



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. Сочи.

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 Большой Сочи

Сочи – совершенно особенный курорт, место где встречаются безбрежная морская лазурь, каменные буруны Кавказских гор и жаркие субтропики, наполняющие побережье солнцем и благоуханием средиземноморской флоры. На 145 км от Туапсе до Абхазии чередой галечных пляжей протянулся берег Большого Сочи, объединяющий известные курорты Лоо, Лазаревское, Мацесту, Хосту и Адлер. В 40 км от залитых солнцем пляжей, на слонах Главного Кавказского хребта находится еще один сочинский курорт – Красная Поляна. «Кавказская Ривьера» и «Курортная столица России» - вот лишь несколько неофициальных званий Большого Сочи. Такой любовью курорт обязан захватывающим дух природным пейзажам, ласковому морю, бьющим из-под земли целебными минеральным источникам Мацесты и Чвижепсе, неповторимому облику, сложившемуся благодаря оригинальной архитектуре в обрамлении пальм, платанов и туи. Как и подобает главному курорту страны, Сочи принимает крупные культурные мероприятия, музыкальные фестивали и балует гостей огромным количеством развлечений





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

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

География

Сочи располагается в юго-западной части Краснодарского края, в 1362 км от Москвы и в 300 км от Краснодара. Курорт узкой полосой вытянулся на 145 км вдоль Черноморского побережья, ограниченный с одной стороны склонами Главного Кавказского хребта, а с другой – морскими водами.

Рельеф Большого Сочи – череда горных отрогов и террас, ярусами спускающихся к морю. Хребты и гряды прорезают речные долины, ущелья, балки и овраги. По мере отдаления от моря, покрытая средиземноморской флорой низменность сменяется покатыми увалами и высокогорьем с заснеженными вершинами, усталыми луговыми травами плато, ледниковыми озерами. На юге Сочи в 40 км от побережья располагаются вершины Главного Кавказского хребта – горы Аибга и Псехако, достигающие высот в 2500-3000 м.

Береговая линия Большого Сочи относительно ровная, практически не изрезанная бухтами, заливами и вдающимися в море мысами. Лишь в районе Хосты имеется небольшая бухта, ограниченная с севера скалистым выступом мыса Видный.

Растительный мир Большого Сочи – флора средиземноморья, кавказские леса и реликтовые деревья. Улицы курортов украшают пальма, кипарис, туя и платан, рододендроны и фиалки. Склоны гор покрыты широколиственными лесами, в которых растут дуб и бук, граб и каштан. В Сочи сохранились остатки реликтовых лесов – в районе Хосты находится тисо-самшитовая роща, территория курорта охватывает часть Кавказского биосферного заповедника.

Климат

Сочи влажный, субтропический. На погодные условия сильное влияние оказывает рельеф курорта. Гряда Кавказских гор защищает город и поселки от холодных воздушных масс с континента. На курорте всего три времени года: продолжительная, солнечная и теплая осень, ранняя и короткая весна, жаркое и продолжительное лето. Средняя температура в Сочи в июле составляет 23,2 °С, средняя температура января 6,1 °С. Среднегодовое количество осадков – 1700 мм в год. Больше их количество приходится на период с октября по февраль.

Купальный сезон в Сочи длится с конца мая по середину октября. Температура воды в этот период колеблется в пределах 17-25 °С.

Традиционно, лучшим периодом для отдыха на Черноморском побережье Кавказа считается начало осени. В этот период, называемый «бархатным сезоном», дневные температуры не такие высокие, как в июле, море по-прежнему теплое, а пляжи становятся свободнее.

***ВНИМАНИЕ!** Не рекомендуется летом посещение курорта Сочи людям с заболеваниями дыхательной системы (астма). Для лечения данных заболеваний, а также заболеваний сердечно-сосудистой системы рекомендуется посещение курорта в период с сентября по май.*

Транспортное сообщение

Сочи располагает развитой транспортной сетью, включающей городской наземный транспорт, железнодорожное, авиационное и морское пассажирское сообщение.

Авиатранспорт. Курорт обслуживает международный аэропорт Адлер, расположенный в 30 км от центра курорта. Перед XXII Олимпийскими зимними играми в Сочи была произведена масштабная реконструкция, в результате которой аэропорт стал соответствовать самым высоким международным стандартам. Добраться от аэропорта до разных районов Сочи, Олимпийского парка и Красной Поляны можно на комфортабельных аэроэкспрессах. От аэровокзала отправляются рейсовые автобусы до разных районов Сочи, Адлера, горнолыжного курорта «Роза Хутор» в Красной Поляне. В зале прибытия аэропорта располагаются диспетчерские стойки компаний, предлагающих услуги такси.





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

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Железнодорожный транспорт. В центральном районе города Сочи располагается главный железнодорожный вокзал курорта. Кроме того, действует 4 пассажирских вокзала – в Адлере, Хосте, Лоо и

Лазаревском, на которых останавливается большая часть поездов. У всех вокзалов и ж/д станций находятся остановки рейсовых автобусов и маршрутных такси.

Морской транспорт. От Сочинского морского порта отправляются суда до Новороссийска, Батуми, Гагры и Трабзона. Осуществляются морские прогулки вдоль побережья. Кроме того, из Сочи можно отправиться в круиз к берегам Греции, Болгарии, Италии и Хорватии.

Городской наземный транспорт. Во всех районах Сочи ходят маршрутные такси и рейсовые автобусы. Маршрутные такси пользуются большим спросом, так как ходят чаще. Автобусы курсируют с интервалами от 15 минут и больше. В наиболее крупных курортных городах и поселках Большого Сочи действуют автовокзалы и автостанции, от которых отправляются автобусы до отдаленных районов курорта, а также соседних регионов.

Электропоезда. В рамках подготовки к XXII зимним Олимпийским играм была модернизирована сеть пригородного и городского сообщения. Сегодня по линиям Сочи-Туапсе и Сочи-Красная Поляна курсируют современные электропоезда. Остановки осуществляются на 22 платформах курорта. На сегодняшний день электропоезда и аэроэкспрессы являются наиболее комфортабельным и быстрым транспортным средством в Сочи.

Такси и аренда автомобилей. На территории Сочи действует множество компаний, предлагающих услуги такси. Причем, стоимость и уровень предоставляемых услуг у разных компаний может сильно отличаться. На курорте можно взять машину на прокат. Аренду предлагают крупные международные компании, такие как Hertz, а также небольшие фирмы.

Пляжи

Галечные, размер гальки увеличивается от границы с Абхазией в сторону Туапсе.

Песчаный пляж только на границе с Абхазией в п. Веселый.

Также сильно варьируется ширина пляжей, узкая – Адлер, шире - центр Сочи, самая широкая – Лазаревское.

Сотовая связь

На территории Сочи услуги сотовой связи предоставляют мобильные операторы МТС, Билайн и Мегафон, Теле 2. Имеется уверенный прием 3G-интернета. В городе и курортных поселках имеются салоны сотовой связи, в которых можно восстановить, заблокировать или, при необходимости, приобрести новую сим-карту. Телефонный код Сочи – +7 862

При звонке из любого другого города следует набирать +7-862-номер абонента.

Интернет

В рамках подготовки к зимним Олимпийским играм курорт Сочи был оснащен точками беспроводного доступа в интернет. Точки доступа с сигналом хорошего качества имеются почти повсеместно: в аэропорту, железнодорожных вокзалах, курортных центрах, кафе, ресторанах, санаториях и отелях.

Банковские карты

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

Питание

В Сочи более тысячи заведений питания разного типа и уровня обслуживания: обычные столовые самообслуживания, кафе, сувлачные, кофейни и кондитерские, рестораны фаст-фуд, национальные кухни Кавказа и мира.





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

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Самые изысканные заведения находятся в Центральном районе курорта. Изящно оформленные вечерние рестораны открывают двери для ценителей высокой кухни. В «**Черной магнолии**» при гранд-отеле «Родина» гостям предлагают блюда авторской кухни и лучшие вина, а в меню ресторана «**Петр**

Великий» представлены угощения, приготовленные по старинным русским рецептам - кулебяка из лосося, стерлядь с гречневой лапшой и телятина по-петровски.

Один из лучших ресторанов Сочи – «**Синее море**». Гости заведения могут почувствовать себя на борту океанского лайнера, причалившего к сочинским берегам. Первый этаж ресторана стилизован под кафе на набережной, второй – роскошную кают-компанию, открытая веранда «Синего Моря» - эта палуба, а VIP-пляж с бунгало – тропический остров. Гостям ресторана подают морепродукты, мясные блюда, пасту.

В морской тематике выдержан интерьер ресторана «**Sanremo**». Залы заведения украшают большие аквариумы, а в отделке использованы настоящие камень, дерево и кварцевый песок. В «Sanremo» подают блюда итальянской, паназиатской, черноморской и авторской кухонь.

На Курортном проспекте расположен ресторан **La Terrazza**. Здесь царит домашняя атмосфера, а в меню представлены лучшие блюда итальянской кухни.

Дух истории воплощен в залах гриль-бара «**Лондонъ**». Заведение располагается на месте одноименной гостиницы, в которой в свое время останавливались Максимилиан Волошин и Сергей Рахманинов.

Говоря о ресторанах Сочи, ошибкой было бы не упомянуть о кавказской кухне. Восточные блюда подают как в респектабельных ресторанах «**Фидан**» и «**Дом1934**», а также в ресторанах и кафе, расположенных у подножья Кавказских гор.

В Красной Поляне действуют рестораны высокой кухни, кафе и кофейни. Рядом с горнолыжными склонами расположены шале и трактиры, где подают блюда альпийской кухни, горячие и горячительные напитки.

Досуг на курорте. Городская развлекательная инфраструктура

Парки

Сочи опоясывает система парков, скверов и садов. Парки культуры и отдыха имеются в Сочи, Адлере и Лазаревском. Между улиц курортных поселков прячутся скверы и зеленые прогулочные зоны, с газонами, стриженными кустами и цветниками. Аллеи пальм, платанов и кипарисов тянутся вдоль береговой линии Большого Сочи.

Все природное многообразие русских субтропиков собрано в Сочинском Дендрарии. Ботанический сад состоит из двух частей – Верхнего и Нижнего парков, которые соединены тоннелем, проходящим под Курортным проспектом. В коллекции Дендрария более 1800 деревьев и кустарников со всех уголков света. Финиковое дерево, эвкалипт, бамбук и пирамидальный тополь соседствуют с изящными беседками, ротондами, фонтанами и скульптурами. На водной глади прудов растут лотосы, кувшинки и папирусы. В районе Адлера расположен парк Южный культуры, в котором представлены растения из Китая, Японии, Африки и Южной Америки. Посетители парка могут отдохнуть в тени тюльпанного дерева и атласного кедра. В курортном поселке Хоста, на юго-восточном склоне горы Ахун расположена реликтовая тисо-самшитовая роща. По природному парку проложены тропы здоровья и туристические маршруты, имеются зоны отдыха и беседки.

Театры и кинотеатры

Главная театральная площадка Сочи – Зимний театр. Здесь проходят спектакли по классическим пьесам и современным произведениям, филармонические концерты, музыкальные фестивали. Под крышей Зимнего театра расположен орган зал.

Концерты, шоу-программы и театральные постановки принимает на своей сцене концертный зал «Фестивальный». Летом выступления артистов, юмористов и театральных трупп проходят на сценах Летнего театра и Зеленого театра в парке Ривьера.

В Хостинском районе действует Сочинский цирк, на арене которого выступают акробаты и гимнасты, клоуны и жонглеры, дрессированные животные.





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

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

В Сочи множество кинотеатров. Самый крупный из кинокомплексов «Люксор», насчитывающий 7 3D-залов, зал IMAX.

Музеи

Познакомиться с культурой и бытом адыгов и шапсугов, этапами освоения и развития курорта можно в **Музее истории города-курорта Сочи**. В собрании музея более 80000 экспонатов – это и археологические находки, предметы искусства и фотографии.

Ценители прекрасного могут посетить **Сочинский художественный музей**. В фондах музея – работы русских живописцев XVIII-XXI века, графика и скульптура. Не так давно была открыта интерактивная экспозиция «Чудеса мультимедиа», посетив которую можно оказаться на картинах известных художников на большом экране или прокрутить время назад на стенде «Браузер движения».

Один из самых интересных музеев Большого Сочи – **дача Иосифа Сталина**. Трехэтажный зеленый особняк располагается в окружении реликтового леса. Внутри помещения сохранена обстановка, личные вещи, письменный стол, ковер и диван, изготовленный по заказу вождя.

Развлекательные и торговые центры

В отличие от других курортов Краснодарского края, Сочи может похвастаться немалым количеством крупных и современных торгово-развлекательных центров. В Центральном районе расположены **«МореМолл», «Sun City», «Олимп», «Атриум» и «Александрия»**, где представлены магазины ведущим модных брендов, электронной техники, товаров для дома, развлекательные комплексы для детей и взрослых, мультиплексы. Крупные торговые центры и галереи имеются также в районе Лоо, Адлера и Лазаревского.

В Сочи нет недостатка в ночных клубах и боулинг-клубах, танцполах и бильярдных. В Адлере неподалеку от парка Южных культур находится развлекательный центр **«Айс клуб»**, объединивший каток, кафе, бильярдные столы, игровые автоматы и аэрохоккей. В «Айс клуб» можно взять на прокат багги, для которых оборудован песчаный автодром.

В Центральном районе расположен крупнейший в России океанариум **«Sochi Discovery World Aquarium»**. На территории свыше 6000 кв. м разместилось более 30 аквариумов с пресноводными и морскими обитателями.

Аквапарки

«Галактика», с. Эстосадок, Красная Поляна, ул. Ачипсинская, д. 12. Комплекс водных развлечений с аттракционами для посетителей любого возраста.

«Mountain Beach», Красная поляна, ТРЦ «Gorky Gorod Mall». Натуральный песчаный пляж, водные горки, бассейн с искусственной волной в окружении заснеженных макушек гор - вояж в жаркое лето.

«Амфибиус», Адлер, ул. Ленина, д. 219 А. Аквапарк в городке «Адлеркурорт»: 15 водных аттракционов: три гигантских горки «Камикадзе», каждая высотой 15 м., спуск «Голубая гора» длиной 100 м., аттракционы «Лагуна», «Гигант», «Табог»

«Маяк», Сочи, Приморская набережная, д. 3/7. Единственный аквапарк города имеет прямой выход к морю и собственный пляж. Более 10 горок и бассейнов.

«АкваЛоо», Лоо, ул. Декабристов, д. 78 Б. Единственный в Сочи круглогодичный аквапарк. Работает по системе «все включено». На его территории уникальный 5-тикамерный волновой бассейн, создающий имитацию океанских волн, 8 горок различной высоты и протяженности.

«Морская звезда», Лазаревское, ул. Победы, д. 153. Семейный аквапарк, где для взрослых и детей найдется своя горка или бассейн.

«Наutilus», Лазаревское, ул. Аэродромная. Это один из самых крупных на побережье комплексов водных развлечений. За один день работы аквапарк способен принять и развлечь 2 тысяч человек





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

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Парки аттракционов

Такого количества парков аттракционов, как в Сочи, нет больше нигде в России. Комплексы аттракционов и развлечений имеются в каждом курортном районе. Классические луна-парки расположены у набережных и, как правило, объединяют карусели, автодромы, центрифуги и колесо обозрения.

Комплекс аттракционов для детей и взрослых есть в парке **«Ривьера»**. Помимо, горок, каруселей и качелей, здесь располагаются аттракцион свободного падения, экстремальные аттракционы **«Флинт»** и **«Корсар»**, призовой тир и детский городок.

Современную концепцию парка аттракционов воплощает **«Сочи Парк»**, **«русский Диснейлэнд»**. Первое отличие от остальных комплексов – входной билет дает право на катание на всех аттракционах. Сам парк поделен на тематические зоны – «земли», оформленные в соответствующем стиле. Здесь есть Ярмарочная аллея, Край богатырей, Эко-деревня и Заколдованный лес. Дети могут посетить необычные игровые площадки и павильоны, взрослые – прокатиться на экстремальных аттракционах **«Жар-Птица»** и **«Квантовый скачок»**. На площадях «Сочи Парка» каждый день проводятся театрализованные представления, концерты и детские праздники.

Дельфинарии. В парке **«Ривьера»** действует дельфинарий, где представления дают дельфины-афалины, морской лев и морские котики. Есть дельфинарий в курортном городке **«Адлеркурорт»**.

Экскурсионные программы

Экскурсионный потенциал Сочи трудно переоценить. Черноморское побережье Кавказа изобилует природными красотами, археологическими памятниками и святынями. Примечательна архитектура центра города: Курортного проспекта, здания Зимнего театра и Исторического музея, а также нового района олимпийской застройки

Окрестности Сочи объявлены заповедной зоной – Национальный парк охватывает территорию в 190000 га. По природоохранному комплексу проложены экологические тропы, ведущие к **Змейковским водопадам**, скалистым каньонам рек **Псахо и Чужая, к Агурскому ущелью**. На территории национального парка расположены **Воронцовские пещеры**, в которых были обнаружены орудия первобытных людей и останки пещерного медведя. Под карстовыми сводами пещеры оборудованы маршруты для туристов, в рамках которых можно увидеть гроты со сталактитами и сталагмитами, просторный Люстровый зал, образованные натечками колонны.

В 6 км от Лазаревского расположено **Волконское ущелье**. Здесь путешественников ждут древние дольмены. Эти культовые сооружения относятся к редкому типу дольменов – они не сложены из плит, а выдолблены из монолита песчаника. Ниже дольменов находится сероводородный источник.

На склоне **горы Ахун** находится главная смотровая площадка Сочинского побережья. Для того, чтобы увидеть панораму курорта и лазурной глади Черного моря, нужно подняться на каменную смотровую башню, напоминающую рыцарский замок.

Сочи всегда был в авангарде российских курортов – оттого в разные времена архитектура города обогащалась элементами той или иной эпохи. Так дореволюционные постройки, библиотека им. Пушкина, особняки и виллы, сохранили черты стиля модерн, присущие тому времени, в советское время были заложены Курортный проспект, Зимний театр и Морской вокзал, соединившие элементы классики и сталинского ампира. Современным вкладом в архитектурный облик города стало строительство **Олимпийского парка**. Гости Сочи имеют уникальную возможность посетить олимпийские объекты – стадион «Фишт», Ледовый дворец, Ледовую арену и Адлер-арену. Грандиозные по своим масштабам сооружения выполнены в современном стиле. Большой ледовый дворец формой напоминает полуоткрытую раковину, а силуэт Дворца зимнего спорта «Айсберг» полностью соответствует названию.





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

ZDRAVO.RU

info@zdravo.ru
www.zdravo.ru

Сувениры

Классическими сувенирами с морской тематикой считаются поделки из ракушек, магниты и тарелки с изображением знаковых мест курорта, а также изделия с олимпийской символикой: игрушки, кепки, кружки, майки. Популярными подарками из Сочи: краснодарский чай, свежие и сушеные фрукты, орехи, сладости.

Правила въезда иностранных граждан (СНГ)

Для въезда в РФ гражданам СНГ виза не требуется.

С 01.01.2015 г. для граждан стран СНГ: Азербайджана, Молдовы, Таджикистана, Туркменистана, Узбекистана въезд в РФ возможен только по загранпаспорту (без визы). Возможность въезда в Россию по внутреннему паспорту есть у граждан Армении, Беларуси, Казахстана и Кыргызстана. Также границу по внутреннему паспорту могут пересекать граждане всех регионов Украины.

Не получая особого разрешения, граждане СНГ могут находиться на территории РФ до 90 дней в течение каждого полугодия, не становясь на учёт в ФМС. Гражданам Таджикистана официально разрешается 15-дневное пребывание в РФ без учёта, Беларуси и Казахстана – 30 дней. Для белорусов не предусмотрены миграционные карты и штампы о переходе границы. Остальным на границе обязательно надо заполнить миграционную карту и сохранить её до возвращения.

Телефоны экстренных служб в Сочи

- Пожарная служба, МЧС – 01; (862) 262-22-98
- Полиция, Сочинский отдел УВД – 02; (862) 269-69-50
- Скорая медицинская помощь – 03; (862) 254-50-77
- **Единая служба спасения при звонке с мобильного телефона – 112**
- Городская справочная служба города Сочи – 09; (862) 262-0646
- Справочная ж/д вокзала Сочи – (862) 260-9009
- Справочная аэропорта Адлер – 8-800-333-19-91

