

## Памятка туристу, путешествующему в Карелию

Дорогие друзья, благодарим вас за то, что доверили организацию отпуска Библио-Глобус. Предоставляя вам качественные туристические услуги, Библио-Глобус заботится о комфорте и безопасности вашего отдыха. В "Памятке Туристу" размещены самые необходимые сведения о стране и правилах пребывания в ней. Это поможет вам избежать конфликтных ситуаций и наслаждаться отдыхом в полной мере. Библио-Глобус делает все возможное, чтобы обеспечить вам солнечное настроение, яркие впечатления и приятные воспоминания об отпуске.

### Общая информация

Карелия располагается на северо-западе России на границе с Финляндией. На севере граничит с Мурманской областью, на юге с Ленинградской и Вологодской областями, на востоке омывается Белым морем и граничит с Архангельской областью.

Карелия входит в состав Северо-Западного федерального округа.

Площадь - 180 520 кв.км.

Столица республики - Петрозаводск.

### Часовой пояс

Карелия относится к часовому поясу, обозначаемому по международному стандарту (Moscow Time Zone (MSK)).

### Климат

Карелия относится к зоне избыточного увлажнения. Климат здесь умеренно холодный, переходный от морского к континентальному. Большая облачность, высокая влажность (в среднем 80%).

### Язык

Государственный язык - русский.

В некоторых деревнях также говорят на карельском и вепсском.

### Религия

Преобладающие религии - православие, лютеранство, католицизм.

### Природа

Большую часть Карелии занимают хвойные леса, четверть территории - водная поверхность, 1/5 - болота. Здесь более 60 000 озер, самые известные из которых Онежское и Ладожское, и 27 000 рек.

На территории Карелии обитают практически все животные, встречающиеся в тайге, а из-за обилия водоемов здесь намного больше североморских представителей, чем в любой другой части России.

### Документы

**Внимание!** Перед туром или заселением в средства размещения, просьба ознакомиться с необходимым списком документов для осуществления заселения в средства размещения согласно требованиям правительства Российской Федерации и правилам гостиниц и других средств размещения.



Всё актуальные правила и требования можно найти на странице страны в разделе: **Важно! Необходимо знать перед бронированием направления Россия**

### Страховой полис

**Страховой полис включает организацию и оплату следующих услуг:**

- медицинские расходы;
- расходы по медицинской транспортировке;
- депатриацию тела в случае смерти Застрахованного;
- расходы по досрочному возвращению Застрахованного в экстренной ситуации;
- необходимость эвакуации детей сопровождающих Застрахованного;
- предоставление административной помощи - передача экстренных сообщений при страховом случае.

### Что делать, если Вы заболели в поездке?

Если во время поездки у Вас возникла необходимость обратиться к врачу (то есть, наступил страховой случай):

1. Позвоните в сервисную компанию (ее телефоны указаны в каждом полисе).
2. Сообщите диспетчеру номер страхового полиса, суть возникшей проблемы, свое местонахождение и свой контактный телефон.
3. Сервисная компания в зависимости от ситуации либо назначит визит в клинику и сообщит ее координаты, либо пришлет к Вам врача.

**Внимание!** Все расчеты за оказанные услуги производят страховая компания. ВСК и Библио-Глобус не несут ответственности за несогласованные с сервисным центром страховой компании расходы.

### Питание

**ALL Inclusive (все включено)** - трехразовое питание, неограниченное количество напитков местного производства (перечень которых устанавливает администрация отеля) как правило, в течении всего дня, но, может быть и ограничение, например, с 10:00 до 23:00 (с концепцией можно ознакомиться в описании конкретного отеля).

**FB** - 3-х разовое питание ( завтрак + обед + ужин).

**HB** - двухразовое питание и в большинстве отелей подразумевает под собой завтрак и ужин.

**BB** - только завтраки.

**AO, RO** - без питания.

### Транспорт

**Добраться до Петрозаводска можно:**

- **на самолете.** Возможны как прямые рейсы, так и с пересадками. Прямой перелет из Москвы до Петрозаводска составляет примерно 1 час 40 минут;
- **на поезде.** Из Москвы на поезде можно добаться с Ленинградского или Курского вокзалов. Время в пути составляет 12-14 часов;
- **на автомобиле.** Трасса Е105.



По Карелии проходит знаменитая "Голубая дорога", соединяющая Россию, Финляндию, Швецию и Норвегию.

### Вылет

Регистрация на рейс начинается за 3 часа и заканчивается за 40 минут до вылета. Рекомендуем приезжать в аэропорт заранее, чтобы спокойно сдать багаж и пройти все предполетные процедуры.

### Посадка на рейс

Для посадки на рейс необходимо:

1. Пройти регистрацию. Сдать багаж.

**Внимание!** Можно зарегистрироваться на рейс заранее на сайте авиакомпании (если данная опция открыта), самостоятельно распечатав посадочный талон или получить его непосредственно в аэропорту у стойки регистрации. Номер стойки регистрации указан на информационном табло напротив номера Вашего рейса.

2. Пройти пограничный (паспортный) контроль. Таможенный, при необходимости.

3. Проследовать в самолет через выход, номер которого указан в посадочном талоне.

4. Занять место в самолете согласно посадочному талону.

### Поездка на поезде

На ж/д вокзале вы должны быть минимум за час до прибытия поезда. Если маршрут поезда начинается с этой станции, то посадка начнется минимум за 40 минут до отправления. В случае, если поезд проходящий, то уточните в расписании, на какую платформу и в какое время он прибудет.

### При прокате автомобиля

Для самостоятельного передвижения по Карелии лучше взять внедорожник, так как здесь есть очень труднопроходимые места для легковых автомобилей.

**Внимание!** Библио-Глобус не несет ответственности при возникновении проблем с арендой автомашин или организацией экскурсий.

Если вы взяли автомобиль напрокат, следуйте общим правилам:

- Никогда не выходите из автомобиля с работающим двигателем, даже если вам нужно только спросить дорогу. Всегда носите ключи от автомобиля с собой.
- Автомагнитолы, фотоаппараты, видеокамеры старайтесь убрать из поля зрения, когда оставляете автомобиль на стоянке.
- Никогда не оставляйте без присмотра автомобиль с вещами даже на очень короткое время.
- Не оставляйте документы в машине.

### Меры предосторожности

#### В аэропорту

- никогда не теряйте из виду свой багаж.



## В гостинице

- не позволяйте лицам, которые не являются служащими отеля, принимать на себя заботу о вашем багаже. Рекомендуем! Хранить документы, деньги и ценности, в том числе паспорта и авиабилеты, в сейфе в отеле. Библио-Глобус не несет ответственности за порчу или утерю личных документов и вещей клиентов.

## На улице

- не следует носить с собой личные документы, их вполне заменит карточка отеля. Рекомендуем! Всегда иметь при себе копии паспорта и страхового полиса.
- не сообщайте посторонним номер вашей комнаты в гостинице.
- в случае кражи или потери дорожных чеков либо кредитных карточек, немедленно их заблокируйте, позвонив в свой банк.
- при поездках в общественном транспорте заранее готовьте деньги за проезд, чтобы не афишировать прилюдно место, где вы храните деньги и ценности.
- на террасах баров и ресторанов не вешайте сумки на спинку сиденья и не оставляйте их на полу.
- если вы идете на прогулку семьей или группой, заранее договоритесь о месте встречи, если кто-то случайно потеряется.

## На экскурсиях

Перед каждой экскурсией проверяйте наличие билетов именно на эту экскурсию. Не опаздывайте на посадку в автобус в начале экскурсии. В ходе экскурсии приходите вовремя к назначенному гидом месту во время остановок по ходу экскурсионной поездки.

**Внимание!** Не оставляйте и не забывайте, во время и по окончании экскурсии, в экскурсионном автобусе деньги и личные вещи. Водитель, гид или экскурсовод не несут за них ответственности.

## Непредвиденные обстоятельства (форс-мажор)

Библио-Глобус не несет ответственности за задержки или изменения в вашем туре, которые произошли по причинам, находящимся вне сферы контроля компании. Среди них: угроза военных действий, переворотов, забастовок, беспорядков по причинам экономического характера; катастрофы; военные действия; выход из строя технологического оборудования (лифтов, кондиционеров, насосов для подачи воды); технические поломки самолетов; закрытие аэропортов и другие причины непреодолимой силы.

## Аптечка

Для собственного спокойствия захватите аптечку первой помощи, которая поможет вам при легких недомоганиях, связанных с пребыванием в условиях непривычного климата и экзотической еды.

Рекомендуем взять с собой:

- болеутоляющие и сердечно-сосудистые средства;
- лекарства, улучшающие пищеварение;
- желчегонные;
- средства против укачивания в транспорте;



- препараты от укусов насекомых;
- перевязочный материал;
- водонепроницаемые и бактерицидные лейкопластиры;
- барьерные контрацептивы;
- глазные капли;
- солнцезащитные препараты и средства для ухода за кожей после пребывания на солнце, в первые дни отдыха настоятельно рекомендуем использование данных средств.

### Полезная информация

- Подробно ознакомьтесь с программой тура, который вас заинтересовал, с условиями питания и проживания, с особенностями пункта временного проживания, который вы выбрали. Внимательно изучите информацию, указанную в туристическом ваучере (даты начала и окончания туре, выбранный пункт временного проживания, тип питания, категория номера и другие важные сведения).
- При заселении в пункт временного проживания обязательно уточняйте расчетный час. Досрочный заезд и поздний выезд - не допускается.
- При заселении сразу обратите внимание на предоставляемые отелем платные и бесплатные услуги.
- При заезде туриста позднее даты, указанной в ваучере, опоздание не компенсируется. Необходимо предоставить заранее информацию о позднем заезде в пункт временного проживания в заявке, адресовав комментарий в отдел бронирования Библио-Глобус.
- Выезд осуществляется в день окончания срока туре, не позднее расчетного часа.
- В день отъезда необходимо освободить номер не позже времени, указанного в ваучере.
- В период пребывания в пункте временного проживания турист несет личную ответственность за нарушение норм поведения/правил проживания в пункте временного проживания, а также за опоздание на экскурсию, утерю денег или иных ценных вещей.
- При поездках с посещением действующих церквей, соборов, храмов, женщинам необходимо надевать платок на голову, одежда по возможности, должна закрывать плечи и колени.
- Будьте внимательны: не оставляйте без присмотра свои личные вещи и не обращайте внимания на сомнительные предложения незнакомых людей.
- В Карелии есть возможность купить спиртные напитки местного производства, не поставляемые в другие регионы России.
- Убедительная просьба с уважением относиться к культурно-историческим ценностям, традициям и обычаям населения Республики Карелия, беречь природу и пользоваться разрешенными орудиями лова рыбы и охоты.
- При нахождении в лесу необходимо иметь при себе спички, нож. В летний период - средства от комаров, клещей.

### К сведению гостей

Для того, чтобы Ваш отдых был более организованным, мы рекомендуем взять на заметку следующее:

1. Примите участие в первой информационной встрече, назначенной Вашим отельным гидом.
2. На встречу с гидом обязательно возьмите с собой Ваш ваучер и авиабилет/ ж/д билет для перепроверки данных.



3. По всем вопросам в период пребывания обращайтесь, пожалуйста, к отельному гиду компании Библио-Глобус. Расписание пребывания гида в отеле указано на информационном стенде/ папке Библио-Глобус в Вашем пункте временного проживания.

### Чаевые

Если вам понравилось обслуживание, можете оставить чаевые водителям и гидам на экскурсиях, официантам, носильщикам, горничным и т.д. В ресторанах чаевые составляют обычно в размере 5-10% от суммы счета.

### Достопримечательности

**Кижи** - островной музей-заповедник, расположенный в Онежском озере. Здень находится Кижский погост, включенный в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

**Валаам** - остров, входящий в состав одноимённого архипелага. Архитектурный ансамбль Валаамского Спасо-Преображенского мужского монастыря - главная достопримечательность острова. Местные пейзажи вдохновили Шишкина, Периха и Куинджи на написание великолепных полотен.

**Онежская набережная** - визитная карточка Петрозаводска, где собраны скульптуры, подаренные городами-побратимами.

**Петроглифы Карелии** - одни из самых древних (с момента их нанесения прошло 6000 лет) и таинственных наскальных рисунков - людей, птиц, зверей и т.д.

**Горный парк Рускеала** - природная достопримечательность, основой которой является Мраморный каньон.

**Водопад Кивач** - второй по размерам водопад в Европе. Находится в одноимённом заповеднике.

**Национальный парк Паанаярви** - находится на границе с Финляндией. Большую часть его территории занимают нетронутые леса, в которых обитают многие занесённые в Красную книгу виды животных, а в прозрачных реках и озёрах плавает большое количество разнообразных видов рыб.

### Кухня

В традиционной кухне Карелии одно из ключевых мест занимает озёрная рыба, а также молочные и зерновые продукты.

**Каларуока** - традиционная карельская уха. Отличительной особенностью является то, что за несколько минут до окончания варки бульон процеживают через слой древесного (берёзового) угля. Это избавляет от рыбного запаха и горечи.

**Калакейтто** - вариант ухи из филе белой рыбы на молочном или сливочном бульоне.

**Калитки** - карельские открытые пирожки в виде ладьи с различными начинками.

**Калакукко** - закрытый пирог в виде буханки хлеба из рыбы с салом, запечённый в ржаном тесте.

**Майтокалакейтто** - рыба, тушеная в молоке.

**Калалимтикко** - запечённая в яйце с молоком рыба с жареным картофелем.



**Ланттулаатикко** - запечёное пюре из брюквы в молоке.

**Рис, запеченный со свеклой** - варёный рис и свеклу заливают смесью из молока и сырых яиц и запекают.

### **Сувениры**

**Изделия из карельской березы** - брелки, шкатулки, часы, солонки, ложки и т.д.

**Продукция из шунгита** - черный камень с металлическим блеском и лечебными свойствами, используется для изготовления браслетов, бус, чёток и т.д., а также входит в состав косметических продуктов.

**Заонежская вышивка** - красно-белые экзотические орнаменты на льне.

**Карельские настойки и бальзамы** - целебные напитки на основе ягод и растений.

**Варенье из лесных ягод** - из морошки, ирги, брусники, голубики, черники, клюквы.

**Куклы-обереги** - небольшие тканевые безликие куклы в национальных костюмах, изготовленные вручную и приносящие удачу, любовь, прибыль.

### **Безопасность на природе**

#### **Во избежание укуса клеща**

Посещение леса весной и в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением такой опасной болезнью, как клещевой энцефалит.

Лучшая защита от клещей - это соблюдение техники безопасности:

- не рекомендуется без особой надобности лезть в непроходимые чащи низкорослого кустарника;
- перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (таким образом вы стряхиваете на себя с основного куста клещей);
- ноги должны быть полностью закрыты (не рекомендуются шорты);
- спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки;
- обязательно наличие головного убора (кефка, платок);
- длинные волосы желательно спрятать под головной убор;
- после похода по лесу необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё;
- осмотреть всё тело;
- обязательно расчесать волосы мелкой расчёской;
- если вы обнаружили ползущего клеща, его необходимо сжечь. Клещи очень живучи, раздавить его невозможно.

#### **Если вы обнаружили клеша, который уже впился вам в кожу:**

- ни в коем случае не выдергивайте его самостоятельно, так как вы можете оторвать тело от головы (голова может существовать без тела);
- для удаления клеша необходимо залить его камфорным или растительным маслом, через 10-15 минут аккуратно вытащить клеша пинцетом;



- место укуса смазать зелёнкой или йодом.

### Места пребывания клещей

Клещ попадает на человека с веток деревьев или кустов, которые он задевает при ходьбе. Лучше всего гулять по лесу в резиновых сапогах - клещам за резину уцепиться трудно. Рекомендуется также избегать сухих веток - сухостой клещи любят больше, чем живые деревья, а в смешанном лесу клещи предпочитают лиственные деревья.

### Как защититься от клещей

Клещ никогда не впивается сразу, он выбирает место укуса от получаса до нескольких часов. Это дает неплохие шансы его обезвредить. Ползущего клеща, задевающего волоски на теле, можно почувствовать почти сразу, его ни с чем не спутаешь. Простейший выход: ежечасные само- и взаимоосмотры, с особым вниманием к подмышкам, паху, внутренней поверхности бедер, шее - это их излюбленные места. Прежде, чем впиться в тело клещ долго примеряется и проникает длительное время. Возможность для осмотров бывает не всегда, поэтому следует заранее позаботиться о подходящей одежде - без вырезов и разрезов, с тугими манжетами на запястьях, щиколотках, шее. Для уверенной защиты от клещей профессиональные лесники используют 2 пары обычных дешевых колготок. Одну пару надевают как обычно под брюки. На другой паре отрезается область ступней и вырезается дыра в промежности. Места вырезов обрабатываются kleem или лаком, чтобы не расплзались нитки. Эти колготки надеваются через голову, как рубашка, и они надежно предохраняют от клещей.

### Что делать, если клещ все-таки укусил

Даже если клещ укусит - это не значит, что человек заболеет энцефалитом. Переносчиком энцефалита являются только зараженные клещи. Прежде всего клеща надо извлечь. Чем дольше клещ сидит, тем труднее его вытащить — поэтому так важны регулярные осмотры. Обычно клещ впивается в те места тела, где нежная кожа, но бывает и наоборот. Так что будьте внимательны, если клещ впился в место, где кожа толстая: в этом случае он проникает очень глубоко и вытащить его гораздо труднее. Классический способ извлечения: обхватить клеша петлей из нитки и смазать вазелином (солидолом, ЦИАТИМом, любым другим ГСМ средней густоты) так, чтобы клещ был полностью покрыт. Минут через 5 периодически аккуратно потягивайте нитку. Минут через 15-20 клещ будет извлечен. Если не удалось вытащить головку клеща или же клещ впился так, что за него невозможно уцепиться - попытайтесь вытащить клеша как занозу, простерилизовав иголку на спичке.

### Во избежание укуса змеи

- внимательно смотрите под ноги, чтобы не наступить на змею (змея плохо видит и слышит, поэтому идти надо медленно, при возникновении опасности змея отползет, она никогда не нападает первой);
- в высокой траве, по болотам, каменным россыпям и валежнику рекомендуется ходить в сапогах;
- не садитесь на поваленные деревья и пни, предварительно не осмотрев их;
- увидев змею, лучше обойти ее, а не пытаться убить или прогнать;
- случае укуса змеи обратитесь к инструктору/сопровождающему группы или в медицинское учреждение.

Пресмыкающиеся Карелии представлены 4 видами: живородящая ящерица, гадюка, уж, веретеница. Все они, за исключением гадюки, безвредны.

### Во избежание отравления



- не употребляйте в пищу незнакомые грибы, ягоды, растения и т.д.;
- несмотря на чистоту Карельских водоемов, не рекомендуется пить сырую воду из родников, болот, ручьев.

### Во избежание укусов ос и пчел

- не следует приближаться к пчелиным ульям и осиным гнездам, а также совершать резкие движения, так как это провоцирует нападение насекомых;
- при укусе насекомыми необходимо обратиться к инструктору/сопровождающему группы или в медицинское учреждение.

### Во избежание заражения дифиллотриозом

Практически вся территория Карелии является неблагополучной по дифиллотриозу. Показатели заболеваемости в республике раза в три выше, чем в целом по России. Возбудитель дифиллотриоза - лентец широкий. Паразитирует как у человека, так и у собак, кошек, свиней и других животных. В организме человека может достигать длины 10-15 метров и более, жить многие годы - до 30 лет.

Человек заболевает вследствие употребления в пищу недостаточно проваренных, прожаренных или сырых рыбопродуктов, рыбы, а также недостаточно просоленной икры. Можно заразиться в процессе разделки рыбы, когда личинки остаются на руках и случайно попадают в рот.

Лентец широкий наносит большой вред здоровью. Если в начале заболевания клинические проявления выражены незначительно, то со временем появляются головокружение, быстрая утомляемость, головная боль, слабость, пониженный или повышенный аппетит, тошнота, рвота, извращение вкуса и другие симптомы, человек может сильно похудеть. У больных заметно снижается трудоспособность. Связано это с тем, что лентец активно поглощает витамин В12, а на почве его дефицита может развиться заболевание крови - анемия. Более чем у трех четвертей заболевших периодически с фекалиями отходят задние членики глиста (это происходит чаще при употреблении солёной, жирной, острой пищи) общей длиной от 10-15 сантиметров до 1,5-2 метров. Паразитирование гельминта усложняет течение многих болезней.

### Как предупредить заражение лентециом?

Рыбу (котлетные изделия) необходимо варить в кипящей воде или жарить не менее 20 минут, причем небольшими порциями и до такой степени, чтобы мякоть отходила от костей. Обжаривание рыбы на костре не всегда приводит к гибели паразита.

Пироги с рыбой следует выпекать 45-60 минут.

Свежую икру обезвреживают посолом - одна ложка соли на 20 таких же ложек икры, выдерживать в течение 6 часов при комнатной температуре. Убивает личинок лентеца и промораживание. Рыбу весом до 2 кг надо выдерживать при температуре минус 6-8°C - не менее 7 суток, минус 10-12°C - не менее 3 суток, минус 16-20°C - 36 часов, минус 26-27°C - 12 часов.

Не следует загрязнять водоемы рыбными отходами, кормить животных сырой или плохо проваренной рыбой, рыбными отходами.

Заметив выделение лент (члеников) паразита или какие-либо проявления глистного заболевания, обращайтесь к медицинскому работнику. Больные дифиллотриозом должны лечиться и сдавать контрольные анализы в установленные сроки. Не занимайтесь самолечением!



Соблюдая санитарно-гигиенические правила, а также правила приготовления рыбы, рыбных блюд, икры, оберегая водоемы от фекального загрязнения, можно предупредить заражение лентециом широким.

### **Внимание!**

- не разводите костры в непредусмотренных для этого местах;
- при купании в водоемах не прыгайте в воду с неприспособленных для этого сооружений и не ныряйте в местах с неизвестными глубиной и состоянием дна, не заплывайте далеко от берега - вода в озерах Карелии холодная, что может быть очень опасным;
- будьте готовы к резким переменам погоды и нестандартным ситуациям;
- возьмите с собой те средства защиты от насекомых (репелленты), которые подходят лично Вам.

### **Телефоны экстренных служб**

**Единая служба спасения - 112**

**Пожарная служба - 101**

**Полиция - 102**

**Скорая медицинская помощь - 103**

