# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Встреча **в аэропорту** напротив терминала «А» у памятника Ахмет-Хану Султану, в соответствии с указанным временем в программе тура.

**На ж/д вокзале** в Махачкале встреча осуществляется у центрального входа, в соответствии с указанным временем в программе тура.

Трансфер из аэропорта групповой, если рейс будет задержан на вылете, то необходимо сообщить информацию принимающей стороне. В случае отсутствия информации трансфер не гарантируется.

|  |  |
| --- | --- |
| **Встреча в аэропорту напротив терминала «А» у памятника Ахмет-Хану Султану.**Все туристы, **опоздавшие ко времени встречи, присоединяются к туру самостоятельно.**  |  |

В случае прибытия накануне тура, встреча осуществляется в холле гостиницы, заявленной в ваучере. О более точном времени встречи сообщат отдельно наши координаторы.

**Телефоны для связи с принимающей стороной для решения экстренных вопросов**

Координаторы:

**Абакар** +7 928 520-46-66

КОНТАКТЫ ГИДА БУДУТ ВЫСЛАНЫ ПО WHATSAPP НАКАНУНЕ ТУРА (БУДЕТ СОЗДАН ЧАТ ГРУППЫ). С 18:00 до 21:00.

**ПАМЯТКА ТУРИСТА**

Несмотря на то, что программа Вашего тура исключает возникновение непредвиденных ситуаций, тем не менее, мы считаем необходимым проинформировать Вас об основных правилах организации туристических поездок на территории Республики Дагестан!

**Желательно иметь с собой:**

* удобную непромокаемую спортивную обувь,которая фиксирует голеностоп и имеет протекторы на подошве,
* теплые вещи (ветровка, свитер),
* солнцезащитный крем,
* очки,
* головные уборы,
* индивидуальная аптечка (с необходимым набором личных и специфических медикаментов)
* дождевик.

Также необходимо иметь с собой рюкзак или сумку (5-10 литров) для переезда в горы, чтобы поездка была безопасной и комфортной, а крупный багаж есть возможность оставить в Махачкале. (гид проинформирует по месту)

**НЕОБХОДИМО**:

* Соблюдать технику безопасности при движении в автобусе, а также на пешеходных маршрутах, слушать рекомендации гида, не подходить к обрывам и не огороженным отвесным участкам маршрута.
* Турист должен осознавать все возможные опасности и риски, связанные с со своим участием в туре, и несет полную личную ответственность за свои действия, а также за свою жизнь и здоровье.
* В случае наступления несчастного случая во время проведения тура или в связи с ним, турист добровольно и заведомо отказывается от каких либо материальных и иных претензий и требований к организаторам тура.

* Рекомендации при выборе одежды как для девушек так и для мужчин: Лучше придерживаться более скромной одежды. Стоит отказаться от вызывающего макияжа. Не следует надевать мини-юбки, открытую, прозрачную и обтягивающую одежду. При себе обязательно иметь платок, если вы планируете посетить культовые религиозные объекты. Не следует надевать майки и шорты, а также недопустимо ходить с оголенным торсом.  Допустимы футболки, бриджи и юбки ниже колен.

* **Купальник на море**: стоит отказаться от очень откровенных купальников, если не имеете желание обратить на себя внимание всего окружения.
* Курение, алкоголь в публичных местах, громкий вызывающий смех также будет смотреться в глазах местных жителей вызывающе.
* Лучше отказаться от активных проявления чувств между мужчиной и женщиной в общественных местах (поцелуи/объятия).
* Девушкам стоит отказаться от поздних прогулок без мужчин. Не стоит сразу положительно реагировать на мимолетное знакомство и повышенное внимание к вам, оно не всегда означает симпатию.
* Не стоит бояться местных жителей, наоборот рекомендуется также здороваться с ними, отвечать на радушные приглашения выпить чаю или принять навязываемые угощения, это считается правилом хорошего тона.
* Уважительное отношение к девушкам. Мужчинам не стоит указывать пальцем на незнакомую девушку, громко обсуждать ее или оскорблять, это считается жестом не уважения и может вызвать негатив со стороны мужчин республики.
* При посещении мечети следует ограничиться скромными нарядами. Девушкам надеть платок.
* При отдыхе на природе рекомендуется соблюдать чистоту.
* Средства гигиены.  Не забывайте, что Вы путешествуете по мусульманским республикам. Тут есть определенные особенности. Например, вы зачастую не встретите в туалетах бумагу. Принято носить с собой средства гигиены: салфетки, влажные полотенца и т.д.
* В условиях высокогорья не везде есть хорошо оборудованные санитарные зоны с водой и канализацией. Поэтому используют воду в кувшинах.
* На  Кавказе кредитные карты принимаются далеко не во всех магазинах. Так что для покупки сувениров или местных продуктов рекомендуется иметь при себе наличность в рублях.

# **Памятка туриста и рекомендации по технике безопасности на горных и пешеходных маршрутах**

Для всех маршрутов:

Транспорт. Предоставляется в зависимости от маршрута и количества туристов в группе: автомашина, микроавтобус, вездеход, и др. Транспорт отправляется строго по расписанию, поэтому прибыть на базу необходимо заранее.

Сопровождение. На протяжении всего маршрута группу обслуживают профессиональные гиды-проводники, имеющие опыт работы и соответствующие удостоверения. Количество инструкторов и гидов-проводников зависит от количества человек в группе и распределяется под каждый маршрут индивидуально.

**Безопасность**

* Вы добровольно приобрели путевку и знаете, что пешие, водные, конные и комбинированные маршруты являются мероприятиями повышенной опасности для здоровья и жизни человека.
* В горах смена погоды происходит очень часто. Здесь бывают грозы, снегопады, сильные ветра, метель, низкие и высокие температуры, обвалы камней и льда, селевые потоки, на человека влияет перепад высот, температур, повышенная ультрафиолетовая активность солнца и другие факторы. На маршрутах возможны проявления признаков «горной болезни», которые постепенно снимаются в ходе акклиматизации.
* В горах активное солнце, поэтому рекомендуется использовать солнцезащитные очки, крем от загара и не злоупотреблять солнечными ваннами, купанием в горных озерах.
* Маршруты, кроме восхождения, не требуют специальной подготовки и в них могут участвовать все желающие, включая детей с 12-ти летнего возраста в сопровождении родителей или близких родственников, несущих за них полную ответственность. Технические навыки, необходимые для успешного преодоления перевалов, приобретаются по ходу маршрута.
* У гидов-проводников имеется аптечка с необходимым в походе набором медикаментов. Специфические лекарства (аллергические, астматические, гипертонические и т.д.) необходимо иметь с собой.
* Важно помнить: не все растения, ягоды и грибы съедобны, на маршрутах можно встретить диких зверей, — поэтому нельзя употреблять в пищу неизвестные растения, ягоды и грибы, а также удаляться от группы на длительные расстояния (более 0,5 км. И более 0,5 часа), только с разрешения инструкторов.

**Медицинские противопоказания и рекомендации:**

* Лицам, нуждающимся в лечении и постоянном наблюдении, участвовать в активных маршрутах не рекомендуется.
* К абсолютным противопоказаниям относятся - это поражения сердечно-сосудистой системы: ИБС (ишемическая болезнь сердца), гипертоническая болезнь, атеросклероз, тяжелые заболевания сердечной мышцы, носящие врожденный и приобретенный характер (миокардиты, пороки сердца).
* В эту же группу входят заболевания бронхов и легких в острой форме: туберкулез, бронхиты, бронхиальная астма, пневмонии, эмфизема легких.
* Дыхательная недостаточность в покое или наличие при незначительной нагрузке чувства нехватки воздуха, одышки, затрудненности вдоха и выдоха, кашель, выделение значительного количества мокроты.
* Заболевания эндокринной системы – сахарный диабет, заболевания щитовидной железы со значительными нарушениями ее функции, болезни гормональной системы человека.
* Все онкологические заболевания.

Перечисленные противопоказания выбраны с учетом наиболее часто встречающихся болезней и в связи с их большой опасностью для жизни человека и его здоровья.

**Ответственность туриста**

В случае нарушения Правил проезда в транспорте, Представитель службы (водитель) вправе высадить нарушителя на ближайшем посту ГИБДД. Компенсация стоимости путевки и транспорта в этом случае не производится. Турист, намеренно укрывший от туристической службы информацию о заболеваниях, которые могут привести на маршруте к необратимым последствиям, за всё происходящее на маршруте несет полную ответственность.

**Турист на активном маршруте обязан**:

• соблюдать правила личной безопасности и техники безопасности поведения на маршруте;

• внимательно слушать ежедневный инструктаж перед выходом на маршрут;

• своевременно выполнять все указания и команды гида-инструктора, а также прислушиваться к рекомендациям.

В период подготовки к путешествию желательно пройти медицинский осмотр и на маршруте своевременно информировать руководителя похода об ухудшении состояния здоровья.

Во время движения транспорта слушать сопровождающего и чётко соблюдать время отправки. Запрещается проезд в транспорте в нетрезвом состоянии, курение и распитие спиртных напитков в салоне транспорта, а также распитие спиртных напитков на всей протяжённости активного маршрута.

**Необходимо:**

1. Соблюдать правила личной безопасности и техники безопасности поведения на маршруте и внимательно слушать ежедневный инструктаж перед выходом на маршрут;
2. Перед выходом на маршрут ознакомится с инструкцией и правилами проведения туристского маршрута.
3. Своевременно предупреждать руководителя о плохом самочувствии или при проявлении симптомов болезни.
4. Выполнять! указания руководителя маршрута.
5. Поддерживать дисциплинарный порядок в группе.
6. Бережно относится к природе.
7. Проявлять взаимовыручку к товарищам.
8. Соблюдать правила гигиены.
9. Турист обязан информировать турагентство до поездки о возможных болезнях или противопоказаниях к участию в путешествии с умеренной физической нагрузкой и с ночлегами в полевых условиях.
10. Четко следовать распоряжениям инструктора при прохождении локальных препятствий.
11. Аккуратно передвигаться в лесу и при нахождении на воде, помня, что в лесу водятся змеи, клещи и др. потенциально опасные существа.

**Туристу запрещается:**

* Запрещается находиться на маршруте в алкогольном и наркотическом опьянении.
* Запрещается собирать и есть незнакомые дикорастущие ягоды, грибы, травы и т.п.
* Запрещается удаляться от группы на длительные расстояния (более 0,5 км. и более 0,5 часа). Возможно только с разрешения инструкторов. При пересечении опасных участков — двигаться, строго выполняя указания инструктора (гида) и не отходить от группы больше чем на 2-3 метра.
* Запрещается самовольный сход с маршрута. В случае самовольного схода с маршрута инструктор не несет ответственности за туриста, его жизнь и здоровье. Самовольным сходом с маршрута считается — отсутствие туриста — более 0,5 часа или уход на более чем 0,5 км, без разрешения инструктора (гида).

**Турист должен знать, что руководитель маршрута имеет право:**

* Принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения или прекращения программы тура в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также, в случае необходимости, оказания помощи пострадавшему.
* Исключить из числа участников туриста, нарушающего данные правила поведения на маршруте, что ставит под угрозу его безопасность или безопасность членов группы. Если такая необходимость возникла в туре, турист при первой возможности доставляется в населенный пункт для отправки его к месту жительства (компенсация стоимости путевки и транспорта в этом случае не производится).
* Разделять группу в случае чрезвычайной ситуации, исходя из реального наличия сил и средств, конкретной обстановки.
* Маршрут или график движения по маршруту может быть скорректирован на месте, исходя из погодных условий, подготовленности группы и других обстоятельств.