



ПАМЯТКА ТУРИСТУ, ПРИЕЗЖАЮЩЕМУ В СОЧИ

Сочи – город на побережье Черного моря, также называемый «летней столицей» России. Ближайшие населенные пункты – Красная Поляна, Хоста, Лазаревское и Адлер – официально считаются частью городского округа Большой Сочи.

Город-курорт протянулся на 145 км вдоль берега моря и официально считается самым длинным в России.

Часовой пояс

Часовой пояс Москвы - UTC + 03

География

Сочи располагается в юго-западной части Краснодарского края, в 1362 км от Москвы и в 300 км от Краснодара. Курорт узкой полосой вытянулся вдоль Черноморского побережья, ограниченный с одной стороны склонами Главного Кавказского хребта, а с другой – морскими водами.

Рельеф Большого Сочи – череда горных отрогов и террас, ярусами спускающихся к морю. Хребты и гряды прорезают речные долины, ущелья, балки и овраги. По мере отдаления от моря покрытая средиземноморской флорой низменность сменяется покатыми увалами и высокогорьем с заснеженными вершинами, устланными луговыми травами плато, ледниковыми озерами. На юге Сочи в 40 км от побережья располагаются вершины Главного Кавказского хребта – горы Аибга и Псехако, достигающие высот в 2500-3000 м.

Береговая линия Большого Сочи относительно ровная, практически не изрезанная бухтами, заливами и вдающимися в море мысами. Лишь в районе Хосты имеется небольшая бухта, ограниченная с севера скалистым выступом мыса Видный.

Растительный мир Большого Сочи – флора средиземноморья, кавказские леса и реликтовые деревья. Улицы курортов украшают пальма, кипарис, туя и платан, рододендроны и фиалки. Склоны гор покрыты широколиственными лесами, в которых растут дуб и бук, граб и каштан. В Сочи сохранились остатки реликтовых лесов – в районе Хосты находится тисосамшитовая роща, территория курорта охватывает часть Кавказского биосферного заповедника.

Климат

Сочи относится к зоне влажных субтропиков, являясь наиболее северным районом климатической зоны во всем мире. Осадков выпадает приблизительно 1700 мм в год. Средняя температура в Сочи с мая по октябрь включительно составляет около +20°C. Летом температура достигает +25...+30°C. Морская вода прогревается до отметки +26...+28°C. Зима очень теплая. Средняя многолетняя температура января +6°C. Днем температура воздуха повышается до +5...+10°C, в отдельные дни +15...+18°C.

Что посмотреть и куда сходить

Дача И.В. Сталина. Атмосферный и очень необычный музей. Исторических экспонатов в помещении дачи мало, но само по себе здание и окружающие пейзажи впечатляют. Замечательный вид на окрестности.

Сочинский Дендрарий. Гуляя по Дендрарию, можно увидеть японский садик, пруды с утками и гусями, вольеры со страусами и павлинами, беседки, павильоны, статуи и богато украшенные лестницы. Здесь высажено множество субтропических растений, сосны, эвкалипты, кипарисы.



Океанариум Sochi Discovery World Aquarium. Крупнейший океанариум России: в нем 29 залов, прозрачный тоннель под водой, по которому можно гулять, морской бассейн, где можно сделать погружение с аквалангом, профессиональная фотостудия.

Олимпийский парк. На территории парка расположены спортивные арены, где проходили соревнования по конькобежному спорту, фигурному катанию, кёрлингу, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр. Сейчас Олимпийский парк — это огромная территория с велодорожками, по которой можно проехать на велосипеде или гольф-каре. Здесь есть большой поющий фонтан, благоустроенная набережная с пляжем, тематический Сочи-парк с аттракционами и, конечно, олимпийские объекты: дворец зимнего спорта «Айсберг», олимпийский стадион «Фишт», ультрасовременные отели, а также трасса «королевских гонок» Formula 1.

Сочи-парк. Парк аттракционов в духе Диснейленда. На территории Сочи-парка расположены 14 крупных аттракционов, в том числе довольно экстремальные горки типа Квантового скачка, и детские карусели, площадки для игр и небольшие качели. Тут есть развлечения для всей семьи. В парке постарались создать сказочную обстановку: аттракционы называются Змей Горыныч, Жар-птица, волшебное дерево, живописные пруды, скульптуры и ростовые куклы сказочных персонажей.

Красная Поляна. К Олимпиаде в Сочи с нуля были отстроены горные курорты с изящными домами, улицами для прогулки и великолепными ресторанами. Обязательно посетите курорты Газпром, Красная Поляна и Роза Хутор. Здесь множество развлечений: канатные дороги, качели и подвесной мост над пропастью, зиплайн, верёвочный парк и т.д.

Парк «Южные культуры». Здесь прекрасный воздух, атмосфера, людей немного — настоящее единение с природой. Пруды с лебедями и утками. Сейчас в парке можно увидеть бамбук, эвкалипты, редкие виды сосны, уток и лебедей на прудах. Тихое, уединенное и спокойное место.

Навагинская улица. Отличная пешеходная прогулка от ж/д вокзала к Морскому вокзалу, ну или просто прогулка в центре города по аллее, густо засаженной тропическими растениями. Место удивительной красоты и фотогеничности, с рядами ресторанов, магазинчиков, скамеек и разными скульптурами. Очень популярное место, которое одинаково хорошо смотрится как днем, так и вечером с подсветкой.

Исторический бульвар. Дорожка начинается у Морского порта и проходит по верхнему краю берега Большого Сочи. Здесь нет такой толчеи, как на центральной набережной внизу, отсюда открываются шикарные виды на бухту и порт, есть скамейки для отдыха и много красивых уединенных мест. Бульвар охватывает около 30 исторических и культурно значимых мест и строений и заканчивается около Зимнего театра.

Гора Большой Ахун. На ее вершине расположена великолепная смотровая башня, откуда можно увидеть восхитительные природные ландшафты Кавказского хребта и его окрестностей.

Агурские водопады. Ущелье с водопадами расположено между двух гор. С одной стороны нависают Орлиные скалы, с другой подступает гора Большой Ахун, а между ними по ущелью протекает река Агура, которая и создала красивейший каскад водопадов.

Змейковские водопады. Каскад из четырех водопадов на реке Змейка. Самыми красивыми считаются верхний и нижний водопады.

Тисосамшитовая роца и каньон Чертовы ворота. Пешеходный маршрут проходит по необыкновенно красивым местам с реликтовыми видами деревьев и растений, которые сохранились здесь с еще доледниковых времен. Каньон «Чертовы ворота» на реке Хоста — природный бассейн с каменными гротами, свисающими сверху лианами и самшитовыми деревьями.

Скайпарк. Включает высотный подвесной мост над рекой Мзымта, длина которого более 400 метров. Это самый длинный подвесной пешеходный мост в мире. Также в парке есть тарзанки, одна из них высотой 207 метров — самая высокая в Европе! Самые высокие качели имеют размах 170 метров, а самый быстрый троллей развивает скорость до 150 км\ч.

Кухня

Кухня Краснодарского края представляет собой ярчайший пример смешения различных национальных культур. Кроме русского и украинского влияния, кухня Сочи испытывает на себе кулинарное влияние Кавказа. Наиболее популярные блюда кавказкой кухни: шашлык, люля-кебаб, хачапури, хинкали.

В Сочи более тысячи заведений питания разного типа и уровня обслуживания: столовые, кафе, фаст-фуд, сувлачные, кофейни, кондитерские и рестораны.

Недорогие столовые и кафе:

Патиссон. Сеть столовых здорового питания.

Red Buffet. Это не только бюджетная линия быстрого питания, но и необычная атмосфера — винтажные часы, барная стойка «а-ля комод», просторная летняя веранда.

Лечо. Приятное кафе с умеренными ценами в самом центре Сочи. Очень уютная атмосфера, большое разнообразие блюд на все вкусы.

Белые ночи. Самая известная хинкальная в Сочи. Это заведение — кусочек сердца курортного города.

Рестораны:

Байкал. В меню ресторана представлена японская и итальянская кухня: различные блюда из морепродуктов, горячие рыбные и мясные блюда, пасты, салаты, эксклюзивные десерты.

Sea Zone. Рыбный ресторан на самом берегу - плеск волн и магия закатов. Расположен настолько близко к воде, что вкус и настроение каждого блюда диктует само море! Свежайшие морепродукты, устричный бар, более двух десятков вариантов подачи мидий, самые неожиданные импровизации на тему черноморской кухни.

Magellan. Гастрономическая коллекция пяти континентов. Экспедиция по кухням мира под шепот волн. Это ресторан с морской атмосферой, рыбной кухней и запоминающимся видом из окна. Его стоит посетить ради каждого из этих пунктов.

Red Fox. Ресторан кухни южных регионов России с уникальными авторскими рецептами и использованием местных сезонных продуктов. Флагманский проект "White Rabbit Family" в Сочи.

Мамай-Кале. Ресторан в лесу. Меню — симбиоз блюд «лесной», европейской и кавказской кухни, коллекция деликатесов из локальных продуктов.

Кавказская кухня:

Кавказский аул. Легендарный ресторан грузинской кухни, который был открыт более полувека назад в ущелье Агуры. Увитые зеленью террасы, беседки-сакли из белого камня, уютный



бар-погребок с внушительной коллекцией вин. В меню мясо на мангале, соленья и приготовленным на углях оджахури.

Хмели-Сунели. Здесь можно попробовать крымские чебуреки, черноморскую уху, хрустящие треугольники по-убыски, ферганский плов или шаурму с кебабом из камбалы.

Rustaveli. "Филиал" Тбилиси в Сочи. Здесь можно рассчитывать не только на хачапури и сациви, но и на мцаре по-мегрельски и пиросмани с курицей.

Че? Харчо! Готовят здесь проверенную и всегда актуальную классику. Есть уха из трёх видов рыбы, черноморские мидии в соусе, ялтинский салат с томатами и даже традиционный борщ.

Гостидзе. Помимо классики грузинской кулинарии здесь представлено немало оригинальных авторских рецептов. Например, сациви с осетриной, биджо-бургер и утка по-полянки собственного копчения.

Сувениры

Классическими сувенирами с морской тематикой считаются поделки из ракушек, магниты и тарелки с изображением знаковых мест курорта, а также изделия с олимпийской символикой: игрушки, кепки, кружки, майки.

Популярные подарки из Сочи: краснодарский чай, свежие и сушеные фрукты, орехи, сладости.

Обратите внимание на локальные бренды: «Краснополянская косметика», «Мацеста-чай», «Ферма «Экзархо», «Ферма «Волино», «Пивоварня Endemic».

Транспорт

Сочи располагает развитой транспортной сетью, включающей городской наземный транспорт, железнодорожное и авиационное пассажирское сообщение.

Авиатранспорт. Курорт обслуживает международный аэропорт Адлер, расположенный в 30 км от центра города. Добраться от аэропорта до разных районов Сочи, Олимпийского парка и Красной Поляны можно на комфортабельных электропоездах. От аэровокзала отправляются рейсовые автобусы до разных районов Сочи, Адлера, Красной Поляны.

Железнодорожный транспорт. В центральном районе города Сочи располагается главный железнодорожный вокзал курорта. Кроме того, действует 4 пассажирских вокзала – в Адлере, Хосте, Лоо и Лазаревском, на которых останавливается большая часть поездов.

Электропоезда. По линиям Сочи-Туапсе и Сочи-Красная Поляна курсируют современные электропоезда. На сегодняшний день это наиболее комфортабельный и быстрый транспорт в Сочи.

Городской наземный транспорт. Во всех районах Сочи ходят маршрутные такси и рейсовые автобусы.

Такси и аренда автомобилей. На территории Сочи действует множество компаний, предлагающих услуги такси.

Яндекс такси +7(862) 444-44-42

Такси Везет +7(862) 244-44-44

Такси Максим +7(862) 222-22-22

Ред такси +7(918) 190-00-00

На курорте можно взять машину напрокат, а также воспользоваться услугами каршеринга.



Пляжи

Природных песчаных пляжей в Сочи нет: такова особенность города, связанная с его географическим положением. В основном пляжи здесь – мелкогалечные. Но есть пляжи с привозным песком. Полоса песка в данном случае будет только в зоне шезлонгов, а вход в море останется галечным.

Центр Сочи:

Пляж «Ривьера». Эта зона отдыха популярна среди туристов и горожан. Покрытие – мелкая неострая галька чередуется с песчаными участками. Удобный вход в море, глубина набирается постепенно.

Пляж «Альбатрос». Небольшая зона протяженностью около 200 м, ширина до 30 м. Береговая линия – преимущественно галька, есть песчаные островки. Очень плавный вход в море, которое долго набирает глубину. Благодаря этому здесь удобно отдыхать с детьми.

Пляж «Маяк». 500 м преимущественно галечного покрытия, при этом камень крупный, местами острый. Ширина – до 30 м. Особенность – редко бывают волны, потому что пляж «отгорожен» громадным волнорезом.

Пляж «Приморский». Прибрежная линия около 200 м, вход в море удобный, пологий.

Адлер:

Пляж «Огонек». Зона отдыха преимущественно покрыта галькой, попадает песок. Есть волнорезы, вход в воду пологий, глубина набирается медленно, удобно для купания детей.

Пляж «Чайка». Популярный пляж, который вытянулся на 1 км вдоль берега. Он галечный, есть песчаные островки.

Пляж «Мандарин». Самая широкая прибрежная зона Адлера, пологий вход в воду, мелкая неострая галька, песок.

Имеретинский курорт:

Пляж «Олимпийский». Береговая линия простирается почти на 7 км, ширина – до 15 м. Особенность – малолюдно, тихо. Уникальное расположение (в бухте) гарантирует, что здесь нет высоких волн, больших волнорезов и сильных холодных ветров.

Торговые центры

В отличие от других курортов Краснодарского края Сочи может похвастаться немалым количеством крупных и современных торгово-развлекательных центров. В Центральном районе расположены «МореМолл», «Sun City», «Олимп», «Атриум» и «Александрия», где представлены магазины ведущих модных брендов, электронной техники, товаров для дома, развлекательные комплексы для детей и взрослых, мультиплексы.

Крупные торговые центры и галереи имеются также в районе Лоо, Адлера и Лазаревского.

Чаевые

Если Вам понравилось обслуживание, Вы можете оставить чаевые водителям и гидам на экскурсиях, официантам, носильщикам, горничным и т.д. В ресторанах чаевые составляют обычно 5-10% от суммы счета.

Безопасность

Период акклиматизации длится всего 3 дня. В этот период советуем дозировать время пребывания на солнце и в морской воде, чтобы не допустить перегрева или переохлаждения.

Не забывайте о том, что длительное нахождение на солнце в жаркое время года может быть вредным и опасным! Находясь на отдыхе, защищайте кожу от вредного воздействия УФ-излучения



и не допускайте перегрева детей, особенно в первые дни пребывания на курорте. Загорать лучше до 11 утра или после 16 часов.

Во избежание пищевых отравлений и аллергии с осторожностью пробуйте местную, непривычную пищу, тщательно мойте фрукты и овощи, не покупайте еду и сладости на пляже.

Если вы отдыхаете в небольшом курортном поселке, рекомендуем иметь при себе минимальный набор лекарственных средств: противоаллергических, болеутоляющих, ферментных. Если вы приехали отдыхать на большой морской курорт, то всегда можете приобрести нужное лекарство в ближайшей аптеке. Если вы постоянно принимаете какие-либо лекарственные средства, не забудьте взять их с собой в необходимом количестве.

Не оставляйте свои вещи без присмотра в общественных местах: на пляже, в точках питания, в транспорте и т.д.

Не носите при себе обратные билеты и все деньги, оставляйте их в отеле (в сейфе номера или на ресепшн), взяв с собой только необходимую сумму. Будьте внимательны в местах скопления народа, чтобы не стать жертвой карманных воришек.

Пользуйтесь услугами только аккредитованных средств размещения, официальных такси и экскурсионных компаний.

Телефоны экстренных служб в Сочи

Пожарная служба, МЧС – 001; +7 (862) 262-22-98

Полиция, Сочинский отдел УВД – 002; +7 (862) 269-69-50

Скорая медицинская помощь – 003; +7 (862) 254-50-77

Единая служба спасения при звонке с мобильного телефона – 112

Городская справочная служба города Сочи – 009; +7 (862) 262-06-46

Справочная ж/д вокзала Сочи – +7 (862) 260-90-09

Справочная аэропорта Адлер – 8-800-333-19-91