен за Полярным кругом! Здесь вы сможете насладиться арктическим умеренным климатом с влиянием теплого течения Гольфстрим. Летом средняя температура поднимается до приятных +15°C, а зимой она держится на отметке -15°C.

Но самое удивительное, что здесь существует феномен полярной ночи и полярного дня. Полярная ночь на Мурманской широте длится с 2 декабря по 11 января, когда солнце не появляется на горизонте. А полярный день, когда солнце не заходит, наступает с 22 мая по 22 июля.

Географически Мурманск граничит с Республикой Карелия на юго-западе, а также с Финляндией и Норвегией на западе и северо-западе соответственно. Здесь базируется Северный военно-морской флот, играющий главную роль в защите наших северных рубежей.

Мурманск также является самым крупным незамерзающим портом в России. Этот порт, расположенный за Полярным кругом, играет важную роль в транспортных перевозках для Крайнего Севера, Арктики и зарубежья. Благодаря мощным атомным ледоколам, Мурманск обеспечивает круглогодичную навигацию в условиях Арктики.

Кольский полуостров, где расположен Мурманск, известен своими природными ресурсами. Здесь можно найти более 60 крупных месторождений разных видов полезных ископаемых. Рельеф этого региона удивительно разнообразен – здесь есть горы, террасы, плато, равнины, болота и озера. На высоте от 800 до 1200 метров над уровнем моря поднимаются такие горные массивы, как Хибины, Ловозерская тундра и Монче-тундра.

Мурманск и его окружающая природа предлагают уникальные возможности для исследования и погружения в прекрасный мир арктического региона. Здесь есть что-то особенное, что нельзя найти нигде еще. Добро пожаловать в Мурманск – нашу гордость и красоту!

## Рекомендуемые рестораны

### Терраса

Кухня: Арктическая кухня, рыба, морепродукты, мясо

Адрес: Дом Торговли, пр. Ленина, 69, Мурманск, Мурманская обл., 183038

### Тундра

Кухня: Арктическая кухня, рыба, морепродукты, мясо

Адрес: ул. Полярные Зори, 49 корпус 2, Мурманск, Мурманская обл., 183025

### **Gray Goose**

Кухня: Арктическая кухня, рыба, морепродукты, мясо

Адрес: Торгово-бытовой комплекс "Аметист, пр. Ленина, 52, 2 этаж, Мурманск, Мурманская обл., 183038

### **Pelmen House**

Кухня: Пельмени с арктическим вкусом из оленины, трески, креветок, тунца, кальмара.

Адрес: ул. Коминтерна, 9/1, Мурманск, Мурманская обл., 183038

### **Amigos**

Кухня: Вкусные стейки, гамбургеры и крылышки баффало, крафтовое пиво, текила и бочковое пиво.

Адрес: Флотский пр., 3, Мурманск, Мурманская обл., 183038

Для ужина требуется предварительная бронь

### **Царская охота**

Кухня: Один из лучших ресторанов специализирующихся на мясных блюдах, также есть арктическая кухня - рыба, морепродукты.

Адрес: просп. Кольский, 86, Мурманск, Мурманская обл., 183008

### **Кружка**

Кухня: Самая большая сеть ресторанов города (12). Европейская, русская кухня.

Демократичные цены.

Адрес: ул. Профсоюзов, 17/12, Мурманск, Мурманская обл., 183038.

### **Пивоварня Пилигрим**

Кухня: Местное пиво класса премиум, для настоящих ценителей. Тёмное, светлое, фильтрованное, нефилтрованное, непастеризованное

Адрес: ТК "Моисей", ул. Коминтерна, 9/1, Мурманск, Мурманская обл., 183038

### **Harats Pub**

Кухня: Ирландский паб с хорошим алкоголем, вкусными блюдами европейской и арктической кухни.

Адрес: ул. Коминтерна, 16, Мурманск, Мурманская обл., 183038

### **Bulldog Pub**

Кухня: Бар, паб, европейская кухня, блюда арктической кухни.

Адрес: ул. Карла маркса, 48, Мурманск, Мурманская обл., 183025

## **Интересные места**

### **Ледокол "Ленин"**

Атомный ледокол, первое в мире надводное судно с ядерной силовой установкой.

Единственный в Мурманске объект культурного наследия.

Дни работы: СР-ВС, выходные ПН-ВТ

Адрес: просп. Кольский, 86, Мурманск, Мурманская обл., 183008

### **Краеведческий музей**

Старейшее учреждение культуры Кольского Заполярья.

Дни работы: СБ-СР, выходные ЧТ-ПТ

Адрес: ул. Павлова, 1а, Мурманск, Мурманская обл., 183038 (на время ремонта основного здания)..

### **Музей Северного флота**

Военно-исторический музей был открыт 16 октября 1946 года в здании Дома офицеров города Мурманска.

Дни работы: ЧТ-ПН, выходные: ВТ-СР

Адрес: ул. Торцева, 15, Мурманск, Мурманская обл., 183017

### **Паровоз-памятник Л-4386**

Установлен у Железнодорожного вокзала в 2016 году. В послевоенные годы паровоз курсировал по Октябрьской железной дороге.

Адрес: Привокзальная ул., Мурманск, Мурманская обл., 183038

### **Аква парк Огни Мурманска**

Тропическая купальня за полярным кругом, два бассейна взрослый и детский.

Дни работы: ВТ-ВС, выходной: ПН

Адрес: ул. Огни Мурманска, ул., 1, Мурманск, Мурманская обл., 183038

### **Страусиная ферма**

Самая северная страусиная ферма в мире! Также, вы можете увидеть здесь альпаку, ястреба, павлина, оленей.

Дни работы: Ежедневно, предварительная бронь.

Адрес: ул. Строителей, д. 32, Молочный, Мурманская обл.

### **Арт-пространство**

#### **Сопки 21а**

Центр современного искусства. Пространство для художников, поэтов, музыкантов, ремесленников. Регулярные мастер-классы.

Дни работы: ВТ-ВС, выходной: ПН

Адрес: ул. Софьи Перовской, 21А, Мурманск

### **Husky camp**

Хаски парк с настоящими ездовыми собаками. Снегоходные прогулки.

Дни работы: Ежедневно, предварительная бронь.

Адрес: Серебрянская дор., Мурманск

### **Парк Северное сияние**

Парк активного отдыха: снегоходы, квадроциклы, сапы, северные олени, хаски.

Дни работы: Ежедневно

Адрес: городское поселение Кильдинстрой, Мурманск

### **Легенды севера**

Конное подворье, контактный зоопарк: олени, песцы, лисы. Инсталляции из дерева, чум с очагом.

Дни работы: ВТ-ВС, выходной: ПН

Адрес: Малая Ручьевая ул., 14, Мурманск

## **Что привезти из Мурманска**

### **Саамские сувениры**

Одежда и обувь с саамским орнаментом, изделия из шкуры оленя. Варешки, тапочки, сапоги, шубы. Куколки-северяночки на удачу, амулеты, магниты, броши.

### **Сувениры с символикой**

#### **Мурманска**

Магниты, тарелки, кружки, брелоки, часы, открытки, календари, блокноты. В фирменном северном стиле.

### **Минералы**

В Мурманской области найдено более 1000 различных видов минералов, некоторые уникальные и встречаются только на здесь. Можно приобрести наборы камней или изделия из минералов: броши, серьги, кольца, кулоны, шкатулки.

### **Чипсы с ягелем**

Северный лишайник, позволяющий диким оленям выживать суровой зимой, полезен и для

здоровья человека. Поэтому сегодня в Мурманской области налажено производство необычных деликатесов – чипсов из ягеля.

### **Настойка, варенье, морсы**

Вкусное полезное варенье без консервантов, стабилизаторов и красителей из ягод Севера вы сможете купить в Мурманске. Кроме варенья, можно приобрести натуральный морс из клюквы, морошки, черники.

## **Где купить сувениры**

### **Презент**

~ отдел «Презент» в ТЦ Волна / 1 этаж (10:00-21:00)

~ отдел «Презент» в ТРК Северное Нагорное / 3 этаж

~ у к/т Мираж~отдел «Знатный» в ТЦ Волна / 1 этаж (10:00-21:00)

### **Арт-гостиния Варвара**

Подарки и сувениры ручной работы. В Мурманске - это место, где вы можете не только купить изделия, но и посетить мастер-классы, выставки и творческие встречи.

Адрес: ул. Коминтерна, 20, Мурманск

### **XWorld Polar Murmansk**

Отличный магазин с разнообразным выбором сувенирной продукции. Качественная одежда, одежда с символикой севера.

Дни работы: ЧТ-ПН, выходные: ВТ-СР

Адрес: улица Карла Маркса, 8/2, Мурманск

### **Сувениры Севера**

Большой выбор сувениров с символикой Мурманска, минералы, одежда.

Адрес: ул. Воровского, 2/11, Мурманск, магазин Лесеал.

### **Сувениры**

Удобное расположение в гостинице Азимут. Несколько уютных магазинчиков. Достаточный выбор сувенирной продукции.

Адрес: пр. Ленина, 82, гостиница Азимут.

## **Где купить рыбу/оленину**

### **Рыбный магазин**

Большой выбор вяленой, копченой, замороженной рыбы. Специальные вакуумные упаковки для перевозки.

Дни работы: Ежедневно, будни до 19:00, выходные до 17:00.

Адрес: Портовый пр-д, 31, Мурманск

### **Океан морепродуктов**

Старейшее учреждение культуры Кольского Заполярья.

Дни работы: Ежедневно 10:00-20:00

Адрес: ул. Коминтерна, 20, Мурманск

### **Тундра, оленина**

Широкий выбор оленины: замороженного мяса, вяленое и копчено-вареное, колбасные изделия из оленя.

Дни работы: Ежедневно 10:00-19:00

Адрес: ул. Полярные Зори, 43, корп. 1, Мурманск

### **Рейндир**

Большой выбор сырой, замороженной продукции, колбасы, копчёные деликатесы.

Дни работы: Ежедневно 10:00-19:00

Адрес: ул. Челюскинцев, 1, Мурманск

### **Рыбный**

Большой выбор рыбы, демократичные цены. Копчёная, солёная, вяленая, сушёная, свежая, мороженая! В центре города.

Дни работы: Ежедневно

Адрес: пр. Ленина, 76, Мурманск

## **Наши рекомендации отелей**

Для любителей высокого уровня сервиса мы рекомендуем ознакомиться с отелями **Азимут 4\***, **Park Inn 4\***, **Меридиан 4\*** и **Ренессанс**. Эти отели предлагают просторные и комфортабельные номера, а также широкий спектр удобств. Здесь вас ждут идеальные условия для расслабления и наслаждения.

Если вы предпочитаете экономичные варианты, но не хотите отказываться от удобств, то **Смарт отель Асгард** - отличный выбор для вас! Этот новый отель расположен в центре города и предлагает уютные двухместные номера с общими туалетами и душевыми на этаже. Здесь вы сможете сэкономить деньги и наслаждаться доступностью и удобствами.

Если вам нужно размещение среднего уровня комфорта, то **Iterra, Тундра, Парк отель Экспедиция 3\***, **Rooms & Breakfast 3\***, **69 параллель, Арктик хоум Даунтаун, Гларус 3\*** и **City Center Hotel** станут отличным выбором. В этих отелях вы найдете уютные номера с различными уровнями комфорта и сервиса, которые подойдут для разных бюджетов и предпочтений.

Не забудьте учесть расположение отеля и близость к достопримечательностям, которые вы хотите посетить. И, конечно же, прочитайте отзывы и рейтинги от других туристов, чтобы выбрать идеальное место для проживания.

## **Блок 3. Важная информация**

### **Чек-лист для самопроверки готовности к поездке в Мурманске**

- **Документы:**
  - Паспорт (действительный на весь период поездки)
  - Авиа или ж/д билеты
  - Медицинский полис
- **Наличные деньги:**
  - Достаточная сумма наличных для личных расходов и питания вне программы тура
- **Сумка для ручной клади:**
  - Уточните размеры у авиакомпании при покупке билета
- **Удобная сумка для путешествий:**
  - Подходящая сумка или рюкзак для удобного перемещения во время тура

- Удобная одежда по сезону:  
Учитывайте переменчивую погоду и возьмите с собой теплую одежду  
Не забудьте не продуваемую и непромокаемую куртку
- Обувь:  
Кроссовки или обувь для трекинга  
Запасные теплые носки
- Дождевик: для защиты от дождя или влажной погоды
- Солнечные очки: защита глаз от яркого солнца
- Предметы личной гигиены:  
Зубная щетка, паста, мыло и прочие предметы личной гигиены  
Личная аптечка с необходимыми медикаментами
- Фото и видео оборудование (если вы хотите снимать сами):  
Фото и видеокамера, карты памяти  
Штатив для стабильных снимков  
Портативная зарядка и зарядник для устройств

## Что надеть в Мурманск?

В Мурманске климат имеет сезонные особенности, поэтому рекомендуется следующая одежда и необходимые вещи для каждого времени года:

- **Лето (июнь-август):**  
Легкая и удобная одежда, включая футболки, шорты, платья, юбки.  
Комфортная обувь для пеших прогулок.  
Защитные солнцезащитные очки и головной убор для защиты от яркого солнца.  
Защитный крем от солнца с высоким SPF.  
Легкая куртка или свитер для прохладных вечеров.
- **Осень (сентябрь-ноябрь):**  
Теплая одежда, включая свитеры, пуловеры, джемперы.  
Ветро- и водонепроницаемая куртка или плащ.  
Удобная обувь, защищающая от дождя и сырости.  
Головной убор и шарф для защиты от холодного ветра.  
Зонт или дождевик.
- **Зима (декабрь-март):**  
Теплая зимняя одежда, включая пуховики, шерстяные свитера, варежки, шапки.  
Утепленные брюки или штаны.  
Теплая обувь с хорошей изоляцией.  
Шарф, чтобы защитить шею от холода.  
Шапка, закрывающая уши.  
Термобелье и теплые носки для дополнительного утепления.



- **Весна (апрель-май):**

Универсальная одежда, которую можно слоями надевать или снимать в зависимости от температуры.

Куртка или плащ для прохладных дождливых дней.

Комфортная обувь для долгих прогулок.

Головной убор и шарф, особенно в начале весны, когда еще холодно.

- **Дополнительные вещи, которые могут понадобиться в любое время года:**

Зарядное устройство для мобильного телефона.

Рюкзак или сумка для личных вещей.

Переносное зарядное устройство для фотоаппарата или видеокамеры.

Термосы для горячих напитков или сэндвичей.

Защитные средства от комаров и клещей в летний период.

Не забудьте также проверить погоду перед поездкой и учитывать специфические потребности и предпочтения в одежде. Это поможет вам быть комфортным и готовым к любым погодным условиям в Мурманске.

## **Про китов**

Териберка, расположенная на побережье Баренцева моря в Мурманской области, является идеальным местом для встречи с китами. Горбатые киты, финвалы, белухи, малые полосатики и другие виды китов приплывают сюда каждую **весну**, чтобы найти пищу и размножаться. Это создает невероятную возможность для вас стать свидетелем миграции этих великолепных созданий.

В териберской бухте проводятся специальные экскурсии и туры, где вы можете отправиться на катере или небольшой лодке и приблизиться к китам. Представьте себе, как вы наблюдаете за ними, видите их игривые прыжки и слышите звуки, которые они издают. Это неповторимый опыт, который запомнится на всю жизнь!

Наши опытные гиды и капитаны знают, как максимально приблизиться к китам, соблюдая все правила безопасности и сохранения природы. Они поделятся с вами интересными фактами о китах и помогут вам понять их поведение. Вы сможете ощутить себя настоящим исследователем природы!

Но помните, что наблюдение за китами - это природное явление, и оно может быть непредсказуемым. Мы не можем дать 100% гарантию, что вы увидите китов во время своего тура, потому что они - дикие животные, и их поведение зависит от множества факторов. Но мы обещаем приложить все усилия, чтобы создать для вас незабываемый опыт и максимально увеличить шансы на встречу с китами.

## **Про северное сияние**

Это невероятное природное явление, которое поражает своей красотой и волшебством. Готов ли ты отправиться в удивительное путешествие через небеса?

Сезон сияний начинается 1 сентября и продолжается до 15 апреля. В это время ты можешь ощутить магию Северного сияния и увидеть, как небо оживает яркими и впечатляющими зелеными и фиолетовыми лучами.

Но чтобы насладиться этим удивительным явлением, нужно учесть несколько факторов.

Солнечная активность играет важную роль - чем выше индекс Кр, тем больше шансов увидеть потрясающее сияние. Но не забывай, что и облачность может повлиять на его наблюдение. Поэтому выбирай дни с ясным небом и минимальной облачностью, чтобы максимально насладиться этим природным шоу.

Помни, что Северное сияние - это природное явление, и оно непредсказуемо. Именно поэтому рекомендуется планировать поездку на несколько ночей. Таким образом, у тебя будет больше времени и шансов на видение этого волшебного спектакля. Подготовься к ожиданию и восхищайся этим удивительным зрелищем!

И когда ты окажешься лицом к лицу с Северным сиянием, подготовься к тому, что его восприятие может немного отличаться. Оно может казаться белым для твоих глаз, но на фотографиях оно превращается в зеленый фейерверк цветов, создавая потрясающие снимки. Не забывай, что Северное сияние - это природное явление, и его появление всегда непредсказуемо. Важно наслаждаться моментом, находиться в правильном месте и времени, и быть готовым к сюрпризам. Открой свои глаза, чтобы увидеть магию и красоту Северного сияния, и создай незабываемые воспоминания!

## **Про безопасность на воде**

Когда отправляешься в морское путешествие, обязательно прислушайся к капитану или гиду. Следуй их рекомендациям и инструкциям, чтобы быть в безопасности на судне. Не забудь надеть спасательный жилет и готовься к непредсказуемым погодным условиям. Ведь только так можно оставаться на плаву и не потерять ни минуты радости!

Если ты собираешься купаться в море или озерах, выбирай только безопасные пляжи. Обрати внимание на предупреждения о возможных опасностях, таких как сильные течения или волны. Пользоваться нужно только отмеченными пляжами, а малышей никогда не оставляй без присмотра. Ведь безопасность и веселье идут рука об руку!

Глубоководное погружение - это отдельный вид приключений! Но не забывай, что нужно иметь квалификацию и опыт, чтобы заниматься этим видом активности. Следуй инструкциям и рекомендациям опытных инструкторов, никогда не погружайся в одиночку и помни свои личные ограничения. Будь готов к встрече с невероятными подводными чудесами!

Не забывай про свою физическую подготовку и навыки. Оцени свои возможности, особенно если занимаешься водными видами спорта. Если у тебя есть медицинские проблемы, обязательно проконсультируйся с врачом перед началом активного отдыха на воде. Здоровье и безопасность всегда важнее!

И последнее, но не менее важное - следуй инструкциям и советам профессионалов. Они знают все тонкости и особенности безопасности на воде. Помни, что их цель - обеспечить твою безопасность и создать незабываемые моменты приключений.