



127473, Москва,
ул. Краснопролетарская 30, стр.1
тел.: +7 (800) 775-96-49

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Памятка туристу, посещающему курорты Краснодарского края. Туапсе

Общие правила безопасности в период пребывания на курортах Краснодарского края

1. Период акклиматизации длится всего три дня. В этот период советуем дозировать время пребывания на солнце и в морской воде, чтобы не допустить перегрева или переохлаждения.
2. Для принятия солнечных ванн выбирайте утренние или вечерние часы, когда солнечная активность еще невелика, используйте защитные средства, чтобы уберечься от солнечного ожога.
3. Если вы отдыхаете в небольшом курортном поселке, рекомендуем иметь при себе минимальный набор лекарственных средств: противоаллергических, болеутоляющих, ферментных. Если вы приехали отдыхать на большой морской курорт, то всегда можете приобрести нужное лекарство в ближайшей аптеке. Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарственные средства, не забудьте взять их с собой в необходимом количестве.
Внимание: Напоминаем, что полис ОМС удостоверяет ваше право на бесплатное оказание медицинской помощи на всей территории РФ в объеме, предусмотренном базовой программой ОМС.
4. Во избежание пищевых отравлений и аллергии с осторожностью пробуйте местную, непривычную пищу, тщательно мойте фрукты и овощи, не покупайте еду и сладости на пляже и пейте, по возможности, только бутилированную воду
5. Не оставляйте свои вещи без присмотра в общественных местах: на пляже, в точках питания и т.д. Принимающая сторона не несет ответственности за утерю или хищение вещей туристов.
6. Не носите при себе обратные билеты и все деньги, оставляйте их в отеле (в сейфе номера или на ресепшн), взяв с собой только необходимую сумму. Будьте внимательны в местах скопления народа, чтобы не стать жертвой карманных воришек.
7. Если вы выходите на самостоятельные прогулки, носите с собой карточку гостя (визитную карточку) отеля, где указаны его адрес и телефон.
8. Приобретать экскурсии лучше на территории отеля у отельных гидов или у представителей экскурсионных бюро, которые есть в каждом объекте размещения (ОР).

Регион Туапсе

Туапсинский район – курортный регион, обласканный природой. С одной стороны, от него простерлась гладь Черного моря, с другой – безбрежье горных лесов, покрывающих отроги Главного Кавказского хребта. В Туапсинском районе встречаются средиземноморский климат и субтропики, горы набирают высоту, а листопадные леса уступают место вечнозеленой флоре. Туапсинский район включает: не слишком избалованный вниманием туристов город-порт Туапсе и курортные поселки, уютно устроившиеся на берегах, закрытых от ветров и течений бухт, у песчано-галечных и галечных пляжей, с аквапарками и дельфинариями, ресторанами и кафе, современными санаториями и комфортабельными отелями.

Географическое положение

Туапсинский район расположен на юге Краснодарского края, в центральной части Черноморского побережья Кавказа. Около 1300 км отделяют курорт от Москвы, 100 км – от Краснодара, 80 км – от Сочи. Помимо города Туапсе, в курортный регион входят поселки: Джубга, Лермонтово, Новомихайловский, Ольгинка, Агой, Небуг, Дедеркой и Шепси, а также курортную местность Бухта Инал.

Туапсинский район лежит у Главного Кавказского хребта, отроги которого покрывают все территорию курорта,





127473, Москва,
ул. Краснопролетарская 30, стр.1
тел.: +7 (800) 775-96-49

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

пологими грядями подходя к самой кромке Черного моря. С севера на юг высота гор постепенно возрастает, достигая 1839 м в самой высокой точке Туапсинского района – вершине Шесси. Горы расчленены глубокими ущельями и оврагами, течениями бурных рек, образующих переливы водопадов. Побережье Туапсинского района протянулось на 80 км от Лазаревского района Сочи до бухты Инал. Береговая линия сильно изрезана – скалистые мысы вдаются в море, образуя многочисленные заливы и бухты. Природа наделила Туапсе и курортные поселки удивительным многообразием флоры. Здесь произрастают тысячи видов редких растений и деревьев. В районе преобладают горные леса, в которых растут дуб, бук, граб и каштан, хвойные деревья – можжевельник, кедр и кавказская пихта. На скальных утесах возвышаются причудливой формы сосны, а пастбища устланы луговым разнотравьем.

Климат

Туапсинский район лежит в двух климатических поясах – от Туапсе до Бухты Инал господствует средиземноморский климат, южнее начинаются влажные субтропики. Горные хребты защищают район от холодных ветров, море отдает накопленное тепло, поэтому на курортах Туапсе комфортно в любое время года.

Зима в районе мягкая, бесснежная и короткая, средняя температура января составляет -5 °С. Весна короткая, уже в начале мая лето вступает в свои права. Лето солнечное, знойное и продолжительное. Средняя температура июля составляет 23 °С. Среднегодовое количество осадков – около 1370 мм. Наибольшее их количество приходится на период с ноября по март.

Число часов солнечного сияния – 2290 в год.

Купальный сезон в Туапсинском районе длится с середины мая по середину октября. Температура воды в этот период колеблется в пределах 18-25 °С. Традиционно лучшим временем для отдыха на Черноморском побережье Кавказа является сентябрь и начало октября – в это время температура воздуха максимально комфортная, а море еще теплое.

Транспорт

Авиатранспорт. Ближайшие к Туапсе аэропорты находятся в Краснодаре и Сочи. Международный аэропорт Адлер, связанный прямыми авиарейсами с Москвой, Санкт-Петербургом, Екатеринбург, Казанью, Ташкентом и Ереваном, расположен в 140 км от Туапсе. Преодолеть это расстояние можно на аэроэкспрессе, отправляющемся несколько раз в день с платформы аэропорта. Время в пути на аэроэкспрессе составляет 3,5 часа.

Также до туапсинского района можно добраться на маршрутном такси или рейсовом автобусе: сначала до автовокзала Сочи, а оттуда – до курортных поселков. Кроме того, в зале прибытия аэропорта располагаются диспетчерские стойки компаний, предлагающих услуги такси.

Международный аэропорт Краснодара принимает прямые авиарейсы из Москвы, Санкт-Петербурга, Новосибирска, Волгограда, Астрахани, Симферополя, Екатеринбурга, Вены, Дубая. От аэропорта нужно добраться до автовокзала или железнодорожного вокзала Краснодара. До Туапсе ходят скоростные электропоезда «Ласточка» и рейсовые автобусы. Также в зале прилета аэропорта можно заказать такси.

Железнодорожный транспорт. В Туапсе находится крупный железнодорожный узел Северо-Кавказской железной дороги. На вокзал города прибывают поезда дальнего следования из Москвы, Санкт-Петербурга, Ростова-на-Дону, Смоленска, Ижевска, Новосибирска, Тюмени, Череповца, Казани и других крупных городов России. Пригородное сообщение связывает Туапсе с Адлером и Краснодаром.

Автобусное сообщение. В Туапсе действует автовокзал. Прямые автобусные рейсы связывают курортный район с Краснодаром, Сочи, Ставрополем, Астраханью, Ростовом-на-Дону. Развита сеть пригородных маршрутов, связывающих курортные поселки между собой. *Добраться из Адлера в Туапсе автобусом или автомобилем не очень комфортно, так как почти вся дорога представляет собой крутой горный серпантин. Рекомендуем передвигаться на жд-транспорте.*

Морской транспорт. В порту Туапсе делают промежуточные остановки теплоходы и скоростные





127473, Москва,
ул. Краснопролетарская 30, стр.1
тел.: +7 (800) 775-96-49

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

катамараны, следующие по маршруту Сочи-Геленджик-Сочи.

Городской наземный транспорт – маршрутные такси и автобусы охватывают весь курортный район. Кроме того, в Туапсе и поселках развита служба такси, имеются пункты проката автомобилей.

Пляжи

Пляжи Туапсинского района существенно отличаются друг от друга. Прибрежную полосу курортного региона открывают пляжи **Бухты Инал**. В поселке создан искусственный мелкогалечный пляж протяженностью более 5 км. Дно у моря пологое и выстланное у берега песком. Горные породы, из которых сложены дно и пляж бухты придает воде красивый лазурный цвет. На пляже имеются водные аттракционы для детей, пункты проката, местами установлены тенты и лежаки.

Центральный **пляж Джубги** – песчано-галечный, вытянувшийся вдоль моря на 800 м. Заход в море хороший, дно пологое с постепенным набором глубины. На пляже имеется вся необходимая инфраструктура: теневые навесы, шезлонги, надувные горки для детей, прокат катамаранов, массажный кабинет, пляжные кафе. На вышках дежурят профессиональные спасатели. По бокам от центрального пляжа Джубгии находятся галечные и каменистые пляжи. Подле горы Ежик расположен нудистский пляж.

Пляж **поселка Лермонтово** протяженностью более 2 км и шириной в 50 м сложен из крупного золотистого песка и мелкой гальки. Дно моря здесь пологое и ровное, что способствует хорошему прогреву воды. На пляже имеются водные аттракционы, горки для детей и пункты проката. На мысе Шапсухо находится дикий галечно-гравийный пляж.

Пляжи **Новомихайловского** лежат в неглубокой бухте. Берег сложен мелкой галькой и, местами, песком. В районе центрального пляжа дно ровное, понижается постепенно, что создает условия для отдыха с детьми. Пляж полностью оборудован – здесь имеются кабинки для переодевания, туалеты, лежаки, навесы от солнца, центры водного спорта, пляжные аттракционы.

Пляжи Ольгинки считаются одними из лучших в Туапсинском районе. Широкую прибрежную полосу, сложенную отполированной мелкой галькой, уютную бухту, ровное дно и чистое теплое море дополняют пункты проката, ряды лежаков и навесов, луна-парк, расположенный прямо на пляже.

Пляжи Небуга славятся своей благоустроенностью и чистотой. На прибрежной полосе поселка находится большое количество закрытых пляжей ведомственных санаториев, курортных центров и отелей.

Центральный пляж поселка сложен из обкатанной мелкой гальки и частично из песка. Здесь имеются раздевалки, всевозможные водные аттракционы, кафе.

Центральный пляж Туапсе находится в юго-восточной части города. Пляж песчано-галечный длиной чуть более километра и шириной 40-50 м. Дно в этой части Туапсинского побережья ровное со спокойным рельефом. Людей на пляже немного, так как многих туристов смущает соседство с портом. Зато пляж имеет всю необходимую инфраструктуру – от кабинок для переодевания и спасательной станции до водных аттракционов и летних кафе.

Пляжи **Агоя, Дедеркоя** и **Шепси** привлекают ценителей уединенного отдыха. Прибрежные полосы поселков сложены мелкой и средней галькой с вкраплениями песка. Людей здесь традиционно немного, из пляжной инфраструктуры – кабинки для переодевания, надувные горки для детей и кафе.

Связь

В Туапсе услуги сотовой связи предоставляют мобильные операторы МТС, Мегафон, Билайн и Теле2. На территории района действуют салоны операторов «большой тройки», где можно не только приобрести, заблокировать или восстановить сим-карту. На территории отелей, курортных центров, некоторых кафе и ресторанов имеется свободный Wi-Fi доступ в интернет.

Телефонный код Туапсе – +7 6167.

Для звонка из любого города России следует набирать +7-86167- номер абонента.

Интернет





127473, Москва,
ул. Краснопролетарская 30, стр.1
тел.: +7 (800) 775-96-49

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Точки беспроводного доступа в интернет имеются почти повсеместно: курортных центрах, кафе, ресторанах, санаториях и отелях. Имеется 3G-интернет.

Банковские карты

За последние годы банкоматы стали неотъемлемой частью инфраструктуры многих объектов размещения в туапсинском районе. Банкоматы также есть во многих общественных местах: ресторанах, торговых и развлекательных центрах и т.д.

Питание

Рестораны. В Туапсинском районе представлено большое разнообразие кафе и ресторанов. В местных заведениях можно отведать традиционные блюда, русской, кавказской, европейской и восточной кухонь. Особую популярность в Туапсе и курортах имеют итальянские блюда. В самом центре береговой линии Небуга находится ресторан **«Sorrento»**. Патио и терраса ресторана оформлены в современном стиле. Гостям «Sorrento» предлагают отведать телячью вырезку и стейки «Рибай», дорадо на гриле, легкие салаты и десерты.

Ценители высокой кухни могут посетить ресторан **«La'more»**, расположенный чуть к северу от Небуга в поселке Майский. Изысканным интерьером полностью соответствует и меню заведения. К поданным под оригинальными соусами лобстерам, камчатскому крабу и сибасу, сомелье порекомендует тот или иной сорт вина. Блюдами итальянской кухни можно насладиться в ресторане **«Портофино»**, расположенном в центральной части Туапсе. Интерьер заведения выполнен в теплых тонах, а залы ресторана наполняют аромат свежеприготовленной пиццы, томатов и сыра.

В каждом, из курортных поселков района, имеются кафе, столовые и пункты быстрого питания с умеренными ценами.

Инфраструктура и аквапарки

Парки

В центре Туапсе расположены: **Городской парк**, пересеченный прогулочными аллеями, **Детский парк** с ухоженной территорией и развивающими уличными тренажерами. Через центр города проходит самая длинная в Европе платановая аллея. Улицу протяженностью 2 км обрамляют деревья, высаженные более ста лет назад. На аллее установлены скульптуры и памятники, фонтаны **«Дельфин и русалка»** и **«Встреча»**. Небольшие парковые зоны и скверы разбиты в Джубге, Новомихайловском и Лермонтово.

Театры и кинотеатры. В Туапсе действует **Театр юного зрителя**, на сцене которого ставят спектакли молодых драматургов и классиков. Помимо детских спектаклей, в репертуаре театра имеются пьесы для их родителей. Летом на сцене театра выступают с гастрольными театральными труппами с разных концов страны. В центре Туапсе рядом с Платановой аллеей находится кинокомплекс **«Шоу-тайм»** с двумя залами. На Сочинской улице открыт кинотеатр **«Монитор»**. Кроме того, собственными киноконцертными залами располагают многие санатории и пансионаты.

Музеи

Познакомиться с историей Туапсинского района и биографиями его знаменитых жителей можно в **Краеведческом музее** города. В коллекции музея собраны археологические и этнографические экспонаты, документы и фотографии, произведения искусства. В центре города, на улице Карла Маркса, находится **Музей обороны Туапсе**, в выставочных залах которого представлена гипсометрическая карта Туапсинской оборонительной операции, диорама города во время авиационного налета, оружие, награды, письма, предметы с раскопок, а также широко использовавшаяся в Первую Мировую войну винтовка Мосина. В память о художнике-пейзажисте **А.А. Киселеве** в Туапсе открыт **дом-музей**. Экспозиция размещена в дачном доме, принадлежавшем семье живописца. В музее можно увидеть личные вещи художника, картины, фотоматериалы и письма. В доме-музее проводятся музыкальные и творческие вечера.





127473, Москва,
ул. Краснопролетарская 30, стр.1
тел.: +7 (800) 775-96-49

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Развлекательные и торговые центры. Крупнейший торгово-развлекательный комплекс Туапсе – **«Красная площадь»**. В молле действуют магазины одежды ведущих модных брендов, магазины бытовой техники и электроники, супермаркеты. На верхних этажах торгового центра располагается Киноцентр, детский развлекательный комплекс, кафе и рестораны. Также в городе действует боулинг-клуб и бильярдная. В курортных поселках Туапсинского района действуют дискотеки и ночные клубы, бильярдные, боулинг-клубы, а в окрестностях курортов располагаются этнографические центры, форелевые хозяйства, банные комплексы, в которых для гостей проводят развлекательные программы.

Аквапарки

Самый первый в районе Туапсинского побережья аквапарк находится в поселке Джубга. Комплекс водных развлечений представлен 16 взрослыми горками и 12 водными спусками для детей, волновым бассейном, бассейном с противотоком, джакузи. В аквапарке имеются зоны отдыха и кафе, аэрозолярии.

В поселке Лермонтово действует аквапарк **«Черномор»**. Комплекс совсем небольшой, вмещает горки «Камикадзе», «Тобоганы», «Рафтинг», спуски для детей, бассейн.

В Небуге открыт аквапарк **«Дельфин»**. Среди водных аттракционов – экстремальные горки «Черная дыра» и «Камикадзе», семейные аттракционы и водные горки для детей. В аквапарке проходят анимационные программы - игры на воде, аквааэробика, конкурсы и шоу-программы для взрослых.

Парки аттракционов. Аттракционы имеются на пляжах курортного района – здесь и батуты для детей и взрослых, аттракцион рогатка, прокат велосипедов и веломобилей. Широко представлены водные аттракционы – катание на «банане», «плюшке» и на парашюте, привязанном к катеру. Детские карусели и электромобили имеются в городском парке Туапсе.

Дельфинарии. В поселке Небуг на берегу реки стоит дельфинарий **«АкваМир»**. Представления проходят несколько раз в день.

Экскурсионные программы

Туапсинский район богат на природные и рукотворные достопримечательности. Одним из символов курортного региона стала **«Скала Киселева»**. Природный памятник находится в 4 км к северу от Туапсе между мысом Кадош и поселком Агой. Отвесная, сложенная из песчаника, скала получила свое название в честь художника А.А. Киселева, запечатлевшего ее на нескольких полотнах. Вершину скалы зеленой шапкой прикрывает сосновый бор. Неподалеку находится еще один природный памятник – небольшие пещеры в толще скальной породы, за размер получившие название **«Мышиные норы»**.

Не менее интересны для посещения горы Туапсе – **Индюк, Два брата, гора Крепость, гора Псеушко**. В рамках экскурсии можно увидеть глубокие ущелья, скалистые выступы, на которых укоренились сосны, пещеры, в которых были найдены следы древних стоянок.

Рядом с поселками Лермонтово, Агой и Дедеркой находятся **каскады водопадов**. С каменных карнизов обрушиваются воды горных рек. Летом многие отваживаются искупаться под ледящей струей воды или окунуться в образованные потоком каменные чаши.

В Туапсинском районе, как и на всем побережье Кавказа, имеются остатки древних культовых сооружений – **дольменов**. Окутанные тайнами и мифами каменные мегалиты датируются бронзовым веком. Самое большое подобное сооружение в крае, **Дольмен Благополучия**, находится в Пригородном районе Туапсе, куда можно добраться самостоятельно. Еще одним интересным археологическим комплексом является **городище Дузу-Кале**, расположенное в 4 км к северу от Новомихайловского, на скалистом мысу. Курорты Туапсинского района могут стать отправной точкой для путешествия в Сочи, Адыгею и Абхазию

Телефоны экстренных служб в Туапсинском районе

- Единый ситуационный центр – 112; (86167) 242-12, 252-12
- Пожарная служба – 01
- Полиция – 02; (86167) 303-02, 228-40





127473, Москва,
ул. Краснопролетарская 30, стр.1
тел.: +7 (800) 775-96-49

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

- Скорая медицинская помощь – 03; (86167) 231-54
- Справочная ж/д вокзала – (86167) 725-08, 725-60, 309-11
- Справочная автовокзала – (86167) 228-46

