



ШТАТ САБАХ

ПАМЯТКА  
ТУРИСТА

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ • КУЛЬТУРА •  
ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ • РЕСТОРАНЫ • ЛАЙФХАКИ

# СОДЕРЖАНИЕ

01 ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

02 АЭРОПОРТ

03 ОБ ОСТРОВЕ

04 ВАЛЮТА

05 ЧТО ПОСЕТИТЬ

06 СОВЕТЫ

07 В ОТЕЛЕ

08 КУХНЯ

09 ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

10 ЭТИКЕТ

11 ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

12 ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ

13 НОЧНЫЕ РЫНКИ

14 СУВЕНИРЫ

15 ЧЕК-ЛИСТ

16 ЧТО ВЗЯТЬ НА ЭКСКУРСИЮ



# ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

## МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕЙСЫ

**Шаг 1:** За три и менее дней до въезда в Малайзию заполнить форму MDAC (Malaysia Digital Arrival Card) [по ссылке](#)

**Шаг 2:** Пройти иммиграционный контроль по прибытии, сдав биометрические данные.  
**Внимание!** Arrival Card необходимо заново заполнять при каждом последующем въезде в страну

Все актуальные требования по въезду в Малайзию всегда можно проверить на сайте иммиграционной службы Малайзии - <https://www.imi.gov.my/>

# ПРИБЫТИЕ В АЭРОПОРТ

1. По прибытии в Главный терминал направляйтесь к паспортному контролю (если вы прилетели международным рейсом). Достаньте паспорт действующий не менее 6 (шести) месяцев со дня въезда на территорию Малайзии, и подтверждение заполнения Malaysia Digital Arrival Card (MDAC).
2. Получите свой багаж. На мониторах над лентами для багажа указан тот рейс, багаж с которого будет выдаваться на данной ленте. Номер вашего рейса указан в вашем авиабилете и на посадочном талоне. После пройдите таможенный контроль багажа.
3. Далее пройдите через указанные коридоры (обычно зелёный — ничего декларировать; красный — декларировать товары). Если вы ничего, подлежащее декларированию, не ввозите — проходите по «зелёному». Будьте честны: крупные суммы наличных/товары могут требовать декларации.
4. Пройдя эти процедуры, вы окажетесь в зале прилета, где вас встречает сотрудник компании Embassy Alliance с табличкой, на которой указано первое имя из ваучера, или с логотипом компании в случае больших групп.

# АЭРОПОРТ

МЕСТО ВСТРЕЧИ ГОСТЕЙ КОТА KINABALU INTERNATIONAL AIRPORT  
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙС)



МЕСТО ВСТРЕЧИ ГОСТЕЙ КОТА KINABALU INTERNATIONAL AIRPORT (ВНУТРЕННИЙ  
РЕЙС)



ВСТРЕЧАЮЩИЙ С ТАБЛИЧКОЙ БУДЕТ ОЖИДАТЬ ВАС ПРИ ВЫХОДЕ

# ТРАНСФЕР

## KOTA KINABALU INTERNATIONAL AIRPORT

Если вы заказали трансфер (аэропорт-отель или отель-аэропорт) в нашей компании, примите во внимание, встречать с табличкой вас будут на выходе в зону Arrival Hall, после получения багажа.

На табличке указано **ваше имя и фамилия**. Если вы не увидели водителя, пожалуйста свяжитесь с нами.

**Максимальное ожидание водителя — 1 час 15 минут** с момента посадки самолета. Далее водитель имеет право уехать, не дождавшись пассажиров, но если вы задержались на иммиграции или с потерянным багажом и хотите оставить ваш трансфер, пожалуйста, незамедлительно свяжитесь с нами по телефону горячей линии **+60 19-353 6088**.

**Внимание!** Ношение ремня безопасности является обязательным по закону в Малайзии и многих странах Азии, обеспечивая безопасность во время поездки.



# САБАХ



САБАХ — ЭТО ЗЕМЛЯ ДИКОЙ ПРИРОДЫ, ИЗУМРУДНЫХ ДЖУНГЛЕЙ И ВЕЛИЧЕСТВЕННОЙ ГОРЫ КИНАБАЛУ, ГДЕ ПРИРОДА ОСТАЁТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТРОНУТОЙ. ЗДЕСЬ СОСЕДСТВУЮТ УНИКАЛЬНЫЕ КУЛЬТУРЫ КОРЕННЫХ НАРОДОВ, ТЁПЛАЯ ГОСТЕПРИИМНАЯ АТМОСФЕРА И БОГАТОЕ НАСЛЕДИЕ. ПОБЕРЕЖЬЕ САБАХА РАДУЕТ КРИСТАЛЬНЫМИ ВОДАМИ И ЛУЧШИМИ МЕСТАМИ ДЛЯ ДАЙВИНГА, ДЕЛАЯ ОТДЫХ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НЕЗАБЫВАЕМОМ.



# О РЕГИОНЕ

## НАСЕЛЕНИЕ

500 000 человек

## СТОЛИЦА

Кота Кинабалу

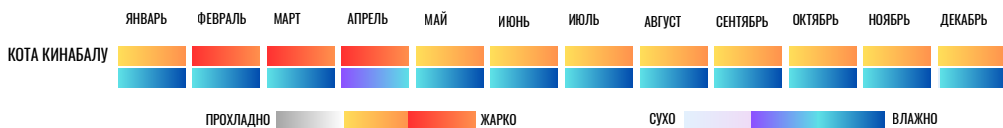
## ВАЛЮТА

Малайзийский ринггит (MYR)

## ЧАСОВОЙ ПОЯС

UTC+8 часов

## ПОГОДА



## КРАТКИЕ ФАКТЫ

### ЯЗЫК

Малайский, но также широко используются английский, китайские диалекты, тагалог и тамильский

### ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Тип розетки G

### РЕЛИГИЯ

Ислам (официальная), буддизм, христианство, индуизм и другие.

# ВАЛЮТА

## МАЛАЙЗИЙСКИЙ РИНГИТ

Менять лучше в лицензированных обменных пунктах в торговых центрах, там курс немного лучше, чем в банках, и значительно лучше, чем в отелях. Советуем по возможности менять деньги в обменных пунктах, ведь именно здесь лучший курс по стране. Банки работают с понедельника по пятницу с 9:30 до 16:30, а банкоматы работают с 6:00 до 23:59.

**1 рингит = 100 сенов**

### Монеты:

50 сен  
20 сен  
10 сен  
5 сен

### Банкноты:

1 рингит  
5 ринггитов  
10 ринггитов  
20 ринггитов  
50 ринггитов  
100 ринггитов



**Популярные банки:** Citibank, Maybank, CIMB Bank и Public Bank Berhad.

# ЧТО ПОСЕТИТЬ В КОТА КИНАБАЛУ



# ПОПУЛЯРНЫЕ МЕСТА



## Гора Кинабалу (Mount Kinabalu)

Одна из самых высоких гор Юго-Восточной Азии (4095 м). Можно подняться с гидом или просто насладиться видами в Национальном парке Кинабалу.



## Национальный парк Кинабалу (UNESCO National Park)

Парк является объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО с 2000 года из-за выдающейся биологической ценности, где сочетаются разнообразные экосистемы от тропических лесов до высокогорных кустарников. Посетители могут заниматься пешим туризмом, наблюдать за редкими растениями, такими как раффлезия и орхидеи, и отдыхать в горячих источниках Поринг Хот Спрингс.



## Острова Тунку Абдул Рахман (Tunku Abdul Rahman Marine Park)

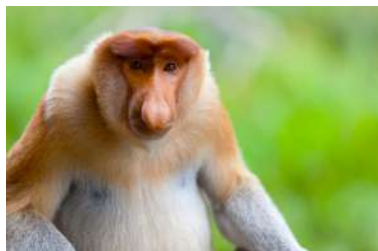
Это группа из пяти островов недалеко от Кота-Кинабалу, Малайзия, включающая острова Гайя, Сапи, Манукан, Мамутик и Сулуг. Парк является популярным местом для однодневных поездок, предлагающим возможности для снорклинга, пляжного отдыха и наблюдения за дикой природой.



## Культурная Деревня Мари Мари (Cultural Village Mari Mari)

Если вы хотите узнать о культуре местных аборигенов, то вы обязательно должны посетить культурную деревню Мари. Здесь построены дома пяти самых больших этнических групп штата. Вы сможете увидеть местных аборигенов, их быт, приготовить местную еду и отведать рисовую водку. А охотники за головами научат вас пользоваться духовым оружием и прыгать на батуте. Танцы аборигенов с обедом малайской еды завершат путешествие.

# ПОПУЛЯРНЫЕ МЕСТА



## **Заповедник обезьян-носачей в Лабук Бэй**

Он знаменит тем, что здесь можно наблюдать носачей (proboscis monkeys) – редких обезьян с характерным длинным носом, которых больше нигде в мире не встретишь в естественной среде так легко.



## **Природный Парк Лок Кави (Lok Kawi Wildlife Park)**

Это популярный парк дикой природы недалеко от Кота-Кинабалу, где можно увидеть малайских слонов, носачей, макак, птиц и рептилий. Парк сочетает зоопарк и ботанический сад, предлагая прогулки по тропическим садам, образовательные программы и кормления животных, что делает его отличным местом для семейного отдыха и знакомства с флорой и фауной Сабаха.



## **Центр орангутанов Сепилок (Sepilok Orangutan Rehabilitation Centre)**

Сепилок известен по большей части благодаря Центру реабилитации орангутангов, но внимания заслуживают и Борнейский центр защиты солнечных медведей, и Центр исследования дождевых лесов. Сепилок – то место, где можно провести несколько дней и не заскучать.



## **Плавающая мечеть (Kota Kinabalu City Mosque)**

Известная как Blue City Mosque, расположена на искусственном озере и создаёт впечатление, что здание парит над водой. Бело-голубой купол, изящные минареты и отражение в спокойной глади делают мечеть идеальным местом для фотографий, особенно на закате. Внутри действует молельный зал, открытый для посетителей вне времени молитв при условии соблюдения дресс-кода.

# СОВЕТЫ

## Передвижение и транспорт

**Grab** – самый удобный, надёжный и недорогой способ передвижения в городах Сабаха (Кота-Кинабалу, Сандакан). Машины приезжают быстро, цены фиксированные. Обычные такси есть, но рекомендуется уточнять цену заранее – счетчики используют не всегда.

**Внимание:** ношение ремня безопасности является обязательным по закону в Малайзии и многих странах Азии, обеспечивая безопасность во время поездки.

**Чаевые.** В большинстве ресторанов и кафе чаевые уже включены в счёт в виде 10% Service Charge, но если вам понравилось обслуживание, всегда можно оставить дополнительные чаевые. Таксисты и портье будут также благодарны, если вы оставите им небольшие чаевые.

**Связь.** Популярны мобильные операторы: Maxis, Celcom, Digi, U Mobile, и сим-карты можно приобрести в аэропорту или в ТЦ.

**Безопасность.** Малайзия – одна из самых безопасных стран ЮВА для туристов, с дружелюбной атмосферой и низким уровнем преступности, и, остров Лангкави не исключение. Однако, как и в любом путешествии, важно соблюдать базовые меры предосторожности: следить за своими вещами в людных местах и держать сумку ближе к себе, особенно при прогулках вдоль дорог. В целом, с разумной внимательностью поездка будет комфортной и безопасной.



## В ОТЕЛЕ

- Оплата в большинстве отелей осуществляется по стандартной схеме: при заселении гостей просят оставить депозит — либо наличными в местной валюте, либо в виде блокировки определённой суммы на кредитной карте. Размер депозита зависит от уровня отеля.
- В течение проживания вы можете оплачивать услуги отеля (рестораны, массаж, СПА и пр.) безналично — счета выписываются на ваш номер комнаты и требуют лишь вашей подписи. Это удобно, так как нет необходимости носить с собой бумажник. Однако, если вы не хотите использовать депозит, всегда можно расплатиться наличными или картой сразу при оказании услуги.
- Если в номере есть мини-бар, все использованные напитки и снеки должны быть оплачены в день выезда на стойке регистрации (если только мини-бар не входит в стоимость проживания)
- Для безопасности документов, денег и ценностей рекомендуется использовать сейф. В номерах сейфы предоставляются бесплатно.
- Обратите внимание: каждый гость оплачивает **туристический налог в размере RM10 (≈2,5 USD)** за номер в сутки при выезде из отеля.

# КУХНЯ



## ХИНАВА (HINAVA)

Традиционное блюдо народа Кадазан-Дусун. Сырая рыба, маринованная в лайме, имбире, луке и чили. Похоже на севиче — свежо, ярко и очень локально.

## ТУХАУ (ТУНАУ)

Экзотичное блюдо из дикого имбиря, измельчённого и смешанного с лаймом и чили. Часто подаётся как гарнир или закуска. Вкус — необычный, но очень «сабахский».



## БОСОУ БОСОУ (NOONSOM)

Ферментированная рыба или мясо, смешанные с рисом и солью. Аутентичная кухня дусунов, яркий и насыщенный вкус.

## СИНАЛУ БАКАС (SINALAU BAKAS)

Копчёная дикая свинина, популярная в горных районах Сабаха. Очень ароматная, часто продаётся вдоль дорог по пути к Кинабалу Парку.



## СЛАДКИЙ ДЕСЕРТ (KUIH SINCIN)

Это хрустящее печенье в форме маленьких колечек, сделанное из рисовой муки и пальмового сахара.

# ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Санитарные условия и качество пищи в стране, как правило, находятся на хорошем уровне. Тем не менее, при смене климата и рациона у путешественников нередко возникает лёгкое расстройство пищеварения. Рекомендуется иметь при себе базовый набор препаратов против диареи (лоперамид, регидрон, активированный уголь или смекта). Мы настоятельно советуем всем путешественникам заранее оформить **медицинскую страховку**.

## **ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА СИТУАЦИЯ, ТРЕБУЮЩАЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

- Найдите ваш страховой полис или электронную копию.
- Обратите внимание на номер полиса и контактные данные страховой компании.
- Свяжитесь со страховой компанией
- Сообщите оператору: Ваше имя и номер полиса, Ваше местоположение (город, отель и т. д.), Краткое описание проблемы.
- Оператор сообщит вам, в какую клинику или госпиталь обращаться за медицинской помощью.
- Добраться до клиники/госпиталя необходимо самостоятельно.

### **При посещении клиники/госпиталя:**

- Возьмите с собой паспорт и страховой полис.
- При регистрации уточните у клиники/госпиталя, работает ли она с вашей страховой компанией напрямую (cashless).
- Если требуется оплата на месте, сохраните чеки и документы для возмещения расходов.



# ЭТИКЕТ

Приветствуйте друг друга с «саламом», пожимая обе руки. Однако всегда ждите, чтобы другой человек протянул руку первым, особенно если это женщина или пожилой человек.

Снимайте обувь при входе в малайский дом и священные места.

Чаевые в ресторанах оставляются по желанию.

При выборе подарка для китайцев избегайте цифры 4, белой или черной упаковки, а также режущих предметов (ножей или ножниц).

В обществе не приветствуется крик или агрессивное поведение на публике.

В деревнях народов Кадазан-Дусун и Мурут уважительно относитесь к традициям и личному пространству.

Одевайтесь скромно, особенно при посещении мечети.

При выборе подарка для малайцев избегайте алкоголя, свинины и предметов, связанных со свиньями, а также белой или желтой упаковки.

Избегайте проявления близости на публике, такого как объятия или поцелуи. В силу преобладающей мусульманской культуры подобные жесты не поощряются в общественных местах.

Мусульманам запрещены алкоголь и свинина. Употреблять пищу можно только в ресторанах с сертификацией «халяль». Для индуистов – без говядины.



# ЛАЙФХАКИ



КОТА-КИНАБАЛУ ( КОТА KINABALU )— ЭТО ЯРКИЙ ПРИБРЕЖНЫЙ ГОРОД НА ОСТРОВЕ БОРНЕО, ОКРУЖЁННЫЙ БИРЮЗОВЫМ МОРЕМ И ЗЕЛЁНЫМИ ГОРАМИ. ОН ИЗВЕСТЕН СВОИМИ ЖИВОПИСНЫМИ ЗАКАТАМИ, РЫНКАМИ У МОРЯ И БЛИЗОСТЬЮ К НАЦИОНАЛЬНОМУ ПАРКУ КИНАБАЛУ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ОДНА ИЗ САМЫХ ВЫСОКИХ ВЕРШИН ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ. ЭТО ИДЕАЛЬНАЯ ТОЧКА ДЛЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ СОЧЕТАТЬ ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ, ПРИРОДУ И ЗНАКОМСТВО С КУЛЬТУРОЙ САБАХА.

# ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ



## Suria Sabah

Расположен в центре Кота-Кинабалу, рядом с морским портом Джесселтон. Большой выбор брендов одежды, сувениров, электроники и кафе. Отличное место для шопинга и прогулки после осмотра достопримечательностей.



## Imago Shopping Mall

Современный крупный торговый центр с более чем 200 магазинами. Здесь есть как международные бренды, так и местные бутики. Отлично подходит для семейного отдыха: игровые зоны, кинотеатр и рестораны.



## Centre Point Sabah

Один из старейших торговых центров Кота-Кинабалу. Здесь можно найти одежду, аксессуары, косметику и недорогие сувениры. Часто посещается туристами для покупки подарков и местных товаров.

# НОЧНЫЕ РЫНКИ



## **Gaya Street Sunday Market (Дневной, но особенно атмосферный к вечеру)**

Проходит по воскресеньям на главной улице Gaya Street. Продают свежие фрукты, местные продукты, ремесленные изделия, сувениры и одежду. Отличное место для знакомства с культурой Сабаха и фотографий.



## **Filipino Market (Pasar Filipina)**

Популярен среди местных жителей и туристов. Продают разнообразные малайзийские и азиатские блюда: сатэй, лапшу, хрустящие закуски и сладости. Идеальное место для ужина на улице и погружения в местную атмосферу.



## **Night Food Market (no Jalan Tun Fuad Stephens)**

Расположен на набережной Jesselton Waterfront. Известен морепродуктами, свежей рыбой, сушеными деликатесами и сувенирами. Здесь можно поужинать прямо на месте: уличные лавки готовят рыбу, креветки и другие морепродукты.

# СОВЕТЫ

Всегда носите с собой немного наличных. Торговаться можно, особенно за сувениры и ремесленные изделия. Пробуйте местные закуски маленькими порциями, чтобы попробовать больше блюд.

# СУВЕНИРЫ

## И САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛОВА

Для тех, кто хочет привезти домой что-то особенное из путешествия:

- Бисерные украшения «Pinakol»
- Сомпотон (Sompoton)
- Традиционная корзина-рюкзак «Takiding»
- Соломенная шляпа «Siung»
- Кофе-Tenom Coffee
- Чай Sabah Tea
- Хрустящие рыбные крекеры «Amplang»
- Джем из дикого манго (бамбанган)

Некоторые распространенные малайзийские фразы, которые могут вам пригодиться:

### **Английский**

Hello (Привет)

Thank you (Спасибо)

Sorry (Извините)

Yes (Да)

No (Нет)

### **Малайский**

Hello

Te-ree-mah ka-seh

Sa-ya min-ta ma-af

Yah

Tee-dak



# ЧЕК-ЛИСТ

## ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

### ДОКУМЕНТЫ

- Паспорт, действительный минимум 6 месяцев со дня поездки
- Виза (если необходима)
- Электронный билет или распечатанный билет
- Ваучер на отели и услуги

### ОДЕЖДА

- Футболки, шорты
- Купальник
- Легкая куртка или шарф для кондиционированных помещений
- Головной убор

### ЭЛЕКТРОНИКА

- Зарядные устройства
- Электрический адаптер и переходник
- Фотоаппарат, включая батарейки и карты памяти
- Телефон, наушники

### ЛЕКАРСТВА

- Средства от простуды, гриппа, обезболивающие, лекарства от аллергии
- Лекарства по рецепту с этикетками и описанием
- Солнцезащитный крем и спрей от насекомых

### ДЕНЬГИ

- Наличные в иностранной валюте
- Кредитная карта (Mastercard и Visa принимаются чаще всего)

### БАГАЖ

- 1 зарегистрированный багаж (до 20/30 кг)
- 1 ручная кладь (до 7 кг)
- 1 маленькая сумка/рюкзак

### ОБУВЬ

- Удобная прогулочная обувь
- Сандалии

### АКСЕССУАРЫ

- Солнцезащитные очки
- Шляпа или кепка

### ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

- Зубная щетка и зубная паста
- Мыло/гель для душа
- Женские гигиенические средства
- Антисептик для рук или влажные салфетки

# ЧТО ВЗЯТЬ НА ЭКСКУРСИЮ

- Лёгкая, дышащая одежда – в Азии круглый год жарко и влажно.
- Удобная обувь для ходьбы.
- Головной убор и/или солнцезащитные очки.
- Солнцезащитный крем (SPF 50+).
- Бутылка с водой, важно поддерживать водный баланс в жару.
- Зонт или дождевик на случай тропических дождей.
- Небольшой рюкзак.
- Средство от насекомых (пригодится в парках и природных заповедниках).
- Портативный вентилятор, он поможет освежиться в жару.