

Памятка туристу

Кавказские Минеральные Воды (КВМ)

Кисловодск, Ессентуки, Железноводск, Пятигорск

Ваше путешествие в один из самых красивых регионов России начнётся совсем скоро. Эта памятка поможет в подготовке к отдыху, сориентирует в незнакомом городе и на пути к нему, а также выручит, если что-то пойдёт не так.

Начало путешествия

Самолёт

Ближайшие к курортам КВМ аэропорты — в Минеральных Водах и Ставрополе. Прямой перелёт из Москвы занимает в районе 2-3 часов. Из Санкт-Петербурга — 3-4 часа.

Прибудьте в аэропорт заблаговременно — не позднее двух часов до вылета. Регистрация на регулярные внутренние рейсы начинается за 2-3 часа и заканчивается за 40 минут до взлёта. В случае опоздания к крайнему времени регистрации и посадки пассажиру могут отказать в перевозке.

Для прохождения регистрации вам понадобится паспорт, а также авиабилет или распечатанная на бумажном носителе маршрут-квитанция электронного билета. Посадочный талон, полученный на стойке регистрации, сохраняйте до конца поездки — он может пригодиться для предъявления претензий авиаперевозчику касательно качества предоставленных услуг.

 **Ручная кладь и багаж.** При сборе вещей определите в ручную кладь: документы, наличные, телефон. Все колющие и режущие предметы, жидкости, гели и аэрозоли запрещено проносить на борт самолёта, поэтому их необходимо определить в багаж. Туда же отправляйте и внешние зарядные устройства (пауэрбанки). Исключение: детское питание и лекарства, чей приём может потребоваться во время перелёта. Чтобы быстро отыскать багаж по прилёте, пометьте чемодан/сумку яркой лентой.

Поезд

Из Москвы до Минеральных Вод путь занимает около суток (точное время зависит от типа поезда), из Санкт-Петербурга — почти двое суток. Также железнодорожные станции расположены в Кисловодске, Ессентуках и Пятигорске.

Как доехать к санаторию

От аэропорта и железнодорожной станции к санаторию можно попасть на общественном транспорте: пригородной электричке, автобусе, маршрутке, такси либо предварительно заказанном трансфере.

Пребывание в санатории

Документы для заезда

- **Взрослые:** паспорт, ваучер, страховой полис обязательного медицинского страхования, санаторно-курортная карта ф. 072/у давностью не более двух месяцев с отметкой флюорографического исследования.
- **Дети до 14 лет:** свидетельство о рождении, страховой полис обязательного медицинского страхования, санаторно-курортная карта ф. 076у давностью не более двух месяцев, выписка из истории болезни с данными клинико-лабораторного обследования (не более 1 месяца), анализ на энтеробиоз, заключение врача-дерматолога, справка от педиатра или эпидемиолога об отсутствии контакта с инфекционными больными.

¶ **Санаторно-курортная карта:** может быть оформлена непосредственно в санатории, за дополнительную плату. Процесс выдачи карты занимает 1-2 дня, до того момента посещать лечебные процедуры нельзя.

Заселение

Заселение в номер производится в день и время, указанные в ваучере. В случае раннего прибытия санаторий вправе отказать в досрочном заезде, так как номер может быть ещё не готов. Заезд с опозданием не даёт права продления срока путёвки.

При заселении номер необходимо проверить на предмет недочётов. При обнаружении таких необходимо сообщить об этом на ресепшн.

Проживание

Нарушение правил проживания, действующих в санатории, может привести к требованию возместить ущерб или к досрочному выселению. То же касается и нанесения материального ущерба учреждению.

Питание

Питание в санатории — диетическое, меню выбирается по рекомендации врача. Программа блюд не меняется в праздничные и выходные дни: это необходимо для достижения оздоровительного эффекта. Контроль качества и калорийности пищи — в ведении администрации учреждения.

Лечебный процесс

Список лечебных процедур, их периодичность и объём лечащий врач устанавливает на основании санаторно-курортной карты. Приглашение к нему на приём отдыхающий получает в регистратуре.

Посещение процедурных кабинетов выполняется по предварительной записи. По воскресеньям они, как правило, не работают. Перечень процедур для каждого санатория индивидуален, зависит от его медицинского профиля и лечебной базы.

По желанию пациент может пройти в санатории дополнительное медицинское обследование. Предоставляются такие услуги за дополнительную плату.

Приём минеральной воды

Самоназначение высокоминерализованной воды может нанести здоровью больший вред, чем пользу. Например, при камнях в жёлчном пузыре может случиться печёночная колика, а воды с высоким содержанием натрия обостряют гипертонические болезни. Поэтому пить лечебную воду из источников можно только по рекомендации врача. Он определит оптимальный тип воды и назначит питьевой режим.

Выселение

Выезд осуществляется в день окончания срока путевки согласно расчетному часу санатория. За день до выселения необходимо подойти на ресепшн и уточнить точное время выезда.

Общая информация о регионе

Территория Кавказских Минеральных Вод охватывает три субъекта Российской Федерации — Ставропольский край, Кабардино-Балкария и Карачаево-Черкесия. Название региона говорит само за себя — это крупный бальнеологический центр с большими запасами лечебных грязей и минеральных источников. Именно здесь выпускают знаменитые «Нарзан» и «Ессентуки». Кроме лечебного и оздоровительного отдыха сюда едут за активным досугом и экскурсиями.

Часовой пояс

Регион КВМ входит в часовой пояс UTC+3 — Europe/Moscow (МСК).

Религия

Большинство жителей региона — православные.

Климат

КВМ сравнительно сухой регион: влажные воздушные массы не доходят сюда — их задерживает Главный Кавказский хребет. Местные курорты подходят для круглогодичного отдыха, но лучшее время для поездки — позднее лето и осень, когда спадает дневной зной и ещё нет зимних холодов. Рекордсмен по числу солнечных дней в году — Кисловодск.

Курортный сбор

С 1 января 2025 года на территории Ставрополя, в том числе и в городах-курортах Кавказских Минеральных Вод, действует туристический налог (глава 33.1. Налогового кодекса РФ). Он пришёл на смену курортному сбору.

Туристический налог исчисляется в момент полного расчёта с лицом, приобретающим услугу санаторно-курортного обслуживания. От его уплаты освобождены отдельные категории граждан. Они зафиксированы в статье 2 ФЗ № 639663-8.

Минимальная ставка туристического налога установлена в размере 100 рублей за сутки проживания, начиная с даты заезда и не имеет привязки к категории номера и программы лечения.

Курорты КВМ и их профиль

Кисловодск

Славится нарзанными источниками и крупнейшим в Европе городским парком.

Кисловатые на вкус нарзаны Кисловодска используют в питьевых целях и для бальнеолечения (ванны, души, бассейны, орошения и пр.). Прогулки по гористой местности способствуют укреплению организма. Также в местных санаториях используют целебные грязи озера Тамбукан. Они — природный антибиотик с противомикробным и заживляющим действием.

Что лечат: сердечно-сосудистая, половая и нервная система, органы дыхания, кожные заболевания и аллергические реакции.

Железноводск

Окружён лесами, предлагает живописные маршруты для прогулок.

Железноводск — единственное место в Европе, где есть кальциевые воды с высокой естественной температурой (до 42 градусов). Самые известные источники — Славяновский, Смирновский. Вместе с водными процедурами в санаториях проводят грязелечение. В основе лечебных составов — грязи озера Тамбукан.

Что лечат: почки и мочевыводящие пути (нетуберкулёзного характера), органы пищеварения, заболевания эндокринной системы и сахарного диабета, ожирение и нарушения обмена веществ, гинекологические болезни и бесплодие.

Пятигорск

Исторический город с обилием исторических и культурных достопримечательностей.

В Пятигорск едут за прогулками по оздоровительным тропам, для лечения грязями Тамбуканского озера и чтобы укрепить организм водами из радоновых и сероводородных источников. Их здесь более сорока.

Что лечат: опорно-двигательный аппарат, нервная система, кожа, органы пищеварения, полиневриты, гинекологические болезни, родовые травмы и неврологические расстройства у детей.

Ессентуки

Знаменит минеральными водами, такими как «Ессентуки №4» и «Ессентуки №17».

Санаторно-курортное лечение в Ессентуках направлено в первую очередь на улучшение работы органов пищеварения. Минеральные воды используются как для питья, так и в бальнеологических целях. Также в оздоровительных процедурах задействуют грязи озера Тамбукан и уникальный горностепной климат.

Что лечат: желудочно-кишечный тракт, нарушения обмена веществ, диабет, заболевания печени и желчевыводящих путей, урологические и гинекологические болезни.

Что посмотреть на отдыхе: главные достопримечательности

Кисловодск

- **Гора Кольцо:** в одной из её пещер ветры и осадки образовали кольцо диаметром 8 метров. Теперь это популярная фотолокация.
- **Нарзанная галерея,** под стеклянным куполом которой скрыто главное сокровище КВМ — целебные воды. Здание построили в 1853 году и с тех пор оно почти не изменилось.
- **Курортный парк** — самый большой городской парк в Европе.

- **Плато Бермамыт** — естественная смотровая площадка с фантастическим видом на Эльбрус.
- **Аликоновское ущелье и Медовые водопады:** живописное ущелье реки Аликоновка. На ней же и образованы Медовые водопады высотой от 1,5 до 18 метров.

Железноводск

- **Железная гора:** несостоявшийся вулкан со смотровой площадкой на вершине. С неё открывается красивый вид на город и окрестности.
- **Лермонтовский бювет** — самый старый источник в городе. Открыт в 1810 году.
- **Грот вечной мерзлоты** — пещера с разломами и трещинами, уходящими на глубину до 300 метров. Даже в жаркие летние дни застывшая влага в ней не тает, а из разломов сочится прохладный воздух.

Пятигорск

- **Гора Машук и Горячая гора:** на склоне первой погиб в дуэли М. Ю. Лермонтов, а благодаря второй — возник Пятигорск. С Машука в хорошую погоду видно Кавказский хребет.
- **Гора Бештау** с 5 главами, к вершине которой можно добраться по канатной дороге.
- **Лермонтовские места**, с которыми связана биография писателя.
- **«Народные» минеральные ванны** — термальные купели на склонах горы.
- **Озеро Провал** — природный «колодец», наполненный водой молочно-бирюзового оттенка. Упоминается в романах «Герой нашего времени» и «Двенадцать стульев».
- **Скульптура «Орёл»** — визитная карточка города и всего региона. По легенде, если потереть птице клюв, исполнятся все желания.

Ессентуки

- **Питьевая галерея «Пятитысячник»** — крупнейшая в Европе питьевая галерея, рассчитанная на 5000 посетителей. Отсюда и её название.
- **Грязелечебница имени Семашко** — крупный бальнеокомплекс и самый известный памятник архитектуры на курорте.
- **Суворовские термальные источники:** водолечебница под открытым небом работает круглый год, к целебным источникам приезжают за оздоровлением и чтобы просто расслабиться.

Полезные телефоны на случай экстренных ситуаций

- Единая служба спасения: 112.
- Пожарная служба: 101.
- Полиция: 102.
- Скорая медицинская помощь: 103.

Благодарим за выбор туроператора Let's Fly 

Приятного и здорового отдыха в Кавказских Минеральных Водах!