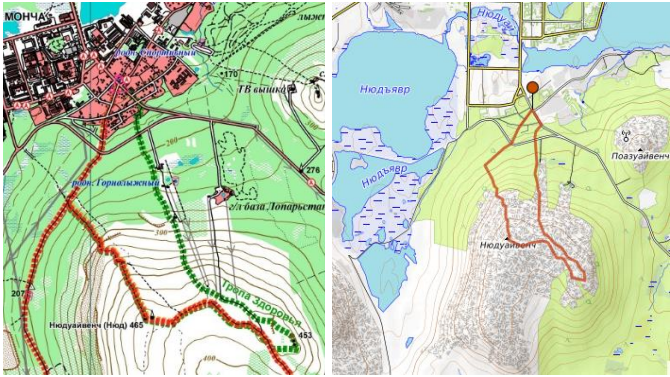



ПАСПОРТ

информации о туристском маршруте для прохождения группами туристов

Общие положения

1	Муниципальное образование, по которому проходит маршрут	Муниципальный округ город Мончегорск с подведомственной территорией
2	Название маршрута	Тропа Здоровья
3	Организатор маршрута	АНО «Агентство развития Мончегорска» совместно с командой RuTrail. RuTrail – организация, профессионально занимающаяся созданием и маркировкой маршрутов.
4	Контакты организатора маршрута (телефон, электронная почта, сайт-при наличии)	8 (815 36) 3-56-66 arm@armonchegorsk.ru https://armonchegorsk.ru/
5	Пункт начала маршрута	Маршрут начинается на южной окраине города — в районе Монча, на перекрёстке проспекта Ленина и Красноармейской улицы (южный сектор перекрёстка) на южной окраине Мончегорска. Координаты: 67.921261, 32.939760
6	Пункт окончания маршрута	Маршрут кольцевой, окончание на южной окраине города — в районе Монча, на перекрёстке проспекта Ленина и Красноармейской улицы. Координаты: 67.921261, 32.939782
7	Способ подъезда к началу туристского маршрута и отъезда от его конечной точки (маршрут, использование транспортных средств)	До г. Мончегорска на легковом автомобиле или рейсовом автобусе из Мурманска (140 км), Оленегорска (38 км) или Апатит (68 км). Далее на легковом автомобиле по проспекту Ленина до перекрёстка с Красноармейской улицей.
8	Перечень географических точек (населенных пунктов) следования на маршруте (при наличии)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ г. Мончегорск; ✓ гора Ньюдауйвенч (Нюд 465); ✓ вершина 453.  <p>Тропа на сайте RuTrail: https://rutrail.org/trails/112/ GPX-трек: https://rutrail.org/trails/112/gpx/ Карта 1:33333 в PDF: https://clck.ru/34VMYw Трек nakarte.me: https://clck.ru/34VMZD</p>
9	График движения по маршруту с указанием предполагаемых мест остановок, привалов и ночлегов	Маршрут кольцевой, спроектирован как пеший, промаркирован в обе стороны. Маркировка: две вертикальные белые полосы и между ними зелёная. Маршрут короткий, ночёвка не предполагается. Место для отдыха:

10	<p>Объекты показа на маршруте (краткое описание, возможны фото-видео-материалы) (при наличии)</p>	<p>1. На горе Нюд (вершина 465) есть место для отдыха с панорамным обзором и качелями.</p> <p>Гора Нюд (Нюдуаивенч, высоты до 486 м) возвышается к югу от города широким плато, с которого открываются виды на Мончегорск и его градообразующее предприятие — Кольскую ГМК. Комбинат был построен в этом месте для производства никеля и меди из расположенного рядом месторождения.</p> <p>Вершина Нюдуаивенч — это популярное среди горожан место, куда поднимается из города тропа, выложенная по краям камнями. На самой бровке вершины стоят качели, на которых можно качаться и любоваться видом на город и индустриальный пейзаж комбината и окрестностей.</p> <p>На северном склоне горы находится горнолыжная база Лопарьстан с несколькими подъёмниками и трассами. Восточная часть маршрута проходит по одному из горнолыжных склонов. Неподалёку имеется родник Горнолыжный.</p> 
----	---	--

		
11	Протяженность маршрута (км)	7,0
12	Длительность пребывания на маршруте (дней/ночей или часов)	3-5 часов
13	Инструктаж по технике безопасности	<p>Маршрут рассчитан для самостоятельного прохождения туристами. Основные правила, которые необходимо соблюдать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошо продумайте свое снаряжение. Возьмите с собой запасы питья и еды (рекомендации указаны в п. 24, 25 Паспорта), распечатанную карту, описание маршрута, а также загрузите трек и точки в навигатор или телефон (ссылки на карту, точки и трек расположены в п. 8 настоящего Паспорта). Рекомендации по выбору одежды и обуви для прохождения маршрута приведены в п. 34 настоящего Паспорта. 2. Подготовьте аптечку. Рекомендации по организации походной аптечки приведены в п. 29 настоящего Паспорта. 3. Сверьтесь с прогнозом погоды до выхода. Ограничения по погодным условиям и сведения об источнике получения информации о прогнозе погоды приведены в п. 15 настоящих Правил. 4. Не рекомендуется проходить маршрут в одиночку. Перед прохождением маршрута обязательно пройдите регистрацию в службе МЧС, контакты указаны в п. 17 настоящих Правил. 5. Не ешьте плодов и ягод, в безопасности которых вы не уверены. 6. Не допускайте переутомления. Сильная усталость значительно снижает концентрацию внимания и ухудшает координацию.

		<p>Не допускайте переутомления, почаще устраивайте привалы и пейте больше воды, чтобы предотвратить обезвоживание. Отправляться на прохождение маршрута можно только в том случае, если вы хорошо себя чувствуете – ничего не болит и не беспокоит.</p> <p>7. Не распивайте спиртных напитков в походе.</p>
--	--	--

Ограничения

14	Период функционирования маршрута	Посещение маршрута возможно в период с конца мая по сентябрь-середина октября, т.к. маркировка маршрута рассчитана на отсутствие снежного покрова. Зимой маркеры на камнях окажутся под снегом.
15	Ограничения по погодным условиям (если есть, какие). Источник получения информации о прогнозе погоды	<p>В соответствии с принятыми нормами безопасности – не стоит посещать маршрут в первый снег и сильный дождь, когда мокрые камни.</p> <p>Не проходить маршрут в сильный туман и облачность, при штормовом предупреждении.</p> <p><u>Источник прогноза погоды:</u> сайт ФГБУ «Мурманское УГМС» www.kolgimet.ru; тел. +7 (8152) 47-25-49, 40-43-00</p>
16	Возрастные ограничения	<p>18+</p> <p>Дети только в сопровождении взрослых.</p>
17	Необходимость регистраций в службах МЧС	<p>В соответствии с принятыми нормами безопасности – необходима.</p> <p>Оповещение МЧС о выходе на маршрут производится на официальном сайте МЧС России https://51.mchs.gov.ru/, в разделе «Регистрация туристских групп».</p> <p>Тел. 8 (8152) 45-14-75</p>
18	Наличие особых экологических условий	<ul style="list-style-type: none"> • Маршрут проходит по безлесной горе. Наверху может дуть сильный ветер. В плохую погоду гора может быть покрыта сплошной облачностью, при которой видимость сильно ограничена, вплоть до того, что не видна маркировка. • В штиль могут быть комары, мошки, гнус. В июне и июле стоит подумать о репеллентах.
19	Наличие категории маршрута, уровень сложности, какой физической подготовкой должны обладать туристы	<p>Категория отсутствует.</p> <p>Маршрут простой, подходит для семейных походов и начинающих туристов.</p> <p>Турист должен обладать удовлетворительной ОФП.</p>

Транспорт

20	Транспортные средства, используемые на маршруте	Маршрут спроектирован как пеший, транспортное средство используется только для прибытия к началу маршрута, на самом маршруте не используется.
21	Транспортные средства, используемые для подъезда к началу маршрута и отъезда от конечной точки	Легковой автомобиль, рейсовый автобус.

22	Наличие специальных требований к транспорту	Отсутствует.
23	Наличие государственной регистрации и подтверждение прохождения технического надзора транспортных средств	Не требуется.

Питание на маршруте

24	Возможность питания на маршруте (без питания, сухой паек, самостоятельное приготовление горячей пищи, питание в организациях общепита)	<p>Сухой паек. В сухой паек рекомендуется включить: несладкое печенье (галеты), сухари, консервы (паштет, рыба), твердая копченая колбаса или мясо, сыр.</p> <p><u>Нормы продуктов:</u></p> <table border="1"> <tr> <td>Крупы и макароны</td> <td>60-90 грамм на человека на 1 раз</td> </tr> <tr> <td>Сыр, колбаса, сало и т.п.</td> <td>35-45 грамм на человека на 1 раз</td> </tr> <tr> <td>Тушенка</td> <td>1 банка на 3-4 человека</td> </tr> <tr> <td>Сгущенка</td> <td>1 банка на 5-6 человек</td> </tr> <tr> <td>Хлеб</td> <td>1 батон/буханка на 8-9 человек</td> </tr> <tr> <td>Сладкое к чаю</td> <td>45-70 грамм на человека на 1 раз</td> </tr> </table>	Крупы и макароны	60-90 грамм на человека на 1 раз	Сыр, колбаса, сало и т.п.	35-45 грамм на человека на 1 раз	Тушенка	1 банка на 3-4 человека	Сгущенка	1 банка на 5-6 человек	Хлеб	1 батон/буханка на 8-9 человек	Сладкое к чаю	45-70 грамм на человека на 1 раз
Крупы и макароны	60-90 грамм на человека на 1 раз													
Сыр, колбаса, сало и т.п.	35-45 грамм на человека на 1 раз													
Тушенка	1 банка на 3-4 человека													
Сгущенка	1 банка на 5-6 человек													
Хлеб	1 батон/буханка на 8-9 человек													
Сладкое к чаю	45-70 грамм на человека на 1 раз													
25	Питьевой режим на маршруте (необходимость взять воду с собой, в каком количестве; возможность использования природных источников воды)	Необходимо взять воду с собой, рекомендуется – не менее 1 литра на человека.												
26	Пункты питания на маршруте (при наличии перечислить названия и места расположения)	Пункты питания на маршруте отсутствуют. Продовольственные магазины есть в городе Мончегорске.												

Размещение на маршруте

27	Средства размещения на маршруте	<p>На маршруте не предусмотрены.</p> <p>Туристы могут разместиться в городе:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Отель “Лапландия” г. Мончегорск, пр. Metallургов, 32; ✓ Гостиница “Металлург” г. Мончегорск, пр. Metallургов, 45а; ✓ Гостиница "Север" г. Мончегорск, пр. Metallургов, 4; ✓ База отдыха «Бест» п. Риж-Губа; ✓ База отдыха «Риж», п. Риж-Губа.
----	---------------------------------	--

Медицинская помощь на маршруте

28	Возможность оказания медицинской помощи на маршруте (места расположения ближайших медицинских учреждений)	Ближайшее мед. учреждение: ГОАУЗ «МЦРБ», адрес: г. Мончегорск, пр. Кирова, д. 6, тел. +7 (81536) 3-56-06
29	Наличие аптечки	<p>Туристу необходимо иметь при себе небольшую аптечку первой помощи.</p> <p>Рекомендации по организации личной походной аптечки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пластырь бактерицидный – 5 шт.,

		<ul style="list-style-type: none"> • Бинт стерильный – 1-2 шт., • Йод/зеленка (лучше в карандаше) – 1 шт., • Хлоргексидин – 1шт., • Эластичный бинт – 1 шт., • Обезболивающее – 2-3 табл., • Активированный уголь – 4-8 табл. <p>В случае наличия хронических болезней – возьмите с собой необходимые медикаменты.</p>
--	--	--

Перечень объектов на маршруте, требующих повышенных мер безопасности

30	Перечислить названия и места расположения указанных объектов и меры безопасности (при наличии)	места	меры
		-	-

Прочее

31	Способы взаимодействия с МЧС на случай чрезвычайной ситуации (в том числе номер телефона МЧС)	<p>Большая часть маршрута находится в зоне покрытия сотовой сети. При возникновении ЧС - сообщить по телефону 112 или оперативному дежурному Главного управления МЧС России по Мурманской области: 8 (8152) 45-14-75.</p> <p>При этом сообщить:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ по возможности координаты местонахождения группы; ✓ с кем из группы случилось ЧС; ✓ какого рода ЧС; ✓ погода в районе ЧС. <p>Следовать инструкциям и рекомендациям спасателей.</p>																				
32	Наличие средств связи на маршруте	<p>Мобильная связь работает на большей части маршрута.</p> <p>Мобильная связь может отсутствовать на участке маршрута с 2.5 по 3.7 км пути.</p>																				
33	Способы и пути аварийного выхода с маршрута, в том числе в случае чрезвычайной ситуации	<p>Пешком по линии маршрута в сторону населенного пункта – г. Мончегорск (Маршрут промаркирован в обе стороны).</p>																				
34	Необходимые на маршруте инвентарь и специальное снаряжение (перечислить) (при необходимости)	<p>Одежда и обувь в соответствии с погодными условиями. Рекомендуются обувь с подошвой, не скользящей по мокрым камням. На южном склоне Ньюда есть несколько заболоченных участков, сохранить кроссовки сухими может быть трудно, рекомендуется с собой брать резиновые сапоги.</p> <p><u>Чек-лист по выбору одежды и обуви в зависимости от погодных условий:</u></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Сухо и тепло</th> <th>Холодно</th> <th>Мокро</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ноги</td> <td>Кроссовки, берцы</td> <td>Кроссовки, берцы + шерстяные носки</td> <td>Берцы, сапоги</td> </tr> <tr> <td>Штаны</td> <td>Штаны</td> <td>Штаны + теплая поддевка (если есть)</td> <td>Штаны + м.б. дождевые штаны</td> </tr> <tr> <td>Торс</td> <td>Майка, рубашка</td> <td>Переход: майка + куртка (например, ветровка) Стоянка: несколько слоев флисок (или свитеров)</td> <td>Майка + дождевик, если при этом холодно: майка + флиски + дождевик</td> </tr> <tr> <td>Голова</td> <td>Что угодно</td> <td>Можно шапку</td> <td>Что угодно, сверху капюшон</td> </tr> </tbody> </table>		Сухо и тепло	Холодно	Мокро	Ноги	Кроссовки, берцы	Кроссовки, берцы + шерстяные носки	Берцы, сапоги	Штаны	Штаны	Штаны + теплая поддевка (если есть)	Штаны + м.б. дождевые штаны	Торс	Майка, рубашка	Переход: майка + куртка (например, ветровка) Стоянка: несколько слоев флисок (или свитеров)	Майка + дождевик, если при этом холодно: майка + флиски + дождевик	Голова	Что угодно	Можно шапку	Что угодно, сверху капюшон
	Сухо и тепло	Холодно	Мокро																			
Ноги	Кроссовки, берцы	Кроссовки, берцы + шерстяные носки	Берцы, сапоги																			
Штаны	Штаны	Штаны + теплая поддевка (если есть)	Штаны + м.б. дождевые штаны																			
Торс	Майка, рубашка	Переход: майка + куртка (например, ветровка) Стоянка: несколько слоев флисок (или свитеров)	Майка + дождевик, если при этом холодно: майка + флиски + дождевик																			
Голова	Что угодно	Можно шапку	Что угодно, сверху капюшон																			

		<p><u>Перечень нрекомендуемого снаряжения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рюкзак; • Гермомешок (на случай дождя); • Сидушка (позволит садиться на землю); • Кружка, ложка, миска, нож (подойдет любая пластмассовая или металлическая посуда, нож должен быть складным или убираться в чехол); • Личная аптечка (рекомендации по наполнению приведены в п. 29 Паспорта); • Спички или зажигалка; • Гигиенические принадлежности; • Средство от комаров; • Накомарник; • Карта местности, компас; • Электроника (телефон, навигатор). <p>С собой необходимо взять распечатанную карту, описание маршрута, а также трек и точки, загруженные в навигатор или телефон (ссылки для скачивания указаны в п. 8 настоящих Правил).</p>
35	Дополнительно (при необходимости)	-