

ПАМЯТКА ТУРИСТУ

ТУР «ЗА ПОЛЯРНОЙ ЗВЕЗДОЙ: ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ ПЕТЕРБУРГА В МУРМАНСК И ТЕРИБЕРКУ»

1. Рекомендации при подготовке к туру с длительными переездами (одежда, обувь, багаж, питание, аптечка)

- Удобная одежда из мягких, дышащих тканей которая не сковывает движения. Подойдут спортивные костюмы, футболки, свитшоты, удобные джинсы или трикотажные брюки. Многослойность поможет регулировать температуру в пути. Можно надеть лёгкую майку или футболку, а при необходимости добавить слой (кофту, ветровку). Головной убор (бейсболка, тёплая шапка) пригодится в зависимости от сезона.
- Обувь должна быть лёгкой, без каблуков, удобной для длительного сидения. Подойдут кроссовки, балетки или мягкие ботинки. Если планируете снять обувь в автобусе, стоит взять с собой тёплые носки. Многослойность поможет регулировать температуру в пути. Можно надеть лёгкую майку или футболку, а при необходимости добавить слой (кофту, ветровку).
- Основной багаж лучше разместить в багажном отделении автобуса, а в салон взять компактную сумку или рюкзак с вещами первой необходимости. Под рукой должны быть: документы, телефон, зарядное устройство или пауэрбанк, средства личной гигиены.
- Можно взять с собой в автобус: плед, дорожную подушку для шеи, маску для сна, беруши, наушники с шумоподавлением. Для сна может пригодиться подушка в форме подковы — она надёжно фиксирует голову.
- Выбирайте лёгкие и питательные продукты, которые не портятся без холодильника и не требуют разогрева. Подойдут сухофрукты, орехи, злаковые батончики, крекеры, галеты, твёрдые сорта сыра в вакуумной упаковке. Избегайте продуктов с резким запахом (рыба, копчёности, сильно пряные блюда), чтобы не доставлять дискомфорт другим пассажирам.
- Обязательно возьмите воду — негазированную и несладкую.
- Газированные напитки и фастфуд лучше исключить — они могут вызвать дискомфорт в желудке.
- Для более длительных переездов можно взять с собой бутерброды в пищевой плёнке, используйте герметичные контейнеры или пакеты с застёжкой, чтобы избежать протекания или загрязнения.
- Если вы подвержены укачиванию, возьмите с собой таблетки от морской болезни или натуральные средства (например, имбирные леденцы).
- В индивидуальную аптечку стоит включить пластыри, обезболивающее, антигистаминные препараты, если есть хронические заболевания.
- Регулярно принимаемые лекарства стоит взять с собой в достаточном количестве — на случай непредвиденных ситуаций.

2. Организационные моменты

- Изучите программу тура, запомните точное время и адрес отправления вашего автобуса. Приезжайте на место сбора заблаговременно, учитывая возможные пробки и время на посадку. Информация по отправлению направляется всем туристам накануне даты тура.

- Соблюдайте правила поведения в автобусе: не оставляйте сумки в проходе, не нарушайте общественный порядок и т.д.
- При любых признаках недомогания немедленно сообщите об этом сопровождающему.
- Дополнительные рекомендации:
 - Регулярно меняйте положение тела, выполняйте простые упражнения для ног и рук.
 - Если автобус делает остановки, обязательно выходите на свежий воздух для небольшой разминки.
 - Заранее подготовьте развлечения: книги, фильмы, музыку, подкасты. Если предпочитаете читать, выбирайте электронные книги или планшет — так вы сэкономите место в багаже.
 - Учитывайте, что длительные автобусные переезды могут быть особенно утомительны для людей старше 70 лет, с избыточным весом или высоким ростом.

3. Особые рекомендации для путешествий в Мурманск и Териберку

При поездке в Мурманск и Териберку важно учитывать сезонность, переменчивость погоды и особенности местного климата.

- Одежда

Принцип многослойности — ключевой подход для сохранения тепла в Заполярье. Рекомендуем также иметь при себе сменный комплект одежды на случай дождя или снега.

Для Мурманска:

Лето (июнь–август): лёгкая одежда (футболки, шорты), тёплая куртка или свитер на прохладные вечера, солнцезащитные очки и крем с высоким SPF.

Осень (сентябрь–ноябрь): тёплая одежда (свитеры, пуловеры), ветро- и водонепроницаемая куртка или плащ, удобная обувь для защиты от дождя и сырости, головной убор и шарф для защиты от холодного ветра, дождей.

Зима (декабрь–март): тёплая зимняя одежда (пуховики, шерстяные свитера), утеплённые брюки или штаны, тёплая обувь с хорошей изоляцией, шарф для защиты шеи, шапка, термобельё и тёплые носки.

Весна (апрель–май): универсальная одежда, которую можно 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.

Для Териберки и Хибин:

Термобельё (отводит пот от тела), флисовая кофта или шерстяной свитер, ветро- и водонепроницаемая верхняя одежда, тёплые штаны (подойдут горнолыжные). Шапка, шарф или балаклава для защиты от ветра и холода. Перчатки или варежки для водной прогулки.

- Обувь: удобные высокие непромокаемые трекинговые ботинки с толстой подошвой, зимой рассчитанные на низкие температуры (до -30...-40 °С). Летом кроссовки или трекинговые ботинки летние. Обязательно возьмите термоноски (лучше взять несколько пар).
- Что ещё взять с собой

Документы: паспорт, полис ОМС или ДМС (при наличии).

Аптечка: личные лекарства, пластыри, антисептик, средства от головной боли, простуды, боли в животе и другие по необходимости. Могут пригодиться таблетки от укачивания, если планируется выход в море.

Наличные деньги и банковская карта: в Териберке и Саамской деревне и по дороге, не везде есть терминалы для оплаты картой.

Предметы личной гигиены: зубная щётка, паста, мыло, влажные салфетки, полотенце.

Гаджеты: мобильный телефон, зарядное устройство, в том числе портативное. На морозе техника разряжается быстрее, поэтому стоит взять дополнительный аккумулятор.

Дополнительные вещи: термос с горячим чаем, бутылка для воды, фонарик (можно крепление на голову), туристический коврик для сидения пригодится на трекинговых маршрутах.

Средства от комаров (летом).

Солнцезащитные средства: крем с высоким SPF и солнцезащитные очки (даже зимой, так как солнце может быть активным).

4. Про китов и северное сияние

- Киты — это природное явление. Сезонность и частота их появления зависит от конкретного вида китообразных. Гарантировать появление китов или других морских обитателей невозможно. Но даже если «китовое» везение будет не на нашей стороне, выйти в открытое море на краю света — уже незабываемое и живописное приключение!
- Охота за северным сиянием в турах предполагает ночные выезды на 3–5 часов и происходит с сентября по апрель. За несколько часов до выезда наши охотники получают актуальную информацию о погоде и прогнозе сияния. После этого мы решаем, ехать на охоту сегодня или перенести выезд на другой вечер путешествия. Гарантировать появление северного сияния невозможно, это природное явление. Мы, однако, приложим все силы, чтобы — если удача будет на нашей стороне — показать его вам.

5. Особенности некоторых экскурсий

- В зимний период (ноябрь-апрель) дорога в Териберку может быть закрыта в связи с неблагоприятными погодными условиями. В случае закрытия дороги экскурсия в Териберку будет заменена на альтернативную.
- Выход на морскую прогулку и трекинг в горы может быть отменён в связи с неблагоприятными погодными условиями. В случае отмены выхода будет предусмотрено изменение экскурсионной программы.

6. Дополнительные советы

- Проверьте прогноз погоды перед поездкой — климат в Заполярье может быстро меняться.
- Учитывайте сильные ветра — они могут существенно влиять на ощущение температуры.
- Для активных прогулок выбирайте удобную обувь с хорошей подошвой и защитой от влаги.
- Если планируете долго гулять или охотиться за северным сиянием, возьмите термогрелки.
- Для защиты кожи зимой используйте крем от ветра и мороза, летом — средства от комаров.
- Учтите, что дорога до локаций может занимать много времени, поэтому заранее позаботьтесь о перекусе.

Желаем хорошего путешествия!