



Уважаемый клиент!

Благодарим вас за выбор туроператора FUN&SUN Kazakhstan и доверие, оказанное нам в организации вашего отдыха. Желаем вам приятного путешествия, ярких впечатлений и только положительных эмоций!

Пожалуйста, ознакомьтесь с данной памяткой — здесь собрана вся важная и полезная информация, которая поможет сделать ваше путешествие комфортным, безопасным и приятным.



Общая информация о стране

- **Таджикистан** — государство, расположенное в Центральной Азии. Более 90% территории страны занимают горы, благодаря чему Таджикистан считается одной из самых высокогорных стран мира. Здесь находятся величественные хребты Памира и Тянь-Шаня, живописные озёра, бурные реки, ледники и национальные парки. Страна привлекает путешественников уникальной природой, древней историей, богатым культурным наследием и гостеприимством местных жителей.

Столица страны — Душанбе — является крупнейшим городом, культурным и административным центром государства.



Основные сведения

- **Официальное название:** Республика Таджикистан
- **Столица:** Душанбе
- **Площадь:** около 143 100 км²
- **Население:** более 10 миллионов человек
- **Государственный язык:** таджикский
- **Язык межнационального общения:** русский широко используется в государственных учреждениях, гостиницах, туристической сфере и крупных городах.
- **Национальная валюта:** таджикский сомони (TJS)
- **Часовой пояс:** UTC +5
- **Форма правления:** президентская республика



Подготовка к поездке

Правильная подготовка позволит сделать путешествие более комфортным и безопасным.

• Документы

Перед поездкой рекомендуется подготовить:

- заграничный паспорт;
- медицинскую страховку;
- билеты;
- подтверждение бронирования гостиницы;
- копии всех важных документов.

Рекомендуется сохранить электронные копии документов в облачном хранилище или на защищённом носителе.

• Что взять с собой:

Список необходимых вещей зависит от времени года и маршрута путешествия.

- паспорт;
- страховой полис;
- билеты;
- банковские карты;
- наличные деньги;
- водительское удостоверение (при аренде автомобиля).

• Одежда

Даже летом в горах температура может значительно снижаться, поэтому рекомендуется взять:

- лёгкую одежду;
- тёплую куртку или флисовую кофту;
- непромокаемую ветровку;
- удобные трекинговые ботинки или кроссовки;
- головной убор;
- солнцезащитные очки;
- запасные носки.

Если планируются походы, желательно иметь термобельё и дождевик.



Аптечка:

- Рекомендуется взять индивидуальный набор лекарств:
 - жаропонижающие средства;
 - обезболивающие препараты;
 - лекарства от аллергии;
 - средства при расстройствах пищеварения;
 - антисептик;
 - пластыри;
 - бинт;
 - эластичный бинт;
 - средства от укусов насекомых;
 - солнцезащитный крем с высоким SPF;
 - гигиеническую помаду.

Если вы регулярно принимаете рецептурные препараты, возьмите их в достаточном количестве на весь период поездки.



Лучшее время для путешествия

Таджикистан можно посещать в любое время года, однако выбор сезона зависит от целей поездки.

Весна (март — май)

- Весной природа особенно живописна: цветут фруктовые сады, поля покрываются зеленью, а температура комфортна для экскурсий. Это подходящее время для путешествий по городам и долинам

Лето (июнь — август)

- Лето считается лучшим сезоном для поездок в горные районы и по Памирскому тракту. В долинах температура может превышать +35 °C, тогда как в высокогорье сохраняется прохлада.

Осень (сентябрь — октябрь)

- Осень отличается мягкой погодой и считается одним из лучших периодов для путешествий. Воздух становится прохладнее, а горные пейзажи приобретают яркие осенние оттенки.

Зима (ноябрь — февраль)

- Зимой возможны сильные снегопады и закрытие некоторых высокогорных перевалов. Тем не менее в городах и низкогорных районах путешествовать вполне комфортно.



Несколько полезных советов перед выездом

- Изучите предполагаемый маршрут заранее.
- Проверьте прогноз погоды, особенно если планируете поездку в горы.
- Сообщите родственникам или друзьям маршрут путешествия.
- Загрузите офлайн-карты и переводчик.
- Возьмите достаточное количество наличных денег для поездок в небольшие населённые пункты.
- Не перегружайте багаж — многие маршруты предполагают длительные переезды и пешие прогулки.
- Если маршрут проходит через высокогорные районы, запланируйте время для постепенной акклиматизации.



Документы при въезде

Основные документы:

- **Заграничный паспорт:**

Должен быть действителен на весь срок поездки (для граждан РК рекомендуется, чтобы срок действия составлял не менее 6 месяцев с даты въезда).

- **Миграционная карта:**

Заполняется при въезде в страну (обычно выдается в самолете или пункте пропуска).

- **Медицинская страховка:**

Официально рекомендуется МИД, а также требуется базовый полис при поездках с туристическими целями, покрывающий основные риски.

- **Для детей до 14 лет:**

Обязательно наличие собственного загранпаспорта (или вписанные данные, если это предусмотрено биометрическим паспортом старого образца у родителей). Если ребенок едет с одним из родителей или третьими лицами, потребуется нотариально заверенное согласие.



Таможенные правила:

- **Наличные деньги:** Суммы до 3000 USD можно ввозить без письменного таможенного декларирования. Сумму свыше необходимо задекларировать. Ввоз и вывоз национальной валюты (сомони) ограничен и в целом запрещен (в редких случаях разрешен при наличии документов).
- **Запрещенные товары:** Строго запрещен ввоз наркотиков, сильнодействующих препаратов (строго с рецептом от врача), а также материалов, которые могут оскорбить религиозные чувства.



Валюта

- Национальная валюта Таджикистана — **сомони (TJS)**.
- В обращении находятся банкноты различного номинала и разменные монеты — дирамы.
- **Где обменять деньги**
Обмен валюты производится:
 - в банках;
 - в официальных обменных пунктах;
 - в некоторых гостиницах.
- **Не рекомендуется пользоваться услугами неофициальных обменщиков.**
- Перед обменом желательно сравнить курс в нескольких пунктах, так как он может незначительно отличаться.



Банковские карты

- В крупных городах многие гостиницы, рестораны и торговые центры принимают банковские карты международных платежных систем.
- Однако следует учитывать, что:
 - небольшие магазины часто принимают только наличные;
 - в сельской местности без наличных обойтись сложно;
 - терминалы могут временно не работать из-за перебоев со связью;
 - комиссия за снятие наличных зависит от банка.
- Лучше иметь при себе некоторую сумму наличными на повседневные расходы.

Банкоматы

- Банкоматы имеются в Душанбе и других крупных городах.
- В горных районах их значительно меньше, поэтому рекомендуется заранее снять необходимую сумму.
- Не откладывайте снятие наличных до последнего дня путешествия, особенно если планируете длительные поездки по Памиру или Фанским горам.



Мобильная связь

- В стране работают несколько операторов мобильной связи.
- Покрытие в городах хорошее, однако в высокогорных районах сигнал может отсутствовать полностью.
- Если вы планируете путешествие по удалённым регионам, предупредите родственников, что связь может пропадать на несколько часов или даже дней.

- **SIM-карта**

Туристам рекомендуется приобрести местную SIM-карту сразу после прибытия.

- Для оформления обычно требуется паспорт.
- Для покупки и использования местной связи доступны два основных варианта:

- **Традиционная пластиковая SIM-карта (в аэропорту или городе)**

- **Где купить:** Оформить симку можно сразу по прилете в международных аэропортах Душанбе, Худжанда или Куляба, а также в официальных салонах связи в городе.
- **Необходимые документы:** Обязательно возьмите с собой загранпаспорт — без него зарегистрировать номер не получится.
- **Операторы:** Популярны сети с хорошим покрытием в стране — Tcell, Zet Mobile и Babilon-Mobile.

- **Виртуальная eSIM (оформление онлайн)**

- **Как работает:** Вы можете приобрести и активировать eSIM заранее перед вылетом. В этом случае вы прилетите в страну с уже работающим интернетом.
- **Где искать:** Предварительную покупку можно совершить онлайн у международных поставщиков виртуальных карт или напрямую на сайтах локальных операторов, поддерживающих данную технологию.



Транспорт

- **Автобусы и маршрутные такси**

Это наиболее распространённый вид общественного транспорта.

Маршрутки соединяют большинство городов.

Стоимость проезда обычно невысока.

- **Аренда автомобиля**

- При аренде обычно потребуются:

- водительское удостоверение;
- паспорт;
- банковская карта.

- Для поездок по Памиру предпочтительно выбирать внедорожник.

- **Путешествие по высокогорью**

- Если маршрут проходит на высоте более 3000 метров над уровнем моря:

- не поднимайтесь слишком быстро;
- пейте больше воды;
- избегайте чрезмерной физической нагрузки в первые сутки;
- не употребляйте алкоголь;
- при ухудшении самочувствия спуститесь на меньшую высоту и обратитесь за медицинской помощью.



Безопасность

Таджикистан считается одной из наиболее спокойных стран Центральной Азии. Местные жители, как правило, доброжелательно относятся к туристам, особенно если путешественники проявляют уважение к местным традициям и культуре. Тем не менее, как и в любой поездке, важно соблюдать базовые меры предосторожности.



Путешествия по горным районам

Большая часть туристических маршрутов проходит в высокогорной местности. Такие поездки требуют более тщательной подготовки.

- Перед выездом рекомендуется:
 - проверить прогноз погоды;
 - сообщить родственникам или друзьям предполагаемый маршрут;
 - убедиться, что автомобиль технически исправен;
 - взять достаточный запас воды и продуктов;
 - иметь при себе тёплую одежду даже летом.

В удалённых районах мобильная связь может отсутствовать, а ближайшие населённые пункты находиться на значительном расстоянии.

Горная болезнь

Во время путешествий на высоте свыше 2 500–3 000 метров над уровнем моря некоторые люди могут испытывать симптомы горной болезни.

- Наиболее распространённые признаки:
 - головная боль;
 - слабость;
 - головокружение;
 - тошнота;
 - потеря аппетита;
 - бессонница;
 - одышка при физической нагрузке.
- **Как снизить риск:**
 - Поднимайтесь на высоту постепенно.
 - В первые сутки избегайте интенсивной физической активности.
 - Пейте достаточное количество воды.
 - Не злоупотребляйте алкоголем.
 - При сильном ухудшении самочувствия спуститесь на меньшую высоту и обратитесь за медицинской помощью.



Гостеприимство

Гость в таджикской культуре пользуется особым уважением.

Если вас пригласили в дом:

- снимите обувь, если это принято хозяевами;
- дождитесь приглашения пройти к столу;
- не отказывайтесь резко от предложенного угощения;
- поблагодарите хозяев за приём.

Небольшой подарок хозяевам (например, сладости или сувенир из своей страны) будет воспринят положительно, хотя не является обязательным.

Одежда

В крупных городах туристы могут носить привычную современную одежду.

При посещении небольших населённых пунктов и религиозных объектов рекомендуется выбирать более сдержанный стиль.

Желательно избегать:

- чрезмерно открытой одежды;
- пляжной одежды вне мест отдыха;
- слишком откровенных нарядов при посещении культурных и религиозных объектов.

Посещение мечетей

Во время посещения мечети необходимо соблюдать правила уважительного поведения.

Рекомендуется:

- выбирать закрытую одежду;
- говорить тихо;
- отключить звук мобильного телефона;
- следовать указаниям служителей.

Перед входом в молитвенный зал обычно снимают обувь.

Фотографирование

Категорически запрещено снимать:

- Военные объекты, технику и воинские части.
- Здания правоохранительных органов (МВД, ГКНБ, суды, тюрьмы).
- Государственные учреждения и резиденции (например, Дворец наций).
- Аэропорты, погранпереходы и стратегические инфраструктурные объекты (мосты, тоннели, гидроэлектростанции).

! За съёмку этих объектов военные или милиция могут задержать, конфисковать технику, а также оштрафовать.



Важные нюансы, о которых стоит знать:

- **Люди:** Снимать местных жителей можно, но в общественных местах лучше всегда вежливо спрашивать разрешение.
- **Сотрудники при исполнении:** Фотографировать и снимать на видео полицейских или военных крайне не рекомендуется. Власти рассматривают это как воспрепятствование их работе, за что предусмотрена ответственность.
- **Чрезвычайные происшествия:** Запрещено снимать последствия аварий, пожаров и ЧП, если это мешает работе спасателей и правоохранителей.
- **Публикация контента:** Введена уголовная ответственность за размещение в социальных сетях фото и видео с незаконной охотой (в том числе добытых диких животных).

Алкоголь и курение

- Алкоголь продаётся не во всех магазинах и заведениях.
- Употреблять спиртные напитки рекомендуется только в специально предназначенных местах и с уважением к местным традициям.
- Курение может быть ограничено в общественных местах. Следует обращать внимание на соответствующие знаки и соблюдать действующие правила.



Полезные советы

- Всегда носите с собой копию паспорта.
- Имейте при себе небольшой запас наличных денег.
- Не планируйте длительные переезды по горным дорогам после наступления темноты.
- Соблюдайте чистоту в местах отдыха и на природных территориях.
- Бережно относитесь к памятникам истории и культуры.
- Уважайте местные обычаи и религиозные традиции.
- Не сходите с обозначенных туристических маршрутов без опытного проводника.
- При поездках в высокогорные районы заранее уточняйте состояние дорог и погодные условия.