

ПАСПОРТ ТУРИСТСКОЙ ТРОПЫ

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ: МАЛОЕ, СРЕДНЕЕ И БОЛЬШОЕ КОЛЬЦО»

С оригинальным экземпляром Вы можете ознакомиться в Центре активного отдыха курорта «Роза Хутор» по адресу: Краснодарский край, город Сочи, Адлерский район, село Эстосадок, площадь Мзымта, дом 1а.

1. Информация о лице, осуществляющем обустройство и паспортизацию

Общество с ограниченной ответственностью «Компания по девелопменту горнолыжного курорта «Роза Хутор» (сокращенное наименование – ООО «Роза Хутор») (ИНН 7702347870)

Правила поведения на специально выделенных горных пешех тропках Курорта (Раздел XIII Правил) размещены на официальном сайте Курорта по адресу https://rosakhutor.com/rules/chapter_13 и QR коду.



Правила пользования экскурсионными услугами (Раздел XXIII Правил) размещены на официальном сайте Курорта по адресу https://rosakhutor.com/rules/chapter_23 и QR коду.



Контактный номер Службы спасения курорта +7 (862) 24 08 911.

2. Общая информация о тропе

2.1.	Наименование:	Тропа Здоровья - малое кольцо Тропа Здоровья - среднее кольцо Тропа Здоровья - большое кольцо
2.2.	Вид тропы по способу передвижения:	Пешеходная
2.3.	Статус тропы:	Локальная
2.4.	Тип тропы по целеполаганию:	Рекреационная
2.5.	Вид построения тропы:	Тропа Здоровья - малое кольцо: Линейная Тропа Здоровья - среднее кольцо: Кольцевая Тропа Здоровья - большое кольцо: Кольцевая
2.6.	Время прохождения:	Малое кольцо: 15 мин; Среднее кольцо: 1 час 20 мин; Большое кольцо: 1 час 40 мин.
2.7.	Протяженность:	Малое кольцо: 400 м (0,4 км); Среднее кольцо: 2000 м (2,0 км); Большое кольцо: 2400 м (2,4 км).
2.8.	Перепад высот:	По основному пути следования: Малое кольцо: сброс 26 м, набор 35 м. Начальная точка – 588 м н.у.м. конечная точка – 592 м н.у.м.; Среднее кольцо: сброс 210 м, набор 210 м. Начальная точка 593 м н.у.м, конечная точка – 599 м н.у.м.; Большое кольцо: сброс 255 м, набор 255 м. Начальная точка 588 м н.у.м, конечная точка – 588 м н.у.м.

2.9.	Географический район:	Краснодарский край, муниципальное образование город-курорт Сочи, лесной массив Сочинского национального парка, Краснополянское лесничество, северный склон хребта Аибга на высотах 588-730 метров над уровнем моря.		
2.10.	Начало и конец тропы:	<u>Малое кольцо:</u> – Начало тропы – у родника, перед входом в пляжную зону «Rosa Beach» на высоте 588 м н.у.м; – Конец тропы – зона Rosa Beach рядом со смотровой площадкой у водопада Надежда на высоте 592 м н.у.м. <u>Среднее кольцо:</u> – Начало тропы – зона Rosa Beach рядом со смотровой площадкой у водопада Надежда на высоте 592 м н.у.м. – Конец тропы – зона Rosa Beach рядом со смотровой площадкой у водопада Надежда на высоте 592 м н.у.м. <u>Большое кольцо:</u> – Начало тропы – у родника, перед входом в пляжную зону «Rosa Beach» на высоте 588 м н.у.м; – Конец тропы – у родника, перед входом в пляжную зону «Rosa Beach» на высоте 588 м н.у.м;		
2.11.	Координатные точки начала и конца тропы:	<u>Малое кольцо:</u> – Начало тропы: N 43.67369° E 40.29813°; – Конец тропы: N 43.67411° E 40.30146°. <u>Среднее кольцо:</u> – Начало тропы: N 43.67410° E 40.30146°; – Конец тропы: N 43.67410° E 40.30146°; <u>Большое кольцо:</u> – Начало тропы: N 43.67369° E 40.29813°; – Конец тропы: N 43.67369° E 40.29813°.		
2.12.	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> 
2.13.	Краткое описание, точки интереса:	«Тропа Здоровья» состоит из трех вариантов кольцевых выходов: «малое», «среднее» и «большое кольцо». Прогуляться можно как по одной тропе, так и совместить все два или три, если позволяют силы.		

		Тропа начинается и заканчивается в двух точках: близ смотровой площадки с водопадом или от родника (работает в обоих направлениях). «Малое кольцо Тропы здоровья» проведет туриста под сенью колхидского леса: увитые лианами вековые дубы, клены, ясени, каштаны и тополи, вечнозеленые кустарники, папоротники нескольких видов. «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. «Большое кольцо Тропы здоровья» насчитывает 919 ступеней, пересекает 13 горных ручьев и два водопада. Тропа познакомит туриста со всеми чудесами низкогорного ландшафта: лесистыми склонами разной крутизны, каменными завалами, скалистыми углублениями и гремющими 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. Цель – прогулочно-познавательная, первый опыт прогулки в горах, возможность проведения программ от Центра Активного отдыха.
2.14.	Период работы в году:	Весна, лето, осень (май – октябрь). Даты открытия и закрытия тропы, график работы троп и подъемников Курорта утверждается Приказом общества и размещается на сайте rosakhutor.com
2.15.	Целевая аудитория:	- мужчины, женщины - дети в сопровождении совершеннолетних лиц.
2.16.	Специальная подготовка для прохождения тропы:	Не требуется, рекомендуется оценить свои силы перед выходом на тропу
2.17.	Рекомендуемое снаряжение, для прохождения туристской тропы:	– обувь на жесткой резиновой подошве. – непромокаемая ветрозащитная куртка; – головной убор; – солнцезащитный крем; – солнцезащитные очки; – рюкзак объемом 15-20 л.; – мобильный телефон и портативное зарядное устройство; – питьевая вода (объем на одного человека от 1 до 1,5 литров); – аптечка.

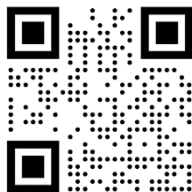
3. Благоустройство тропы и инфраструктура

3.1.	Маркировка:	Тропа на всем протяжении, в том числе и на развилках, оборудована указателями, отмечающими предпочтительное направление движения, а также путь к ближайшей точке интереса и/или к окончанию тропы, и/или к подъемнику.
------	-------------	--

3.2.	Места ночлегов (приютов):	Тропа предназначена для однодневного прохождения, ночлег на ней не разрешается, места для ночлегов (приюты) не оборудуются.
3.3.	Места стоянок:	Тропа предназначена для однодневного прохождения, стоянка на ней не разрешается, места для стоянок не оборудуются; В точке начала и конца тропы туристы могут найти специализированные места для отдыха.
3.4.	Пункты первой медицинской помощи:	Пункт первой медицинской помощи с дежурной каретой скорой помощи расположен у пересадочного узла нижняя станция подъемника «Олимпия» (560 м.н.у.м). (со стороны реки).  Адрес пункта первой медицинской помощи: Роза Долина, Краснодарский край, городской округ Сочи, село Эстосадок, улица Олимпийская, 37
3.5.	Площадки для отдыха:	– На тропе предусмотрены места для отдыха, оборудованные лавочками; – Укрытия от непогоды на тропе не оборудуются;
3.6.	Туалеты:	– У «Rosa Beach» рядом с раздевалкой на высоте 560 м н.у.м.
3.7.	Пункты связи:	– Некоторые участки тропы могут не иметь покрытия сотовой связью, при необходимости получения помощи обратитесь к другим гостям или сотрудникам Курорта.
3.8.	Мусорные урны:	Мусорные урны расположены в точках начала и конца тропы
3.9.	Лестницы, ступени, перила:	На тропе есть лестницы, ступени и перила. Через ручки организованы мостики.
3.10.	Наличие парковки:	– Платные автомобильные парковки на территории Роза Долины и Горной олимпийской деревни являются ближайшими к началу тропы; – Непосредственно в месте начала тропы парковка автомобильного транспорта запрещена.
3.11.	Ограждение опасных участков:	– Предупреждающие знаки; – Сети безопасности.

4. Сведения о климате

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

5. Требования и рекомендации		
5.1	Рекомендации для информационного текста:	– Обозначить точки интереса, доступные на тропе, согласно п.2.8 настоящего Паспорта; – Привести схему тропы; – Указать технические характеристики тропы согласно п.3 настоящего Паспорта; – Указать основные опасности, которым подвергает свою жизнь и здоровье выходящий на тропу турист; – Привести информацию о способе связи со Службой Спасения Курорта; – Дать ссылку на Правила Курорта.
Курорт «Роза Хутор» расположен в границах Сочинского Национального Парка и заботится о сохранении горной природы: оставляйте мусор в специальных контейнерах, не покидайте маркированные тропы, не наносите ущерб растениям и не беспокойте животных. Правила посещения обустроенных природных комплексов и прогулочно-познавательных троп Сочинского Национального парка размещены на сайте Основные (npsoschi.ru).		
Нахождение на 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.		

6. Меры по обеспечению безопасности.		
Возможные стихийные явления и действия при их возникновении		
6.1.	Обращение за помощью:	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 горных тропах: – немедленно свяжитесь со Спасательной службой Курорта по телефону +7 (862) 24 08 911, 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; – либо свяжитесь с экстренными службами по телефонам 112, 101, 2-5448-54; – либо обратитесь за помощью к сотруднику Курорта.
6.2.	Камнепады:	Опасность при движении по тропе представляет падение камней с окружающих горных склонов. Сорвавшийся камень, сбрасывает другие камни, которые с большой скоростью летят вниз. В силу естественных (природных) причин 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. 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. 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 тропы при опоре ногой на слабо лежащий камень, например. Признаки мест постоянного камнепада: свежие полосы от падающих камней на стенах кулуаров, желобов и склонов, отдельные камни на тропе, следы свежих отломов на скалах, осыпи под склонами. Для обеспечения безопасности от камнепадов необходимо: – преодолевать опасные участки пути в наиболее безопасное время дня; – не допускать нахождения на опасных участках или за пределами обустроенной тропы участников друг над другом, в особенности при движении одновременно двух групп; – каждый сдвинутый камень следует удержать на месте и предупредить иных туристов о его непрочности; – отвалившийся камень следует удержать и отложить в сторону; – 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; – не находиться на опасном участке в дождь, после дождя, снегопад, грозу, при сильном ветре, в сумерки; – при переходе опасных мест в каждой группе нужно выделить наблюдающего, который постоянно следит за обстановкой сверху, 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; – 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; – проходить, ускорив шаг, участки тропы, обозначенные знаками «Осторожно, камнепад» и подобными ему, не допускать остановку на таких участках.
6.3.	Сель:	Сель – внезапно возникающий на горных реках бурный поток, несущий грунт, камни, обломки деревьев. Сели могут быть грязевые, грязекаменные и водокаменные. Наиболее распространенные сели – грязевые. Причиной образования селей могут быть сильные и длительные дожди, значительные уклоны, наличие рыхлого обломочного материала, прорыв озера, образовавшегося в результате завала в верховье ущелья. Признаками селя является быстро увеличивающийся уровень воды в реках, которая приобретает цвет грунта. Приближение селя можно определить по специфическому шуму и грохоту. Для обеспечения безопасности туристы, оказавшиеся на пути селя, должны уйти с его пути на возвышенность, взобравшись по склону вверх. Группа, попавшая в обстановку продолжительных селей, должна переждать, пока они не сойдут.
6.4.	Оползень:	Оползень – скользящее смещение (сползание) масс грунтов и горных пород вниз по склонам гор и оврагов, крутых берегов рек под влиянием силы

		тяжести. 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. В случае возникновения оползня необходимо: – 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; – в зависимости от скорости смещения оползня действовать, сообразуясь с угрозой; – при необходимости помочь спасателям в откопке, извлечь из обвала пострадавших и оказать им помощь.
6.5.	Землетрясение:	Землетрясение – это подземные толчки и колебания земной поверхности. Как действовать во время землетрясения: – 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; – не стойте вблизи сооружений/зданий (при их наличии), перейдите на открытое пространство; – сохраняйте спокойствие; – держитесь в стороне от нависающих объектов, деревьев, конструкций и т.п., опасайтесь оборванных проводов. Как действовать после землетрясения: – окажите помощь нуждающимся; – с осторожностью освободите попавших в легкоустраиваемые завалы; – обеспечьте безопасность детей, больных, стариков, успокойте их; – без крайней нужды не занимайте телефон, при наличии возможности включите радиотрансляцию; – следуйте указаниям спасательной службы Курорта, местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия; – не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них; – будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения; – 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.
6.6.	Порывы ветра:	Опасность на тропе при сильных порывах ветра заключается в возможном падении крупных деревьев, ветвей, порыве линий электропередачи и связи. Будьте осторожны и избегайте нахождения вблизи данных объектов. При сильных порывах ветра необходимо:

		– избегать нахождения вблизи крупных деревьев, ветвей, линий электропередачи; – выйти на открытое место; – скрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле; – 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.
6.7.	Солнечная радиация:	Солнце действует на человека значительно сильнее на больших высотах. Нос, щеки, в особенности губы, кожа на открытых участках тела интенсивно подвергаются ожогам. 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. Под действием солнечных лучей и при высокой температуре может быть солнечный удар. Это особенно вероятно в безветренных открытых солнцу местах. Для предупреждения ожогов и тепловых ударов необходимо: – пользоваться защитными очками в течение всего времени пребывания в горах; – обязательно быть в головном уборе; – пользоваться специальными солнцезащитными кремами; – регулярно употреблять питьевую воду.
6.8.	Гроза:	Гроза в горах является большой опасностью, потому что турист, находясь на высоте, попадает в сферу грозовых разрядов. 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. 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 издалека 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 при движении по тропе, укройтесь в ближайшем здании (при наличии). Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне; – 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 себя; – Не укрывайтесь под одиноко стоящими деревьями, вблизи высоких деревьев, особенно таких как: дуб, сосна, тополь; – 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; – 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 поставить вместе, опустить голову и грудь на колени и предплечья, руками обхватить колени – это уменьшит риск вашего поражения; – во время грозы не пользуйтесь телефонами, рацией, электроприборами, инструментами и инвентарем; – при встрече с шаровой молнией сохраняйте спокойствие и не двигайтесь. Не приближайтесь к ней, не касайтесь ее чем-либо, не убегайте от нее. Если ударила молния: – пострадавшего нужно раздеть, облить голову холодной водой, обернуть тело мокрым холодным покрывалом и повернуть на бок или на живот; – вызвать Службу Спасения Курорта по телефону + 7 (862) 2408-911, в службу МЧС «01» - единый телефон спасения, «010», «012» - с мобильных телефонов.
6.9.	Туман:	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. Во избежание потери ориентировки, схода с тропы, падений необходимо усилить внимание, непрерывно следить за маркировкой тропы, в случае опасности – приостановить движение, дождаться рассеивания тумана.
6.10.	Дождь:	Дождь (и даже неожиданный в теплое время года снегопад) - весьма частое явление в горах. После дождя, когда вся одежда намокла, 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. Во время сильного дождя резко увеличивается опасность камнепадов, селей, оползней, вывала деревьев.

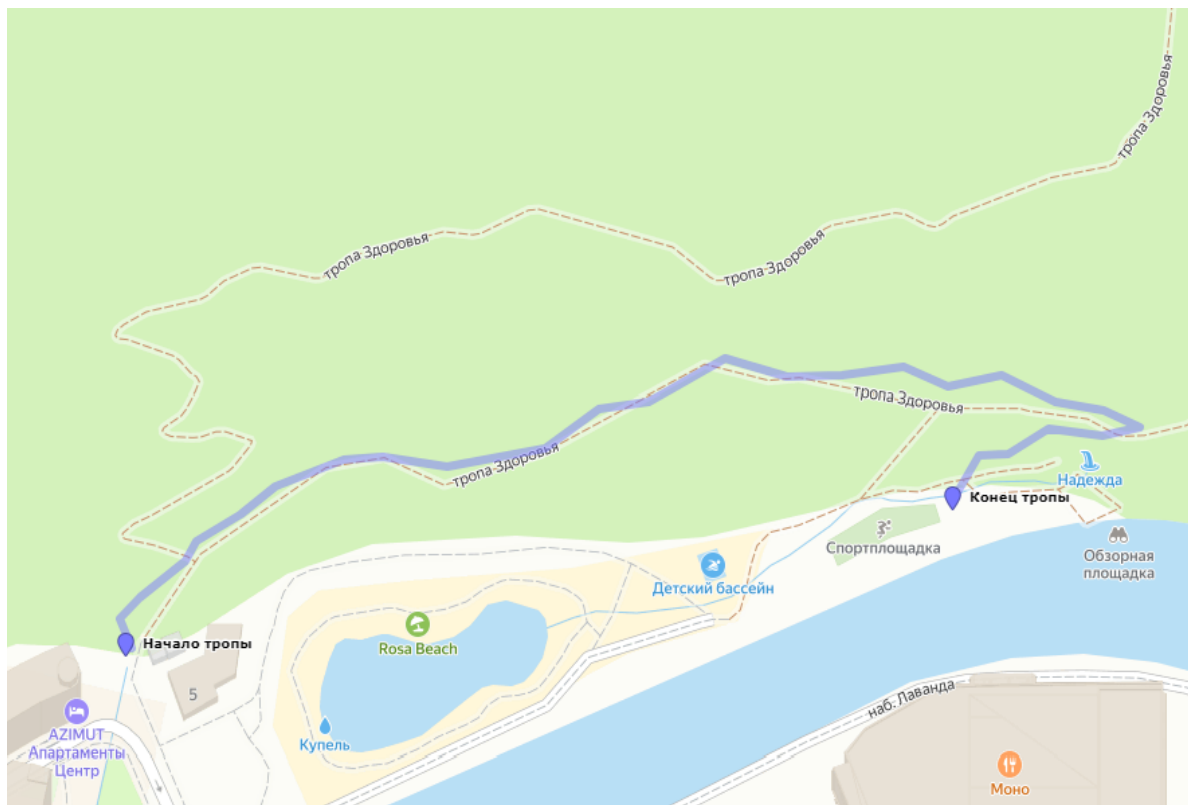
		Большие ливни увеличивают количество воды в реках, что затрудняет переправу. При сильном дожде и снегопаде необходимо найти укрытие, переждать непогоду, укрывшись плащом. Дальнейшее движение во время осадков или сразу после их выпадения необходимо осуществлять с повышенным вниманием и с крайней осторожностью.
6.11.	Дикие животные:	Среди крупных диких животных, встреча с которыми вероятна на тропе, следует отметить бурого медведя, волка, лисицу, шакала, кавказского благородного оленя, косулю, кабана. В случае встречи с диким животным следует избегать контакта с ним, не приближаться, не пытаться кормить, трогать, делать фотоснимки на его фоне. Как правило, при встрече с человеком дикие животные спешат удалиться. Однако, если животное не спешит убежать, ретироваться следует туристам. В случае, если животное демонстрирует агрессию, сокращает дистанцию, то следует занять выгодное положение (плотно собранная группа, спиной к склону, дереву) и дать отпор громкими криками, размахиванием руками и одеждой. В любых случаях необходимо призывать окружающих на помощь. Что важно знать и как себя вести при встрече с дикими животными: – останавливайтесь на привал на открытых местах с хорошим обзором; – передвигайтесь по лесу шумно. Хищники услышат об опасности и сменят направление движения; – не оставляйте продукты питания и пищевые отходы. Иначе запах пищи привлечет хищных животных и создаст угрозу для тех, кто пойдет по тропе после вас; – не приближайтесь к дикому зверю, и особенно к его детенышам; – 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. – в экстренных ситуациях, когда возникает существенный риск нападения дикого животного допустимо применять имеющиеся специальные средства индивидуальной защиты. Особое внимание заслуживают ядовитые змеи. 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. При укусе змеи следует: – вызвать Службу Спасения Курорта по телефону +7 (862) 24 08 911. – 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.
Памятка туриста и рекомендации по технике безопасности на горных и пешеходных тропах МЧС России ГУ по Краснодарскому краю (памятка доступна на официальном сайте МЧС России)		Яндекс диск 
Телефоны экстренных служб: Служба Спасения Курорта «Роза Хутор» +7 (862) 24 08 911 Единый номер вызова экстренных оперативных служб с мобильных: 112		

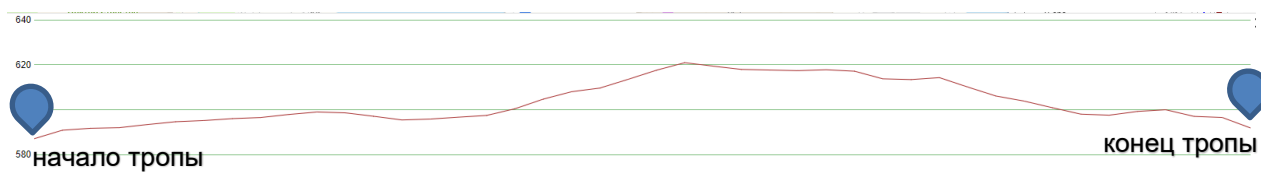
Приложение №1

Схема тропы на топографической основе (п.3.7)

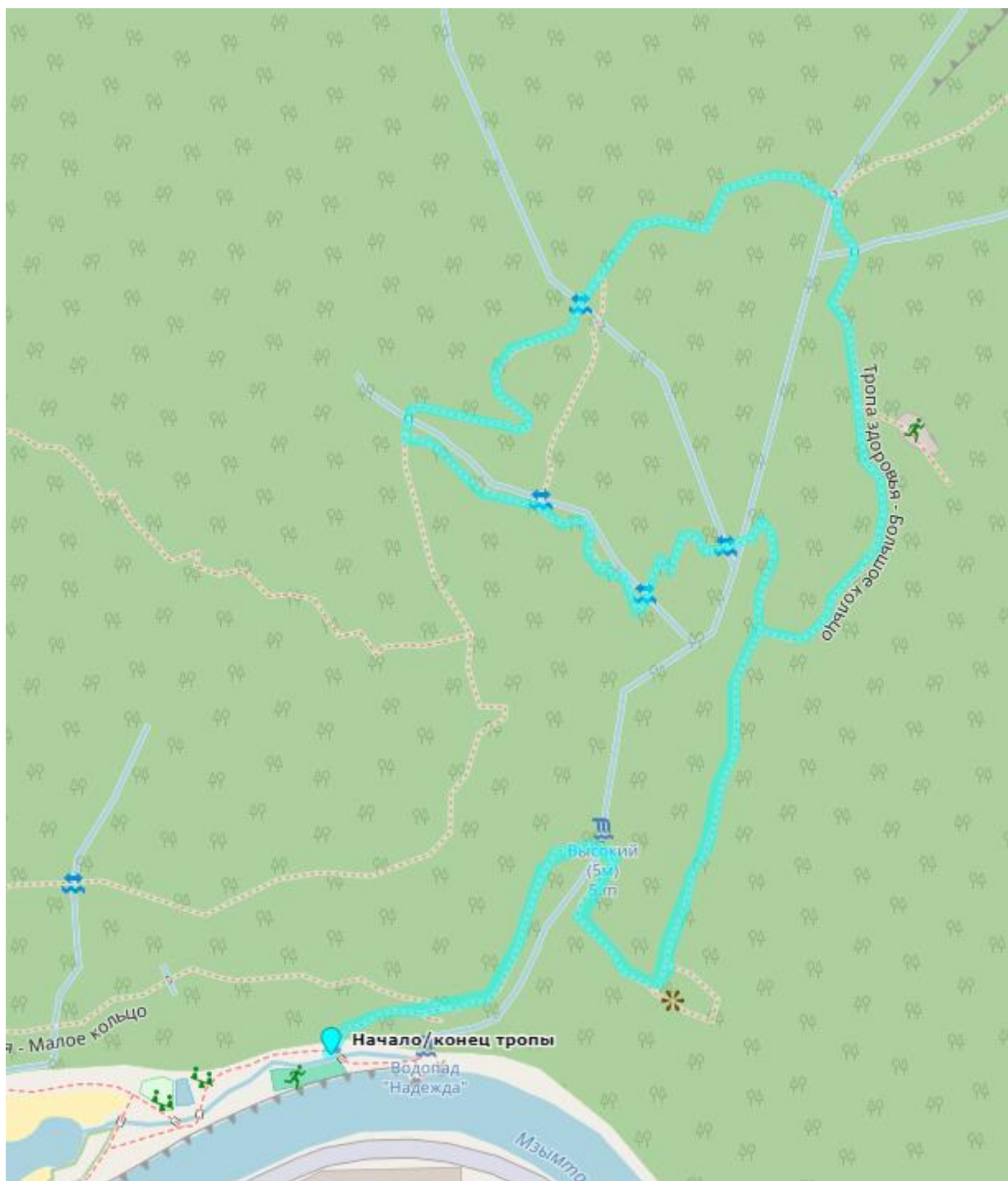
Тропа Здоровья: Малый круг.



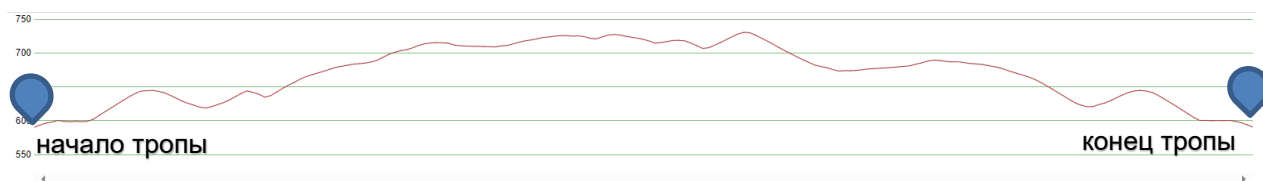
Высотный профиль Тропы Здоровья: малый круг.



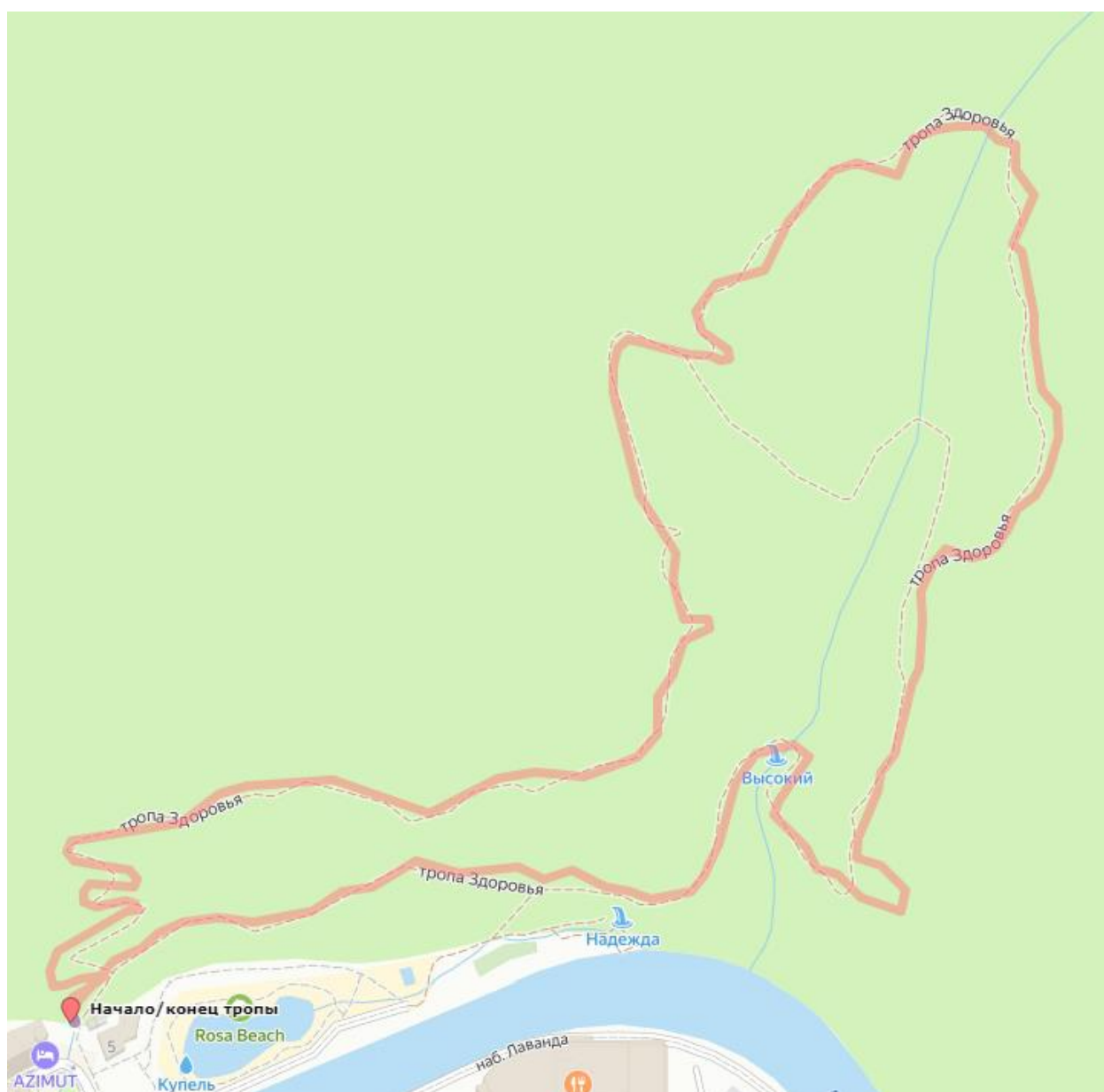
Тропа Здоровья: Средний круг.



Высотный профиль Тропы Здоровья: средний круг.



Тропа Здоровья: Большой круг.



Высотный профиль Тропы Здоровья: большой круг.

