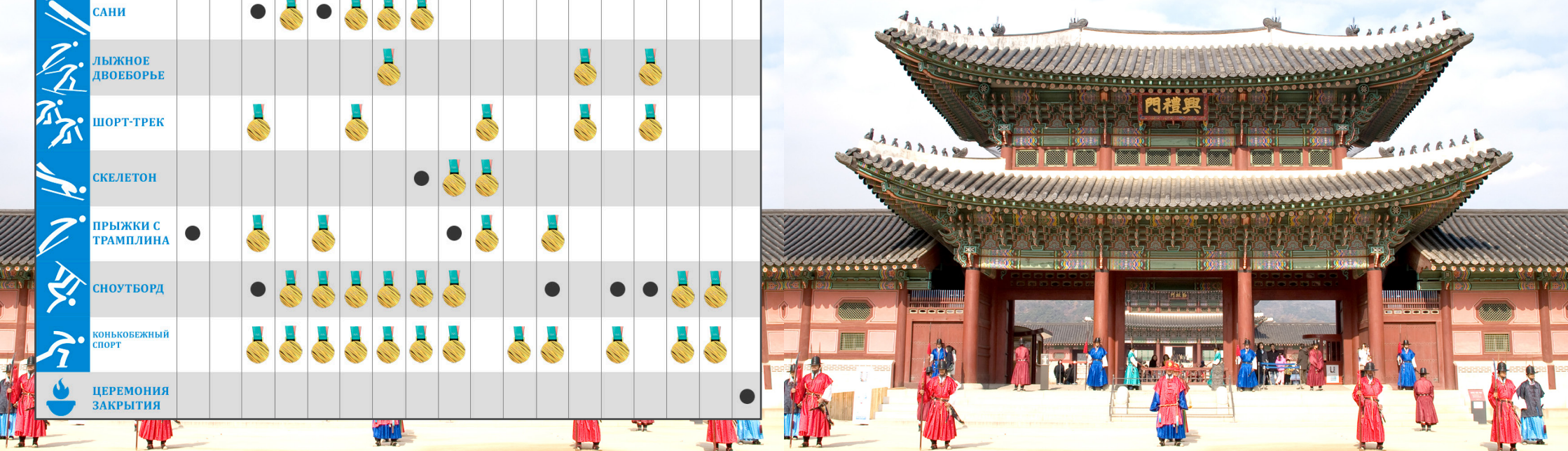


ФЕВРАЛЬ 2018		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	ЦЕРЕМОНИЯ ОТКРЫТИЯ		●																	
	ГОРНЫЕ ЛЫЖИ																			
	БИАТЛОН																			
	БОБСЛЕЙ											●		●				●		
	БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ																			
	КЕРЛИНГ	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
	ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ		●		●			●		●			●		●				●	
	ФРИСТАЙЛ		●						●					●						
	ХОККЕЙ			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●		
	САНИ			●		●														
	ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ																			
	ШОРТ-ТРЕК																			
	СКЕЛЕТОН								●											
	ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА	●								●										
	СНОУБОРД			●									●		●	●				
	КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ																			
	ЦЕРЕМОНИЯ ЗАКРЫТИЯ																		●	



ЗНАКОМЬТЕСЬ,
ПХЕНЧХАН!





ЧТО ТАКОЕ KORAIL PASS?



Это железнодорожный проездной билет для иностранцев, по которому можно ездить по всей территории Кореи, включая

Пхёнчхан, Каннун и Чонсон, в период с 1 февраля по 25 марта 2018 года.

Билет можно без ограничений использовать на всех поездах, управляемых компанией Korail, в течение определенного срока (5 или 7 дней).

Билет также можно использовать как пополняемую транспортную карту для поездок на метро и автобусе в любом городе Кореи.

Сайт компании Korail: www.letskorail.com

Здесь можно узнать расписание поездов и забронировать места.



ФГБУ
ФНКЦСМ
ФМБА
РОССИИ

ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства»

121059, г.Москва, ул.Б.Дорогомиловская, д.5
Тел.: +7 499 795 6801
E-mail: fnkcsm@sportfmba.ru
Сайт: www.sportfmba.ru

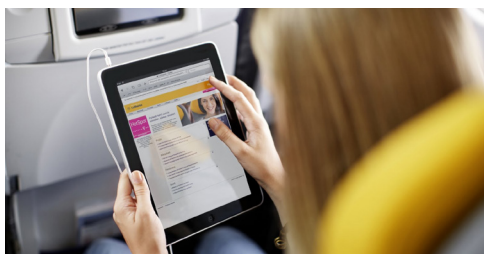
3. Настоятельно рекомендуется надеть в полет компрессионный трикотаж – гетры, лосины или чулки, это поможет вашим мышцам быстрее восстановиться после перелета.



4. Если вы планируете поспать — подготовьтесь. Возьмите подушку для путешествий или опору для головы, а также беруши.



5. Возьмите что-то, чтобы развлечь себя. Обычно, в самолете не начинают сразу показывать фильмы, а выбор встроенной музыки может быть очень ограничен, поэтому постарайтесь загрузить до отлета новинки музыки и кино, так как это поможет развлечь вас больше, чем старые фильмы, которые у вас уже есть. Подойдут iPhone, iPad, Gameboy, Nintendo D.S или CD проигрыватель. Вы также можете взять новую книгу, которая вам нравится, или портативную игру.



ВЫ НИЧЕГО НЕ ЗАБЫЛИ?



Перед вылетом Вы должны убедиться в том, что у вас нет никаких задолженностей по оплате штрафов, кредитов или решений судебных приставов о выплате долга, который вы не погасили вовремя. Без этого выполненного условия вас, скорее всего, не выпустят из страны. Вероятность такого исхода увеличивается в зависимости от суммы задолженностей. Где можно проверить свою задолженность?

1. Портал Госуслуги: www.gosuslugi.ru
2. Сайт налоговой службы: www.nalog.ru
3. Федеральной службы судебных приставов: www.fssprus.ru

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ

- Протыкать еду палочками как вилкой в культуре корейского народа не принято.
- Подзывать кого-либо ладонью вверх. Ладонью вверх (как привыкли мы, увидев друга, махать издали — иди, мол, сюда) корейцы подзывают собак и прочих животных.
- Долго смотреть на корейца. Корейцы не терпят, когда их рассматривают, расценивая это как нарушение личного пространства.
- Курить в общественных местах.
- Носить глубокое декольте.



XXIII Зимние Олимпийские игры пройдут с 9 по 25 февраля 2018 года в Корее.

Столица зимних Олимпийских игр 2018 года город Пхенчхан расположен недалеко от столицы Кореи – Сеула (чуть менее 200 км). Город разместился на склонах гор Тхэбэксан на высоте 750 метров над уровнем моря, в центре провинции Канвон-до, большую часть территории которой занимают скалистые горы.

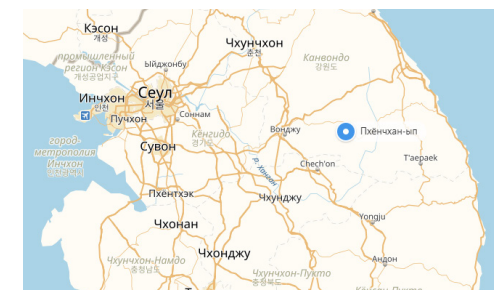
Понятие «Пхенчхан» объединяет в себе небольшой городок («Пхенчхан-ып»), и прилегающий к нему уезд («Пхенчхан-гун»), по площади являющийся третьим уездом Кореи (1463,7 км), однако обладающий населением всего около 44 тысяч человек.

Пхенчхан нельзя назвать высокогорным. Несмотря на то, что здесь расположено более 100 пиков высотой более 1000 метров, больше половины территории находится на плоскогорье на уровне около 700 метров над уровнем моря.

Непосредственно в районе Пхенчхан-гун находятся такие крупные горнолыжные комплексы как Ёнпхён (Yongpyong), Феникс-парк (Phoenix Park), Альпенсия (Alpensia) и другие. Эти комплексы составляют горный кластер, находящийся от прибрежного в 30 км. На трассах Ёнпхёна и Чонсона спортсмены будут соревноваться в скоростном спуске, а Альпенсия и Феникс-парк примут соревнования по биатлону, сноуборду, лыжным гонкам,

прыжкам с трамплина, а также виды спорта санно-бобслейной группы. Проведение церемоний открытия и закрытия Олимпийских игр 2018 планируется на недавно построенной арене «Олимпик Плаза». Недалеко от горнолыжных курортов расположен природный горный парк Одэсан (Odaesan). Прибрежный кластер располагается в городе Каннин, там будут проведены ледовые соревнования – хоккей, фигурное катание, бег на коньках, шорт-трек, керлинг. Все спортивные объекты построены по самым современным технологиям, что позволяет проводить спортивные старты самого высокого уровня.

6 июля 2011 года в Дурбане, ЮАР, президент МОК Жак Рогге объявил, что в Пхенчхане пройдут XXIII Зимние Олимпийские игры 2018 года.



Пхенчхан получил возможность стать столицей зимней Олимпиады с третьей попытки. Этот город был кандидатом от Кореи на проведение XXII зимних Олимпийских игр. 22 июня 2006 года число кандидатов сократилось до трёх: помимо Пхенчхана в финал голосования вышли Зальцбург (Австрия) и Сочи (Россия). В последнем раунде голосования 4 июля 2007 года Зальцбург выбыл первым, после чего Пхенчхан проиграл российскому Сочи всего 4 голоса.

До этого Пхенчхан пытался стать столицей зимней Олимпиады 2010 года. Он выиграл первый этап голосования, получив 51 голос (против 40 у канадского Ванкувера

и 16 у австрийского Зальцбурга), однако в финальном раунде голосования проиграл Ванкуверу всего 3 голоса! Это было самое драматичное голосование с тех пор как Сидней опередил Пекин в голосовании на проведение Олимпиады 2000 года на 2 голоса.

Несмотря на неудачные попытки принять Олимпиаду, власти Пхенчхана не оставили планов завершить строительство олимпийских объектов и снова принять участие в выборе городов-кандидатов на проведение Олимпийских игр 2018 года. Была продолжена «Программа Мечты», подготовленная к заявке 2010 года – начата постройка гостиниц, нового горнолыжного курорта Alpensia. Упорство и вера в свои силы увенчалась успехом!

Пхенчхан уже имеет опыт проведения крупных международных соревнований. В январе 2013 года в городе прошли Специальные Всемирные Зимние Олимпийские игры (для людей с ограниченными возможностями). Также здесь регулярно проводятся этапы кубка мира по биатлону.

ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2018 В ПХЕНЧХАНЕ



Олимпийская эмблема символизирует гармонию снега и льда, зимние спортивные звезды (спортсмены) и люди со всего мира, которые собрались вместе в Пхенчхане, в мире, открытого для всех, где земля встречается с небом.

Символ П - выражает гармонию Неба, Земли и Человека. Он также символизирует открытое пространство, где состоится празднование спортсменов и зимних видов спорта.

Символ * представляет снег, лед и зимние спортивные звезды (спортсменов). Цвета логотипа основаны на мотиве Олимпийских колец и пяти основных цветов Кореи.

МАРШРУТЫ МЕЖДУГОРОДНИХ АВТОБУСОВ

Информационный сайт Олимпийских игр: eng.pc.go.kr



ному в разное время суток, и благодаря им мы понимаем, когда наступает время для сна или бодрствования. Кроме того, они определяют наше кровяное давление, настроение и аппетит. Один из самых сильных стимулов, который задает ритмы организма — это свет, так что наши часы подчиняются положению солнца.



Исследователи феномена джетлага выяснили, что, когда человек меняет один часовой пояс, ему нужны в среднем сутки на каждый час разницы при перелетах на запад и полтора дня - при перелетах на восток, как в нашем случае.

Это вполне объясняет, почему неприятные симптомы джетлага длятся несколько дней. Ведь если вы пересекли сразу несколько часовых поясов, организму нужно больше времени на адаптацию.

В целом, симптомы джетлага включают усталость, снижение работоспособности, ухудшение памяти. Поскольку в условиях регулярных предсоревновательных тренировок проходить через симптомы джетлага крайне неблагоприятно для организма, есть только один способ избежать этих симптомов: побыстрее приспособиться. Вот несколько методов, которые помогут это сделать.

За несколько дней до отъезда скорректируйте свой график таким образом, чтобы он совпадал с местом прибытия. В Корею ночь наступает на шесть часов раньше (по отношению к Москве), постарайтесь ещё находясь дома просыпаться и ложиться спать раньше на 1,5-2 часа. Так по прибытию на место вам будет гораздо легче приспособиться.

Отслеживайте уровень освещенности. Важно подобрать правильную освещенность в разное время суток. Старайтесь избегать яркого света вечером, побольше находитесь на свету по утрам.

Не только джетлаг является особенностью длительных перелетов. Человеческий организм от природы не приспособлен к резким изменениям давления, связанным с перепадом высоты.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ПРИ ПЕРЕЛЕТЕ

1. Пейте больше воды до и во время полета, избегайте алкогольных напитков и напитков с содержанием кофеина. Воздух в салоне очень сухой, чтобы избежать обезвоживания кожи, можно нанести на руки и лицо увлажняющий крем.



2. Двигайтесь по салону. Это особенно важно на длительных перелетах. Некоторые авиакомпании предоставляют инструкции с упражнениями, которые можно делать, сидя в кресле (например, круговые движения лодыжками и растяжка рук). Длинные промежутки времени на перелетах — прекрасное время для нескольких прогулок взад-вперед по проходу самолета.



специально для участников Олимпийских игр.

Кстати, в Корее едят металлическими палочками. Это единственная страна в Азии, где палочки сделаны из алюминия: корейцы уверены, что с точки зрения гигиены это безопаснее.

ПРАЗДНИКИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



Соллаль - корейский Новый год. У него нет четко установленной ежегодной даты. Соллаль отмечается в первый день Нового года по лунному календарю, который обычно выпадает на конец января – середину февраля. В 2018 году даты проведения праздника с 15 февраля по 17 февраля. Соллаль – это первый день весны по корейскому лунному календарю. Празднование «восточного» Нового года (он же «китайский Новый год») в Корее иногда затягивается на несколько дней, в связи с чем могут не работать отдельные магазины, кафе и другие учреждения. Корейцы традиционно стараются провести этот праздник в кругу своих близких родственников. На Корейский Новый год корейцы должны приехать к старшим родственникам, чтобы соблюсти традицию «сэбэ». Она представляет из себя специальную церемонию, в ходе которой корейцы в национальных костюмах «ханбок» низко кланяются своим старшим родственникам. Те в свою очередь одаривают их

определенной денежной суммой «сэбэ-тон». Эта традиция соблюдается почти повсеместно и неукоснительно. Раньше у корейцев было не принято праздновать собственный день рождения, поэтому для простоты считалось, что все люди в этот день становятся на один год старше, даже младенцы.



На период Олимпийских игр также выпадает 14 февраля – всем известный День Святого Валентина. В Корее в этот день женщины дарят мужчинам шоколад.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЛЕТОВ В ВОСТОЧНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Пхенчхан, столица Зимних Олимпийских игр 2018, расположен в часовом поясе – UTC+9. Если за точку отсчета принять Москву, то местное время в Пхенчхане будет опережать московское на 6 часов. Вы часто путешествуете и знаете, что это такое – менять часовые пояса и страдать от джетлага. Эта проблема вполне предсказуема. Её нельзя исключить полностью, зато можно сократить время, которое требуется организму на адаптацию.



Джетлаг, или десинхроноз – это ряд симптомов, которые проявляются, когда «биологические часы» вашего тела сбивы. Биологические часы определяются супрахиазмальным ядром, группой клеток в гипоталамусе. Эти клетки действуют по-раз-

ТАЛИСМАН ДЛЯ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2018 ГОДА



БЕЛЫЙ ТИГР ПО ИМЕНИ SOOHORANG (СОХОГАН)

При выборе тигра в качестве талисмана в Пхенчхан-2018, Организационный комитет избрал животное тесно связанное с корейской мифологией и культурой. Тигр был известной фигурой в корейских народных сказках, как символ доверия, силы и защиты. Цвет талисмана также вызывает его связь со снегом и льдом зимних видов спорта.

ТАЛИСМАН ЗИМНИХ ПАРАОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2018



ЧЕРНЫЙ МЕДВЕДЬ BANDABI (БАНДАБИ)

Азиатский черный медведь или «ban-dal-ga-seum-gom» (медведь с отметкой полу-месяца на груди) в корейском фольклоре символизирует силу воли и мужество. «Банда» происходит от «банала» - полу-месяц. «Би» означает празднование Игр.



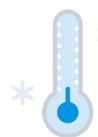
КЛИМАТ

Республика Корея, как и Россия располагается в северном полушарии Земли, а значит, здесь так же, как и в нашей стране, холодно зимой и тепло летом.

Расположение в горах, а также наличие неподалеку моря определяют особенности климата Пхёнчхана. Так как город отгорожен от моря хребтами, климат скорее можно считать континентальным. Чувствуется сильная разница между дневными и ночными температурами.

Средняя температура в феврале, когда будут проходить Олимпийские игры, – 5,5°C, средняя температура днем -0,4°C, ночью -10,5°C. Среднее количество осадков в месяц – 53,6 мм. Влажность (средняя) – 67 %.



 -5,5 °C

 53,6 мм

 67%

ПРО ДЕНЬГИ



Национальная валюта в Корее называется вона и обозначается знаком «₩» или KRW. Вона номинально достаточно дешевая валюта, поэтому все цены начинаются с сотен, а чаще тысяч вон.

1000 KRW ≈ 50.7 RUR

1000 KRW ≈ 0.9 USD

1000 KRW ≈ 0.8 EUR

Рубли будет достаточно сложно обменять в Корее на воны, поэтому лучше везти с собой доллары или евро. Их можно будет обменять на корейские деньги в аэропорту, в банках, в обменных пунктах. Банки работают только в будни примерно с 9:00 до 16:00. В Корее не будет сложностей с использованием кредитных карт международных платежных систем (VISA, Master Card и т.д.). Карты принимаются практически везде, даже в некоторых такси.

Если планируете снимать с пластиковой карточки наличные деньги, то учитывайте, что не любой корейский банкомат сможет осуществить эту операцию — возможен конфликт платежных систем. К примеру, если у Вас карта VISA, а банкомат настроен на работу с системами Master Card, то с большой вероятностью можно предположить, что Вы не получите наличные. В любом случае, ищите на банкомате знак той

5 платежной системы, которая Вам нужна.

МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ



В Южной Корее действуют стандарты CDMA и IMT2000 (в России — стандарт GSM). Любой телефон с 3G в Корее будет работать при наличии подключенного роуминга. Можно также приобрести SIM-карту местного оператора (KT, Olleh, SK Telecom или LG Telecom). Самый дешевый тариф стоит примерно ₩5000 за месяц разговоров + ₩10000 за SIM-карту. Мобильный интернет оплачивается отдельно.

Если же Ваш мобильный телефон не поддерживает 3G, то, как ни печально, в Корее он не будет работать. Существует сервис, предлагающий взять на прокат мобильный телефон, работающий в корейской сети. Приобрести в аренду мобильный телефон можно прямо в аэропорту.



Найти точку доступа к интернету в Корее не так сложно. Так, wi-fi, скорее всего, будет предусмотрен в перечне предоставляемых гостиницей услуг. Также услуги бесплатного интернета обычно предоставляются в кафе (например, в Lotteria, McDonalds, Starbucks, Mango Six), ресторанах, торговых центрах, вокзалах, аэропортах, метро, музеях и других туристических местах.

КУХНЯ



Корейская кухня — это совсем не то, что обычно думают о ней россияне. Корейцы уже давно практически не едят собак. Конечно, рестораны, где готовят суп из лучшего друга человека и прочие деликатесы остались, но они никак не афишируют свою деятельность. Такие заведения располагаются далеко от основных туристических районов и найти их не просто.

Главное блюдо в корейской кухне — кимчи. Это разновидности различных солений и маринованных овощей, но в большинстве своем — квашеная пекинская капуста. Сколько разновидностей кимчи — кажется, никто и не знает. Но в некоторых источниках можно найти информацию, что их больше сотни.

Кстати, в какой то степени к кимчи можно отнести и столь полюбившуюся россиянам корейскую морковку. Но это ошибка. Более того, о корейской морковке в Корее никто не знает. Это блюдо в СССР придумали корейские иммигранты из-за того, что просто не могли найти ингредиенты для приготовления настоящего кимчи с пекинской капустой.

Для кого Корея покажется гастрономическим раем — так это для любителей острого. Перца в блюда иногда кладут столько, что индийская еда кажется пресной. Поэтому во время пребывания в Корее постарайтесь использовать в пищу привычные для вас продукты, без необходимости не питайтесь где-либо вне Олимпийской столовой и других мест питания, созданных