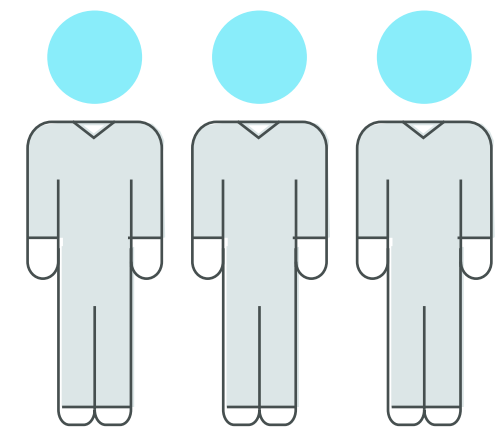


GEOGRAFIA

Rosja – to największe państwo na świecie. Rozciąga się od Oceanu Spokojnego na wschodzie do Oceanu Atlantyckiego na zachodzie.



Ludność: 146,8 mln. osób



Powierzchnia: 17,1 mln. km. kw.



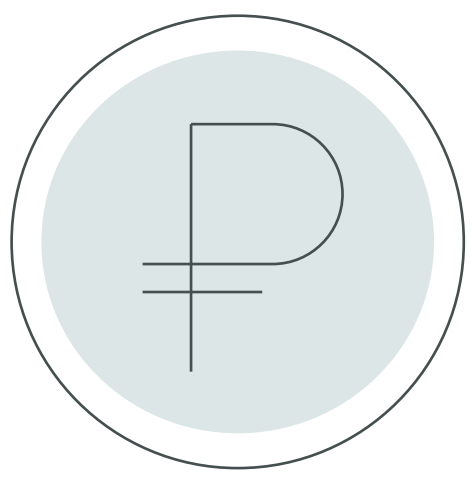
Strefy czasowe: 11 stref czasowych

ZDROWIE

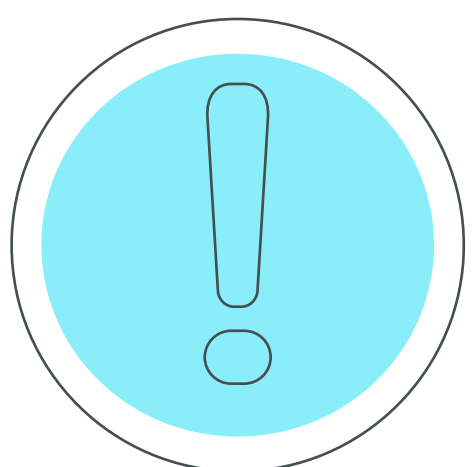
Jeśli w podróży potrzebne są lekarstwa, można je kupić w aptece. Wiele aptek w Rosji działa przez całą dobę. Proszę zwrócić uwagę: nazwa rosyjskiego leku może różnić się od tej, którą znasz. Najlepiej jest konsultować się z przewodnikiem przed zakupem.

Preparat	Rosyjska nazwa
środek przeciwbólowy	Analgin, ibuprofen, no-szpa
od niestrawności	"Mezim forte", "Motylium"
środek przeciwgorączkowy	Paracetamol, aspiryn
przeciw alergii	"Klaritin"

PIENIĄDZE



Rubel rosyjski (RUR) Oficjalna jednostka monetarna w Rosji. Wymienić walutę można i w bankach, w hotelu i na lotnisku.



Ważne! Nie wszystkie banki Rosji pracują z yuanem. Zalecamy zabrać w podróż euro lub dolary amerykańskie – przyjmuje się je w każdym punkcie wymiany walut.

TRANSPORT



metro



autobus



trolejbus



tramwaj



taxi



metrotram (Szybki Tramwaj)
(Wołgograd)



monorels (Moskwa)



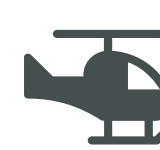
tramwaj rzeczny (Moskwa, Sankt Petersburg, Nowogród Wielki)



statki rzeczne (rejsy na dużych rzekach)



kolejka linowa (Jałta, Niżny Nowogród)



helikopter (Kamczatka)

NAPIWEK

Jeśli jesteś zadowolony z obsługi w barze lub restauracji, można zostawić kelnerowi napiwek. Standardowa kwota – 5-10% od wartości zamówienia.

999 ((z telefonu komórkowego);
09, 009 (płatny)
Informacja

112
Pogotowie

+7 495 231-15-00
Generalny Konsulat Rzeczypospolitej
Polskiej w Moskwie, Rosja

CO ROBIĆ W ROSJI?

- Odwiedzić stare miasta Złotego Pierścienia (starodawne rosyjskie miasta z bogatą historią prawosławia, pięknymi cerkwiemi i soborami; rosyjska sztuka malowania ikon)
- Zwiedzić dwie stolice – Moskwę i Sankt-Petersburg
- Kulturalny wypoczynek (muzea i galerie sztuki, teatry i konserwatorium)
- Podziwiać cuda rosyjskiej przyrody (Mierzeja Kurońska, Karelia, Uralskie góry, Ałtaj, Kaukaz, Kamczatka, jezioro Bajkał, rzeki Wołga i Jenisej, płaskowyż Putorana, rezerваты przyrody "Leńskie Słupy", Elbrus, Sachalin, Kamczatka)
- Dowiedzieć się więcej o ważnych świątach narodowych, tradycjach i obrzędach (Nowy rok, Wielkanoc, święto Trzech Króli w różnych regionach kraju)
- Pojeździć na nartach (Soczi, Kirowsk, Kaukaz, Ural, Ałtaj, Sachalin)
- Uprawiać sporty ekstremalne (alpinizm, wspinaczka górską, paralotniarstwo, rafting, żeglarstwo, surfing, snowboard i narciarstwo zjazdowe, heli-sky)
- Zapoznać się ze sztuką ludową (Dymka, Gżel, matrioszka, emalia artystyczna, porcelana dulewska, itp.)
- Spróbować eko-produktów w trakcie wycieczek kulinarnych (produkty bez GMO i szkodliwych nawozów – mocna strona rosyjskiego rolnictwa)
- Sklepy na każdy gust (pamiątki, odzież i obuwie, kosmetyki, biżuteria, przedmioty wystroju wnętrz)