

Несколько важных и полезных советов перед поездкой в Кенозерье!

1. По пути техническая остановка возможна в Каргополе, благоустроенных туалетов нет (есть на заправке)
2. Экскурсионное сопровождение во время трансфера не предполагается!
3. Расстояние от Няндомы до д. Морщихинская 180 км, дорога займёт около 3 часов!
4. Не забудьте взять в дорогу лёгкий перекус и воду! Если есть проблемы с вестибулярным аппаратом, то заранее примите необходимые средства.
5. Проживание предусмотрено в гостинице с удобствами на этаже, полотенца в номерах есть, потребуются средства гигиены – шампунь/гель для душа, зубная паста, а также сменная обувь для гостиницы/душа., фен можно попросить у администратора в Визит-центре.
6. Номера в гостиницах и гостевых домах снабжены постельным бельем и полотенцами.
7. В гостиницах на территории Кенозерского национального парка удобства предусмотрены на этаже, горячая вода в душевых от бойлера.
8. Во всех гостиницах и гостевых домах есть оборудованные кухни на этаже со всем необходимым для приготовления еды (электроплитка, холодильник, чайник, набор посуды).
9. В деревнях, расположенных на территории Кенозерского национального парка, возможны временные отключения электроэнергии. В связи с этим по независящим от нас причинам возникают проблемы с отоплением гостиниц в осенне-зимний период, подогревом воды в душевых, а также работой бытовых электроприборов (электроплитки, холодильники, чайники). 
10. Банкоматов, отделений Сбербанка или других банков, а также пунктов обмена валюты на территории Кенозерского национального парка нет. Позаботьтесь о наличных средствах на сувениры и прочие расходы заранее.
11. На территории Кенозерского национального парка действует – **Мегафон и Йота, Теле 2, Билайн**
12. Не забудьте подключить мобильный интернет заранее!
13. Посещение Кенозерского национального парка включает разнообразные пешие, водные экскурсии, походы, поэтому одежда и обувь должны быть удобными и **непромокаемыми!**
14. Лучше ориентироваться на прогноз погоды по д. Морщихинская Каргопольского района через известные сайты погоды – **gismeteo, rp5** и др.
15. Необходимо также учесть, что вы едете в сельскую местность, где нет асфальта и в деревнях дороги грунтовые, поэтому обувь должна быть соответствующая
16. В деревне Вершинино есть фельдшерский пункт, где можно получить первую медицинскую помощь. Он работает не ежедневно, поэтому, путешествуя по территории Парка, лучше иметь при себе запас медицинских средств. Не забудьте взять с собой лекарства, которые вы принимаете постоянно 
17. **Особое внимание обратите на то, что в период с мая по июль клещи находятся в активной стадии**, поэтому есть риск укуса этими насекомыми! Наиболее надежное средство защиты от клещевых инфекций – вакцинация. Тем, кто не сделал прививку, рекомендуется перед выходом в «зону риска» принимать противовирусные препараты («Йодантипирин», «Анаферон» и др. Наименование лекарств и противопоказания уточните в аптеке!). Желательно максимально закрытая светлая одежда, проведение самоосмотров и 

использование репеллентов!

Рекомендую взять антимоскитные сетки на голову и средства, помогающие после укусов.

18. В программе тура возможна корректировка по дням и времени проведения мероприятий!



Укусил клещ! Что делать?

1 Извлеките клеща

Если нет возможности обратиться за медицинской помощью, срочно удалите клеща самостоятельно



Нитка



Выкручиватель



Пинцет

Если при извлечении клеща в ране остался хоботок, удалите его, как обычную занозу, стерильной иглой

Рану обработайте дезинфицирующим средством

При удалении клеща нельзя:



Касаться клеща незащищенными руками и сдвигать его



Мазать масляными растворами, мазями, бензином, керосином и т.п.

2 Начните прием препарата Йодантипирин® по схеме экстренной профилактики:



3 Сдайте на исследование клеща и кровь

