

ПАСПОРТ  
ТУРИСТСКОГО МАРШРУТА

**«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ: МАЛОЕ,  
СРЕДНЕЕ И БОЛЬШОЕ КОЛЬЦО»**

редакция	2.0
год составления	2023
количество экземпляров	1

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Информация о лице, осуществляющем обустройство и паспортизацию	3
2.	Общая информация и план прохождения	3
3.	Технические характеристики	6
4.	Режим функционирования	7
5.	Доступ	7
6.	Требования и рекомендации	8
7.	Благоустройство трассы маршрута (тропы) и инфраструктура	9
8.	Сведения о климате в районе пролегания маршрута	10
9.	Меры по обеспечению безопасности Возможные стихийные явления и действия при их возникновении	10
10.	Приложение №1 - Схема трассы маршрута (тропы) на топографической основе	17

1. Информация о лице, осуществляющем обустройство и паспортизацию		
1.1.	Наименование юридического лица	ООО «Роза Хутор»
1.2.	Индивидуальный номер налогоплательщика (ИНН)	7702347870
1.3.	Код причины постановки (КПП)	231745002
1.4.	Код осуществляемой <b>основной</b> деятельности в соответствии с общероссийским классификатором видов экономической деятельности (ОКВЭД)	55.10 Деятельность гостиниц и прочих мест для временного проживания
1.5.	Юридический адрес	123308, г. Москва, 2-й Силикатный проезд, д. 34, стр. 1, помещение I, комната № 7.
1.6.	Фактический адрес	Место нахождения Сочинского обособленного подразделения ООО «Роза Хутор»: 354392, Краснодарский край, г. Сочи, Адлерский район, с. Эстосадок, ул. Олимпийская, д.35
1.7.	Телефон/факс	Тел.: 8 (8622) 419-222, факс: 8 (8622) 419-220
1.8.	Адрес электронной почты	info@rosakhutor.com
1.9.	веб-сайт	www.rosakhutor.com
1.10.	Ф.И.О. руководителя	Генеральный директор ООО «Роза Хутор» Белокобыльский А.Ю.

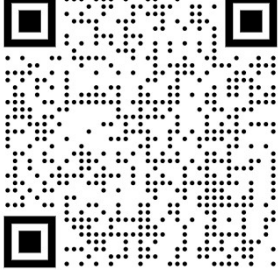
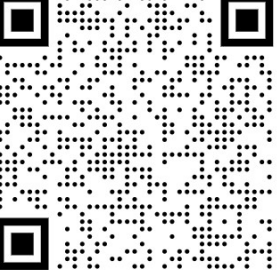
2. Общая информация и план прохождения		
2.1.	Наименование:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Тропа Здоровья: малое кольцо</li> <li>Тропа Здоровья: среднее кольцо</li> <li>Тропа Здоровья: большое кольцо</li> </ol>
2.2.	Местоположение:	Краснодарский край, муниципальное образование город-курорт Сочи, лесной массив Сочинского Национального парка, южный склон отрога хребта Псехако на высотах 560-730 метров над уровнем моря.
2.3.	Основной маршрут следования:	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Малое кольцо:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Начало маршрута</b> – у родника, перед входом в пляжную зону «Rosa Beach» на высоте 560 м н.у.м;</li> <li><b>Конец маршрута</b> – киоск рядом со смотровой площадкой у водопада на высоте 560 м н.у.м.</li> </ul> </li> <li><b>Среднее кольцо:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Начало маршрута</b> – пересечение с «Малым кольцом» со стороны родника на высоте 593 м н.у.м;</li> <li><b>Конец маршрута</b> – пересечение с «Малым кольцом» со стороны водопада на высоте 599 м н.у.м.</li> </ul> </li> </ol>

		<p><b>3. <u>Большое кольцо:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Начало маршрута</b> – пересечение со «Среднем кольцом» со стороны родника на высоте 729 м н.у.м;</li> <li>– <b>Конец маршрута</b> – пересечение со «Среднем кольцом» со стороны водопада на высоте 688 м н.у.м.</li> </ul>
2.4.	План прохождения маршрута:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– От Центра Активного отдыха (под Романовым мостом на площади Мзымта Двор) начать движение вверх по течению реки Мзымта по набережной Лаванда, перейти через Барсов мост прямо до родника.</li> </ul> <p>_____</p> <p><b>1. <u>Малое кольцо:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– от родника начать движение вверх по проложенной тропе до развилки – 40 м;</li> <li>– на развилке держаться правее;</li> <li>– держать путь прямо по проложенной трассе маршрута (тропе) до следующей развилки – 310 м;</li> <li>– на развилке спуститься по правой тропе, уходящей вниз, выйти к киоску (конец маршрута) – 40 м.</li> </ul> <p><b>2. <u>Среднее кольцо:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– начать движение по «Малому кольцу» от родника до развилки – 40 м;</li> <li>– на развилке держаться левой тропы;</li> <li>– осуществить подъем по проложенной тропе до следующей развилки с «Большим кольцом» – 800 м;</li> <li>– на развилке держаться правее;</li> <li>– двигаться по проложенной тропе, минуя ручьи, до следующей развилки с «Большим кольцом» - 330 м;</li> <li>– на развилке продолжить движение по правой тропе с крутым уклоном, который оборудован ступенями, дойти до водопада «Высокий» - 350 м;</li> <li>– от водопада продолжить движение по проложенной тропе до выхода на «Малое кольцо» – 160 м;</li> <li>– спуститься по «Малому кольцу» до киоска – 40 м.</li> </ul> <p><b>3. <u>Большое кольцо:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– начать движение по «Малому кольцу» от родника до развилки – 40 м;</li> <li>– на развилке держаться левой тропы;</li> <li>– осуществить подъем по проложенной тропе «Среднего кольца» до следующей развилки с «Большим кольцом» – 800 м;</li> <li>– на развилке держаться правой тропы;</li> <li>– продолжить движение по проложенной тропе с крутыми спусками и подъемами, оборудованные ступенями, до места отдыха – 360 м;</li> <li>– от места отдыха продолжить движение вниз до выхода на «Среднее кольцо» - 270 м;</li> <li>– на развилке продолжить движение по правой тропе с крутым уклоном, который оборудован ступенями, дойти до водопада «Высокий» - 350 м;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– от водопада продолжить движение по проложенной тропе до выхода на «Малое кольцо» – 160 м;</li> <li>– спуститься по «Малому кольцу» до киоска – 40 м.</li> </ul> <hr style="width: 10%; margin: 10px auto;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>– От киоска двигаться вниз по течению реки Мзымта, пройти зону «Rosa Beach», перейти Барсов мост и по набережной Лаванда вернуться к месту старта.</li> </ul>
2.5.	Альтернативный маршрут следования:	Направление обратное описанному в п.2.3.
2.6.	Краткое описание, основная цель:	<p>Маршрут «Тропа Здоровья» состоит из трех вариантов кольцевых выходов: «малое», «среднее» и «большое кольцо». Прогуляться можно как по одному маршруту, так и совместить все два или три, если позволяют силы.</p> <p>Маршрут может начинаться и заканчиваться в двух точках: близ смотровой площадки с водопадом или от родника (работает в обоих направлениях).</p> <p>«Малое кольцо Тропы здоровья» проведет туриста под сенью колхидского леса: увитые лианами вековые дубы, клены, ясени, каштаны и тополи, вечнозеленые кустарники, папоротники нескольких видов.</p> <p>«Среднее кольцо Тропы здоровья» приведет туриста в глубину древнего колхидского леса: к горным ручьям, живописным скалам и древним каменным обвалам горных пород. По пути встретятся могучие деревья, мхи, лианы и прохлада от горных ручьев.</p> <p>«Большое кольцо Тропы здоровья» насчитывает 919 ступеней, пересекает 13 горных ручьев и два водопада. Маршрут познакомит туриста со всеми чудесами низкогорного ландшафта: лесистыми склонами разной крутизны, каменными завалами, скалистыми углублениями и гремящими в них ручьями. Если быть очень внимательным, то можно увидеть следы диких зверей и понаблюдать за птицами. При этом важно изучить и помнить правила поведения при встрече с дикими животными.</p> <p>Цель – прогулочно-познавательная, первый опыт прогулки в горах, возможность проведения программ от Центра Активного отдыха.</p>
2.7.	Целевая аудитория:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Семьи с детьми в том числе без туристского опыта/знаний;</li> <li>– Туристы любых возрастов;</li> <li>– Группы Центра Активного отдыха с проведением программ.</li> </ul>
2.8.	Точка интереса:	Водопад «Высокий».
2.9.	Особенности маршрута:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Трасса маршрута (тропа) проложена в горно-лесистой зоне;</li> <li>– Движение по маршруту связано с перемещениями в горной местности, т.е. с подъемами и спусками, осуществляемыми по наклонным тропам, наиболее крутые места которых оборудованы ступенями для удобства перемещения;</li> <li>– Покрытие трассы маршрута (тропы) – каменистый грунт, местами глинистый;</li> <li>– В дождь и некоторое время после дождя, туман, а также некоторое время после схода снежного покрова трасса маршрута (тропа) может оказаться скользкой, в особенности для тех, кто использует неподходящую обувь;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Отправляющимся на маршрут туристам следует внимательно оценить свою готовность к его прохождению, включая сложность маршрута, состояние здоровья, собственные силы и пригодность имеющейся обуви;</li> <li>– Источники воды вдоль маршрута не предназначены для питья – туристам следует иметь при себе запас питьевой воды;</li> <li>– Маршрут частично пролегает по открытой местности, туристам следует позаботиться о защите от солнечного излучения и/или атмосферных осадков;</li> <li>– При прохождении маршрута с детьми не следует оставлять их без присмотра.</li> </ul>
2.10.	Наличие опасных участков:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– При передвижении по маршруту следует держать безопасную дистанцию от края откосов.</li> <li>– Участки с сильным уклоном оборудованы ступенями и ограждениями, <b>не предназначенными для удержания людей от сознательного или случайного выхода за пределы</b> трассы маршрута (тропы) и удержания людей от дальнейшего падения по склону;</li> <li>– Расположенные вдоль трассы маршрута (тропы) и открытые для наблюдения водотоки и/или водопады не оборудованы и не предназначены для безопасного доступа и купания.</li> </ul>

<b>3. Технические характеристики</b>		
3.1.	Вид туризма по способу передвижения:	Пешеходный, не предусматривает использование каких-либо средств передвижения.
3.2.	Протяженность:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Малое кольцо: 390 м (0,4 км);</li> <li>2. Среднее кольцо: 1 690 (1,7 км);</li> <li>3. Большое кольцо: 2 370 (2,8 км).</li> </ol>
3.3.	Продолжительность:	Основной маршрут следования: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Малое кольцо: 15 мин;</li> <li>– Среднее кольцо: 1 час 20 мин;</li> <li>– Большое кольцо: 1 час 40 мин.</li> </ul>
3.4.	Перепад высот:	По основному маршруту следования: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Малое кольцо: сброс 31 м, набор 40 м. Начальная и конечная точка – 560 м н.у.м.;</li> <li>– Среднее кольцо: сброс 210 м, набор 210 м. Начальная точка 593 м н.у.м, конечная точка – 599 м н.у.м.;</li> <li>– Большое кольцо: сброс 260 м, набор 260 м. Начальная точка 729 м н.у.м, конечная точка – 688 м н.у.м.</li> </ul>
3.5.	GPS-координаты основных точек:	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Малое кольцо:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начало маршрута: N 43.67365° E 40.29815°;</li> <li>– Конец маршрута: N 43.67411° E 40.30149°.</li> </ul> </li> <li><b>2. Среднее кольцо:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начало маршрута: N 43.67390° E 40.29823°;</li> <li>– Конец маршрута: N 43.67431° E 40.30188°;</li> <li>– Водопад «Высокий»: N 43.67511° E 40.30325°.</li> </ul> </li> <li><b>3. Большое кольцо:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Начало маршрута: N 43.67703° E 40.30197°;</li> <li>– Конец маршрута: N 43.67607° E 40.30430°.</li> </ul> </li> </ol>

3.6.	Трек:	<u>Тропа Здоровья:</u> <u>Малое кольцо</u>	<u>Тропа Здоровья:</u> <u>Среднее кольцо</u>	<u>Тропа Здоровья:</u> <u>Большое кольцо</u>
				
3.7.	Схема трассы маршрута (тропы) на топографической основе:	См. Приложение №1 настоящему Паспорту.		

#### 4. Режим функционирования

4.1.	Сезонность:	Теплое время года (поздняя весна – лето – ранняя осень).
4.2.	График работы маршрута (тропы):	Отдельно утверждается Приказом Общества.

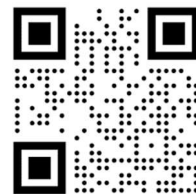
#### 5. Доступ

5.1.	<b>Число туристов в группе:</b>	
5.1.1.	Несовершеннолетние:	В сопровождении законных представителей/уполномоченных лиц.
5.1.2.	Совершеннолетние:	Без ограничений. Не рекомендовано передвижение по маршруту в одиночку.
5.2.	<b>План посещения:</b>	
5.2.1.	Самостоятельное посещение:	По усмотрению туристов, исходя из самостоятельно сформированного плана движения по маршруту.
5.2.2.	В организованной группе с сопровождением инструктора-проводника:	По усмотрению сопровождающего, исходя из согласованного с группой плана движения по маршруту.
5.3.	Доступность для маломобильных групп населения:	Маршрут не доступен для прохождения маломобильных групп, а также для движения с маленькими детьми на колясках.
5.4.	Доступность для людей старшего поколения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Маршрут доступен для людей старшего поколения, однако при планировании выхода на него <b>следует трезво оценивать состояние здоровья;</b></li> <li>– Сопровождающим лиц старшего поколения следует принять меры по обеспечению контроля и необходимой поддержки сопровождаемых лиц на всем протяжении маршрута.</li> </ul>

<b>6. Требования и рекомендации</b>		
6.1.	Требования к предподходной подготовке туристов:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ознакомьтесь с Правилами Курорта, в том числе с Правилами поведения на специально выделенных горных пешех и велосипедных маршрутах/тропах Курорта (Раздел XIII Правил) и Правилами пользования экскурсионными услугами (Раздел XXIII Правил);</li> <li>– Ознакомьтесь с графиком работы маршрутов (троп) и подъемников Курорта, сфотографируйте его. Удостоверьтесь в том, что успеете завершить прогулку до закрытия подъемников и маршрутов (троп);</li> <li>– Скачайте мобильное приложение «Роза Хутор», где содержится вся актуальная информация / следите за Телеграмм каналом «Роза Live»;</li> <li>– Запишите контактный номер Службы спасения курорта +7 8622 408 911.</li> </ul>
6.2.	Рекомендуемое туристское снаряжение, одежда и обувь для прохождения маршрута:	<p>Рекомендации относительно личного снаряжения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– удобная обувь на жесткой резиновой подошве. <i>Не подойдут:</i> шлепки, кеды, балетки, кроссовки для занятий в зале, слипоны, повседневная обувь в спортивном стиле. <i>Подойдут:</i> кроссовки для бега по пересеченной местности, легкие хайкинговые ботинки, крепкие туристские сандалии, трекинговые ботинки.</li> <li>– ветровка (желательно ветро- и влагонепроницаемая);</li> <li>– теплая кофта на случай ухудшения погодных условий;</li> <li>– удобные, не сдерживающие движения, брюки (шорты);</li> <li>– головной убор;</li> <li>– солнцезащитный крем;</li> <li>– солнцезащитные очки;</li> <li>– легкий рюкзак (15-20 л.);</li> <li>– заряженный мобильный телефон и павербанк;</li> <li>– запас питьевой воды (1-1,5л);</li> <li>– запас калорийных продуктов (орехи, сухофрукты, печенье, шоколад и т.п. – 100-200 гр.);</li> <li>– трекинговые палки;</li> <li>– личная аптечка.</li> </ul> <p>Рекомендовано, чтобы верхняя одежда была яркой, демаскирующей.</p> <p>Рекомендации относительно группового снаряжения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование группового снаряжения на маршрут не предполагается.</li> </ul>
6.3.	Рекомендации для информационного текста:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обозначить точки интереса, доступные на маршруте, согласно п.2.8 настоящего Паспорта;</li> <li>– Привести схему трассы маршрута (тропы);</li> <li>– Указать технические характеристики трассы маршрута (тропы) согласно п.3 настоящего Паспорта;</li> <li>– Указать основные опасности, которым подвергает свою жизнь и здоровье выходящий на маршрут турист;</li> <li>– Привести информацию о способе связи со Службой Спасения Курорта;</li> <li>– Дать ссылку на Правила Курорта.</li> </ul>



Курорт «Роза Хутор» расположен в границах Сочинского Национального Парка и заботится о сохранении горной природы: оставляйте мусор в специальных контейнерах, не покидайте маркированные маршруты (тропы), не наносите ущерб растениям и не беспокойте животных.



Правила посещения обустроенных природных комплексов и прогулочно-познавательных маршрутов Сочинского Национального парка размещены на сайте [Основные \(npsochi.ru\)](https://npsochi.ru).

Нахождение на трассе маршрута (тропе), приобретение услуг Курорта «Роза Хутор» (оплата услуг и/или непосредственное пользование ими), подразумевает, что вы ознакомились с Правилами Курорта «Роза Хутор» и действуете в соответствии с ними. Правила Курорта «Роза Хутор» доступны для ознакомления на официальном сайте Курорта по адресу <https://rosakhutor.com/rules/>.



**Туристы, не следующие Правилам Курорта и не выполняющие рекомендации, берут на себя полную личную ответственность за свою безопасность и безопасность сопровождаемых лиц.**

<b>7. Благоустройство трассы маршрута (тропы) и инфраструктура</b>		
7.1.	Маркировка:	Маршрут на всем протяжении, в том числе и на развилках, оборудован указателями, отмечающими предпочтительное направление движения, а также путь к ближайшей точке интереса и/или к окончанию трассы маршрута (тропы), и/или к подъемнику.
7.2.	Места ночлегов (приютов):	Маршрут предназначен для однодневного прохождения, ночлег на нем не разрешается, места для ночлегов (приюты) не оборудуются.
7.3.	Места стоянок:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Маршрут предназначен для однодневного прохождения, стоянка на нем не разрешается, места для стоянок не оборудуются;</li> <li>– В «Роза Долина» туристы могут найти специализированные места для отдыха.</li> </ul>
7.4.	Пункты медицинской помощи:	Ближайший пункт первой медицинской помощи расположен у нижней станции подъемника «Олимпия», 560 м н.у.м
7.5.	Площадки для отдыха:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– На маршруте предусмотрены места для отдыха, оборудованные лавочками;</li> <li>– Укрытия от непогоды на маршруте не оборудуются;</li> <li>– В «Роза Долина» туристы могут найти специализированные места для отдыха.</li> </ul>
7.6.	Туалеты:	У «Rosa Beach» рядом с раздевалкой на высоте 560 м н.у.м.
7.7.	Пункты связи:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Маршрут входит в зону покрытия сотовой связи Мегафон, МТС, Билайн, Теле 2;</li> <li>– Некоторые участки маршрута могут не иметь покрытия сотовой связью, при необходимости получения помощи обратитесь к другим гостям или сотрудникам Курорта.</li> </ul>
7.8.	Мусорные урны:	Мусорные урны расположены в точках начала и конца трассы маршрута (тропы) «Малого кольца».
7.9.	Лестницы, ступени, перила:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Для безопасного и удобного перемещения некоторые участки трасс маршрутов (троп) оборудованы ступенями;</li> <li>– На участках, где трасса маршрута (тропа) идет поперек крутого склона, установлено ограждение/перила;</li> <li>– На участках маршрута, где тропу пересекают ручьи, оборудованы мостики.</li> </ul>

7.10.	Наличие парковки:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Платные автомобильные парковки на территории Роза Долины являются ближайшими к началу маршрута;</li> <li>– Непосредственно в месте начала маршрута парковка автомобильного транспорта запрещена.</li> </ul>
7.11.	Наличие информационного стенда:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Информация о маршруте, включая схему, основные данные о технических характеристиках трассы маршрута (тропы), а также ключевые требования и рекомендации для туристов, расположены в Центре Активного отдыха под Романовым мостом на площади Мзымта двор;</li> <li>– В месте начала маршрута устанавливается информационный стенд, на котором размещается схема, основные данные о технических характеристиках, а также правила и рекомендации для туристов.</li> </ul>
7.12.	Ограждение опасных участков:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Предупреждающие знаки;</li> <li>– Сети безопасности;</li> <li>– Волчатники;</li> <li>– Ограждения/перила.</li> </ul>

## 8. Сведения о климате в районе пролегания маршрута

сведения	месяцы					
	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
температура, °С:						
- средняя	9,4	13,3	16,1	18,1	14,0	7,65
- минимальная	- 0,5	3,7	8,6	10,4	0,1	- 4,3
- максимальная	23	23,1	28,8	27,7	25,9	19,8
скорость ветра, м/с						
- средняя	1,3	1,2	1,	1,1	1	1,1
- минимальная	0	0	0	0	0	0
- максимальная	22,7	16,9	14,8	12,6	16,7	18
среднее количество осадков	193,1	118,0	88,8	77,2	133,4	374,1

## 9. Меры по обеспечению безопасности

### Возможные стихийные явления и действия при их возникновении

9.1.	Обращение за помощью:	<p>Если с вами произошел несчастный случай, или вы стали свидетелем несчастного случая или в чрезвычайной ситуации, при дезориентации, получении/угрозе получения травм, выходе за пределы допустимого периода пребывания на трассах горных пеших маршрутов (тропах):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– немедленно свяжитесь со Спасательной службой Курорта по телефону <b>+7 (862) 24 08 911</b>, назовите имя и фамилию (в том числе участников группы), ориентиры места нахождения, причину звонка и обстоятельства возникшей ситуации, ответьте на вопросы и следуйте рекомендациям Спасательной службы;</li> <li>– либо свяжитесь с экстренными службами по телефонам <b>112, 101, 2-5448-54</b>;</li> <li>– либо обратитесь за помощью к сотруднику Курорта.</li> </ul>
9.2.	Камнепады:	<p>Большую опасность при прохождении маршрута тропы представляет падение камней с окружающих горных склонов. Сорвавшийся камень, сбрасывает другие камни, которые с большой скоростью летят вниз.</p>

		<p>Горные породы постоянно разрушаются. Известняковые и сланцевые породы, из которых сложены горы в районе тропы, подвержены разрушению в значительной степени. Дожди, ветер, удар молнии и подземные толчки способствуют падению камней.</p> <p>Утром скалы начинают нагреваться и отдельные камни срываются вниз. Начинаются камнепады обычно на восточных и юго-восточных склонах гор. Наиболее интенсивные камнепады происходят в теплую и солнечную погоду и достигают максимума к полдню. После полудня фронт камнепада перемещается на западные склоны скал, освещенные солнцем. К концу дня с понижением температуры воздуха камнепады почти прекращаются. В пасмурную погоду и ночью камни падают реже.</p> <p>Наиболее опасными местами являются кулуары, желобы, русла ручьев и другие углубления, которые служат естественными путями движения камней. Камнепады могут вызвать и сами туристы - при спуске с трассы маршрута (тропы) при опоре ногой на слабо лежащий камень, например.</p> <p>Признаки мест постоянного камнепада: свежие полосы от падающих камней на стенах кулуаров, желобов и склонов, отдельные камни на трассе маршрута (тропе), следы свежих отломов на скалах, осыпи под склонами.</p> <p>Для обеспечения безопасности от камнепадов необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– преодолевать опасные участки пути в наиболее безопасное время дня;</li> <li>– не допускать нахождения на опасных участках или за пределами обустроенной тропы участников друг над другом, в особенности при движении одновременно двух групп;</li> <li>– каждый сдвинутый камень следует удержать на месте и предупредить товарища о его непрочности;</li> <li>– отвалившийся камень следует удержать и отложить в сторону;</li> <li>– при большом количестве участников движение по опасным участкам допустимо двум группам параллельно вверх или вниз, или нижней группе следует выходить после того, как верхняя группа уйдет в сторону;</li> <li>– не находиться на опасном участке в дождь, после дождя, снегопад, грозу, при сильном ветре, в сумерки;</li> <li>– при переходе опасных мест в каждой группе нужно выделить наблюдающего, который постоянно следит за обстановкой вверху, и в случае камнепада, предупреждает об этом группу громким, но спокойным возгласом "камень!". Этим же сигналом пользуется и тот, кто случайно свалит камень, и он покатится вниз;</li> <li>– в случае камнепада необходимо прижаться к стене, под выступ, карниз и др. Если же укрытия нет, то остаться на месте и следить за полетом камня, а в последнее мгновение отскочить в сторону от него;</li> <li>– проходить, ускорив шаг, участки трасс маршрутов (троп), обозначенные знаками «Осторожно, камнепад» и подобными ему, не допускать остановку на таких участках.</li> </ul>
9.3.	Сель:	<p>Сель – внезапно возникающий на горных реках бурный поток, несущий грунт, камни, обломки деревьев. В горах сель довольно частое явление. Сели бывают очень большой разрушительной силы.</p> <p>Сели могут быть грязевые, грязекаменные и водокаменные. Наиболее распространенные сели – грязевые.</p> <p>Причиной образования селей могут быть сильные и длительные дожди, значительные уклоны, наличие рыхлого обломочного материала, прорыв озера, образовавшегося в результате завала в верховье ущелья.</p>

		<p>Признаками селя является быстро увеличивающийся уровень воды в реках, которая приобретает цвет грунта. Приближение селя можно определить по специфическому шуму и грохоту.</p> <p>Для обеспечения безопасности туристы, оказавшиеся на пути селя, должны уйти с его пути на возвышенность, взобравшись по склону вверх.</p> <p>Группа, попавшая в обстановку продолжительных селей, должна переждать, пока они не сойдут.</p> <p>Бивуак следует устраивать в безопасном месте, на возвышенностях, водоразделах, там, где не грозит опасность селей и камнепадов.</p>
9.4.	Оползень:	<p>Оползень – скользящее смещение (сползание) масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов рек под влиянием силы тяжести.</p> <p>Естественными причинами оползня чаще всего являются подмыв склона, его переувлажнение обильными осадками, землетрясения. Объем грунта при оползне может достигать десятков и сотен тысяч кубических метров, а в отдельных случаях и более. Скорость смещения оползня колеблется от нескольких метров в год, до нескольких метров в секунду. Наибольшая скорость смещения оползня отмечается при землетрясении. Сползание масс грунта может вызвать разрушения и завалы, угрожающие повреждением инфраструктуры, а также поражением и гибелью людей.</p> <p>В случае возникновения оползня необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при получении сигналов об угрозе возникновения оползня следует немедленно прекратить движение по тропе и возвратиться к начальной точке, предусмотрительно избегая выхода на язык оползня или на направление его движения;</li> <li>– в зависимости от скорости смещения оползня действовать, сообразуясь с угрозой;</li> <li>– при необходимости помочь спасателям в откопке, извлечь из обвала пострадавших и оказать им помощь.</li> </ul>
9.5.	Горные реки:	<p>При переправах через горные реки необходимо соблюдать следующие правила безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбирать наиболее безопасное место переправы;</li> <li>– избегать переправы вброд при наличии опасных ситуаций (землетрясения, резкий подъем уровня воды и т.п.);</li> <li>– оказавшись в горном потоке, следует сбросить с себя поклажу, удержаться в положении на груди и стремиться приблизиться к берегу, камню, дереву, чтобы задержаться.</li> </ul>
9.6.	Землетрясение:	<p>Землетрясение – это подземные толчки и колебания земной поверхности.</p> <p>Как действовать во время землетрясения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ощутив колебания почвы, увидев падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла вблизи объектов инфраструктуры/зданий, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки до опасных колебаний у вас есть 15-20 секунд), постараться выйти на открытую местность на дистанции от скал, крутых склонов, деревьев;</li> <li>– не стойте вблизи зданий, перейдите на открытое пространство;</li> <li>– сохраняйте спокойствие;</li> <li>– если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры; если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков; держитесь подальше от окон и тяжелой мебели; если с Вами дети – укройте их собой;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– держитесь в стороне от нависающих объектов, деревьев, конструкций и т.п., опасайтесь оборванных проводов.</li> </ul> <p>Как действовать после землетрясения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– окажите помощь нуждающимся;</li> <li>– с осторожностью освободите попавших в легкоустраиваемые завалы;</li> <li>– обеспечьте безопасность детей, больных, стариков, успокойте их;</li> <li>– без крайней нужды не занимайте телефон, при наличии возможности включите радиотрансляцию;</li> <li>– следуйте указаниям спасательной службы Курорта, местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия;</li> <li>– не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них;</li> <li>– будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения;</li> <li>– если вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь, постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком), экономьте силы.</li> </ul>
9.7.	Порывы ветра:	<p>Опасность на тропе при сильных порывах ветра заключается в возможном падении крупных деревьев, ветвей, порыве линий электропередачи и связи.</p> <p>Будьте осторожны и избегайте нахождения вблизи данных объектов.</p> <p>При сильных порывах ветра необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– избегать нахождения вблизи крупных деревьев, ветвей, линий электропередачи;</li> <li>– выйти на открытое место;</li> <li>– лучше всего скрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле;</li> <li>– нельзя прятаться от сильного ветра у скальных обнажений, крутых склонов, у стены леса, под деревьями, поскольку на этих участках возможны осыпи, падения камней, вывалы деревьев.</li> </ul>
9.8.	Солнечная радиация:	<p>Солнце действует на человека значительно сильнее на больших высотах.</p> <p>Нос, щеки, в особенности губы, кожа на открытых участках тела интенсивно подвергаются ожогам.</p> <p>Яркий солнечный свет в условиях среднегорья и высокогорья не только в ясные дни, но и при пасмурной погоде, и в туман может вызвать воспаление сетчатки глаз.</p> <p>Под действием солнечных лучей и при высокой температуре может быть солнечный удар. Это особенно вероятно в безветренных открытых солнцу местах.</p> <p>Для предупреждения ожогов и тепловых ударов необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пользоваться защитными очками в течение всего времени пребывания в горах;</li> <li>– обязательно быть в головном уборе;</li> <li>– пользоваться специальными солнцезащитными кремами;</li> <li>– регулярно употреблять питьевую воду.</li> </ul>
9.9.	Гроза:	<p>Гроза в горах является большой опасностью, потому что турист, находясь на высоте, попадает в сферу грозовых разрядов.</p> <p>Удар молнии в скальные породы и даже гром могут быть причиной сильного колебания воздуха и вызывать камнепады. Кроме опасности поражения молнией, гроза в горах может сопровождаться снежной бурей, градом или дождем.</p>

Признаком приближающейся грозы является увеличение ионизации воздуха, заметную благодаря специфическому «электрическому» запаху. Приближение грозы можно определить по резкому падению атмосферного давления (по барометру) и появлению кучевых облаков. При появлении грозового фронта издали видно сверкание молний и темные тучи.

Чтобы узнать, на каком расстоянии происходят грозовые разряды, надо подсчитать промежуток между блеском молнии и громом. Известно, что движение звуковых волн происходит со скоростью 340 м в 1 с. Количество секунд умножают на 340, результат – расстояние от места грозового разряда в метрах. Поэтому можно рассчитать свои действия и подготовиться к наступлению грозы.


Чаще всего молнии в горах ударяют в выступающие точки: скальные пики, находящиеся выше других, гребни, где есть породы с содержанием хотя бы небольшого процента железа.

Молния опасна тогда, когда сразу за вспышкой следует раскат грома. В этом случае необходимо срочно принять меры предосторожности:

- если гроза застала вас на улице, укройтесь в ближайшем здании. Не укрывайтесь в небольших сараях, под одиночными деревьями. Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне;
- если вы находитесь в горах, на возвышении, скале, немедленно спускайтесь вниз или ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней. Отойдите от горных гребней, острых возвышающихся скал и вершин. По возможности изолируйте себя от мокрых поверхностей. Металлические предметы (трекинговые палки и пр.) сложите в отдалении – на расстоянии не менее 30 м от группы;
- если гроза застала вас в лесу, постарайтесь укрыться на поляне либо на низкорослом участке. Не укрывайтесь под одиноко стоящими деревьями, вблизи высоких деревьев, особенно таких как: дуб, сосна, тополь;
- если гроза застала вас на открытой местности, следите за тем, чтобы вы не оказались самой высокой точкой в окрестности, не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении. Нельзя находиться на открытых незащищенных местах, вблизи металлических оград, крупных металлических объектов (опоры подъемников, шелторы, заборы, вышки, кабели и пр.), около влажных стен, заземлений молниеотводов и других объектов, которые с большой степенью вероятности могут быть поражены молнией;
- если гроза застала вас в водоеме, немедленно выбирайтесь на берег и отходите подальше от воды;
- если гроза застала вас за занятиями спортом, немедленно остановитесь, прекратите движение, не бегайте;
- если вы застигнуты грозой, будучи на велосипеде, самокате, прекратите движение, покиньте их и переждите грозу на расстоянии примерно 30 метров от них;
- почувствовав щекотание кожи, а также то, что у вас волосы поднимаются дыбом, знайте, что молния ударит поблизости от вас. Не раздумывая, примите безопасное положение: присесть, ступни



		<p>поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени – это уменьшит риск вашего поражения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– во время грозы не пользуйтесь телефонами, рацией, электроприборами, инструментами и инвентарем;</li> <li>– при встрече с шаровой молнией сохраняйте спокойствие и не двигайтесь. Не приближайтесь к ней, не касайтесь ее чем-либо, не убегайте от нее.</li> </ul> <p>Если ударила молния:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пострадавшего нужно раздеть, облить голову холодной водой, обернуть тело мокрым холодным покрывалом и повернуть на бок или на живот;</li> <li>– вызвать Службу Спасения Курорта по телефону + 7 (862) 2408-911, в службу МЧС «01» - единый телефон спасения, «010», «012» - с мобильных телефонов.</li> </ul>
9.10.	Туман:	<p>Туман представляет собой большую опасность в горах. Он может возникнуть в результате движения облаков или восходящих испарений. Туман ухудшает видимость, чем затрудняет ориентировку и выбор пути. Нарушает связь между участниками группы, действует угнетающе на психику. В сильный туман почти невозможно двигаться. Туман трудно предвидеть, он может внезапно появиться и так же быстро исчезнуть при действии ветра. Потеряв ориентировку, группа может сбиться с пути, потерять тропу. В тумане легко потерять человека и трудно его найти.</p> <p>Во избежание потери ориентировки, схода с трассы маршрута (тропы), падений необходимо усилить внимание, непрерывно следить за маркировкой тропы, в случае опасности – приостановить движение, дожидаться рассеивания тумана.</p>
9.11.	Дождь:	<p>Дождь (и даже неожиданный в теплое время года снегопад) - весьма частое явление в горах. После дождя, когда вся одежда намочена, могут сложиться предпосылки переохлаждения организма. Промокшая одежда отрицательно влияет на нервную систему туриста. Дождь, мокрый снег, град способствуют образованию скользких участков тропы, на которых повышается риск потери равновесия, падения и травмы.</p> <p>Во время сильного дождя резко увеличивается опасность камнепадов, селей, оползней, вывала деревьев.</p> <p>Большие ливни увеличивают количество воды в реках, что затрудняет переправу.</p> <p>При сильном дожде и снегопаде необходимо найти укрытие, переждать непогоду, укрывшись плащом.</p> <p>Дальнейшее движение во время осадков или сразу после их выпадения необходимо осуществлять с повышенным вниманием и с крайней осторожностью.</p>
9.12.	Дикие животные:	<p>Среди крупных диких животных, встреча с которыми вероятна на тропе, следует отметить бурого медведя, волка, лисицу, шакала, кавказского благородного оленя, косулю, кабана.</p> <p>В случае встречи с диким животным следует избегать контакта с ним, не приближаться, не пытаться кормить, трогать, делать фотоснимки на его фоне.</p> <p>Как правило, при встрече с человеком дикие животные спешат удалиться. Однако, если животное не спешит убежать, ретироваться следует туристам.</p> <p>В случае, если животное демонстрирует агрессию, сокращает дистанцию, то следует занять выгодное положение (плотно собранная</p>

		<p>группа, спиной к склону, дереву) и дать отпор громкими криками, размахиванием руками и одеждой. В любых случаях необходимо призывать окружающих на помощь.</p> <p>Что важно знать и как себя вести при встрече с дикими животными:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– останавливайтесь на привал на открытых местах с хорошим обзором;</li> <li>– передвигайтесь по лесу шумно. Хищники услышат об опасности и сменят маршрут движения;</li> <li>– не оставляйте продукты питания и пищевые отходы. Иначе запах пищи привлечет хищных животных и создаст угрозу для тех, кто пойдет по маршруту после вас;</li> <li>– не приближайтесь к дикому зверю, и особенно к его детенышам;</li> <li>– если вы встретились с медведем: не убегайте, не смотрите ему в глаза, медленно отступайте, не поворачивайтесь спиной. Не проявляйте агрессию и не провоцируйте хозяина леса.</li> </ul> <p>Особое внимание заслуживают ядовитые змеи.</p> <p>На тропе можно встретить гадюку Динника, кавказскую гадюку. Змеи не проявляют инициативную агрессию по отношению к человеку, однако, напуганные приближающимся или пытающимся вступить в контакт человеком, могут использовать нападение как лучший способ защиты. Место укуса змеи выглядит как одна-две небольшие ранки. Сам укус может быть едва заметен, но место вокруг обычно сильно опухает. Опухоль может быть сигналом того, что яд проник уже достаточно глубоко.</p> <p>При укусе змеи следует положить пострадавшего в тень так, чтобы голова была опущена ниже уровня тела - на случай нарушения кровотока в мозге, и незамедлительно приступить к отсасыванию яда из ранки. При отсасывании массировать область укуса по направлению к ранке. При первых признаках отека отсасывание прекратить, обработать ранку дезинфицирующим средством, наложить тугую стерильную повязку. Очень важно придать полную неподвижность пораженной конечности, чтобы уменьшить проникновение яда в лимфатическую систему.</p>
<p>Памятка туриста и рекомендации по технике безопасности на горных и пешеходных маршрутах МЧС России ГУ по Краснодарскому краю (<a href="#">памятка</a> доступна на официальном сайте МЧС России)</p>	<p style="text-align: center;"><a href="#">Яндекс диск</a></p> 	
<p>Рекомендации для туристов по действиям в случае возникновения чрезвычайных ситуациях, связанных с возникновением опасных природных явлений МЧС России ГУ по Краснодарскому краю (<a href="#">рекомендации</a> доступны на официальном сайте МЧС России)</p>		
<p>Общие требования пожарной безопасности в лесах - Памятки по пожарной безопасности МЧС России (<a href="#">требования</a> доступны на официальном сайте МЧС России)</p>		
<p><b>Телефоны экстренных служб:</b> Служба Спасения Курорта «Роза Хутор» +7 862 24 08 911 Единый номер вызова экстренных оперативных служб с мобильных: 112</p>		



Приложение №1 к Паспорту туристского маршрута «Тропа Здоровья: малое, среднее и большое кольцо»

Схема трассы маршрута (тропы) на топографической основе (п.3.7)

