



База отдыха «Порог неба» находится в Дигорском ущелье, являющемся одним из самых великолепных мест в республике Северная Осетия, которое носит в народе название «Байты Цахт».

Описание пансионата

«Порог неба» - тихое и чистое место. В этом пансионате отдыхающих никогда не побеспокоит музыка и шум ночных клубов, здесь нет случайных толп людей, а природа чиста и непорочна. Персонал базы отдыха следит за порядком, ни один турист не встретит на улице под ногами мусор или пластиковые бутылки.

Это место отлично подходит для семейного отдыха, когда хочется уехать подальше от городской суеты, насладиться чистым свежим воздухом, запах которого вы не забудете никогда.

Как провести время?

В пансионате «Порог неба» можно отлично провести время в компании родных людей или близких друзей, с которыми вы не побоитесь отправиться по опасным горным тропам. Для всех туристов доступны конные прогулки. На территории базы работают кафе. А можно устроить пикник прямо посреди леса, развести костер и придать удивительной романтики своему путешествию.

Здесь всегда есть чем заняться и профессиональным спортсменам – спортивные тренировки в среднегорье способствуют повышению спортивных показателей и замечательно влияют на организм.

Также здесь необходимо, хоть иногда бывать тем, кто имеет проблемы с бронхами и легкими. Горный воздух, сосновый массив – все это поддерживает дыхательную систему, помогает облегчить дыхание и обрести прекрасное самочувствие.

Польза отдыха в среднегорье

Ученые давно установили, что горный климат благоприятно влияет на человеческий организм. И именно по этой причине большинство врачей советуют больным с дыхательными и сердечными болезнями отправляться на лечение в кавказские санатории.

Климат

Оздоровление в среднегорье будет эффективным в любой сезон. Летом нужно взять с собой легкий гардероб и теплые вещи на вечер. Зимой пригодится теплая одежда. Обязательно нужно взять запасные сапоги для пеших прогулок по горным тропам. Не лишними будут перчатки, шапки, куртки, теплые штаны.

Для зоны среднегорья характерна высокая интенсивность ультрафиолетового излучения, в летний сезон она выше нормы в четыре раза. Ранней осенью здесь преобладают солнечные деньки. Температура воздуха стабильна, без особых перепадов. Чистый горный воздух имеет влажность и некую прохладу.

В горах воздух никогда не перегревается. В этой местности никогда не бывает душно. Более того, кислород насыщен легкими ионами, оказывающими благоприятное воздействие на весь организм. Растительность в горах добавляет в воздух своего рода аэрохимические свойства, насыщая его терпенами, фитонцидами и другими полезными веществами. За счет этого, свойства кислорода улучшаются, и сокращается гипоксия.

Отдых в среднегорье показан всем людям в качестве профилактики и для повышения физической и интеллектуальной активности.