

**ПРАВИЛА  
ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГОЙ  
«ЛЕЧЕБНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА  
(ТЕРРЕНКУР)»**

**1 Общие требования**

1.1 Лечебно - оздоровительная дозированная ходьба (далее - Терренкур) – это метод санаторно-курортного лечения, который основывается на получении дозированных физических нагрузок в виде пеших прогулок по определенным маршрутам с перепадами высот в экологически чистой местности.

1.2 К занятию Терренкуром допускаются все желающие без возрастных ограничений. Терренкур показан при:

- гиподинамии;
- бронхиальной астме и хронической обструктивной болезни легких;
- ожирении любой степени;
- восстановлении после травм, тяжелых болезней;
- вегето-сосудистой дистонии;
- патологии сердечно-сосудистой системы (гипертонии, ишемической болезни сердца, аритмии) легкой или средней степени тяжести;
- затяжных психоэмоциональных стрессах;
- остеохондрозе, артрозах;
- атеросклерозе;
- нарушениях моторики пищеварительного тракта (дискинезиях, запорах).

Противопоказания для проведения Терренкура:

- острые инфекционные болезни;
- остеоартроз суставов нижних конечностей 3 стадии;
- «свежие» травмы опорно-двигательного аппарата;
- тяжелая сердечная или дыхательная недостаточность;
- обострение хронического заболевания.

1.3 Услуга «Терренкур» оплачивается в кассах ООО «Санатория «Юбилейный» в соответствии с утвержденным прейскурантом.

1.4 При оплате услуги «Терренкур» клиенту выдается пластиковая карта (разовый пропуск на территорию).

1.5 С целью оздоровительного эффекта рекомендовано проводить Терренкур по маршрутам, указанным на информационных стендах, размещенных на территории санатория.

1.6 Время оказания услуги: ежедневно с 09-00 ч. до 20-00 ч.

1.7 При выходе клиента с территории санатория «Юбилейный» услуга «Терренкур» считается оказанной.

**2 Особенности проведения Терренкура**

2.1 Маршруты Терренкура подбирают в зависимости от состояния здоровья и исходной физической подготовки.

2.2 Главные принципы Терренкура: умеренность, постепенное повышение нагрузки и контроль своего самочувствия.

2.3 Во время прогулки следите за частотой пульса, допустимы значения 110-120 ударов в мин.

2.4 Дышать следует через нос, глубоко, размеренно; выдох продолжительнее вдоха.

2.5 Рекомендуется отдыхать на маршруте до того, как Вы устали. На территории санатория «Юбилейный» все маршруты обычно оборудованы беседками для отдыха. Легкая усталость должна быть только после завершения всей прогулки.

2.6 Рекомендуется гулять обязательно с запасом воды.

2.7 Необходимо следить за осанкой – она должна быть ровной.

2.8 Если во время ходьбы Вы ощущаете боли, дискомфорт, головокружение, одышку, то нужно выбрать более простой маршрут или снизить темп.

2.9 Одеваться для занятий Терренкуром предпочтительно в свободные, «дышащие» спортивные костюмы. Толщина и качество ткани зависят от времени года и климатической зоны. В жаркую погоду обязательно нужен головной убор для защиты от солнечных лучей.

Главный врач  
ООО «Санаторий «Юбилейный»

Н.И. Метла

Менеджер участка платных услуг и  
спортивно-туристической работы  
ООО «Санаторий «Юбилейный»

С.С. Жижикин

СОГЛАСОВАНО  
Начальник управления по коммерции  
ООО «УК «ММК-Курорт»

Н.В. Кунгурцева

Начальник управления по ТОиЭ  
ООО «УК «ММК-Курорт»

М.С. Сарафанников

Ведущий инженер по качеству  
ООО «Санаторий «Юбилейный»

Н.В. Арифуллина