

Памятка по лечению в Соль-Илецке

Правила поведения на соленых озёрах



Вход на комплекс соленых озёр платный, в стоимость входит пользование всеми озерами и инфраструктурой Курорта Соль Илецк - Лежаки, Зонты, туалеты, холодные души
Стоимость билета все дни, разовый вход – 450 рублей(на 2026г):

Дети до 7 лет – бесплатно (при наличии свидетельства о рождении).

На озерах есть ВИП-зона(Платно), оборудованная беседками, мягкими лежаками и теплым душем.

1. **Активно плавать строго запрещено!** Соленые озера – необычные озера и в таких не поплаваешь. В них можно только находиться как ванной, тихонько покачиваясь в воде как поплавков. Вода очень соленая. Когда вода попадает в глаза вода озер, жжет **ОЧЕНЬ** сильно! При попадании воды глаза необходимо промыть их пресной водой и обратиться за медицинской помощью.
2. **Режим купания. Во избежание перегрузки на сердечно-сосудистую систему, необходимо соблюдать правило: 20 минут купания в соленых озерах и 1,5 - 2 часа перерыва!**
3. Чередуйте купание в соленых озерах и в пресном, чтобы получить удовольствие от купания и красивый загар!
4. Разрешено 1 раз в день посетить грязевое озеро! Обмазаться лечебной грязью (кроме области сердца), подержать 20 минут и смыть! Только так можно принимать лечебные грязи! **Нырять в грязь, обмазывать грязью все тело и обматываться полиэтиленом - СМЕРТЕЛЬНО опасно!**
5. Соль-Илецкие грязи очень сильнодействующие и эффективные, имеется ряд противопоказаний! Обмазывать грязями все тело категорически запрещается! Нужно наносить локально – на суставы, участки тела.
6. Обильное питье! Несмотря на то, что вы находитесь у воды, поскольку воздух в Соль-Илецке очень сухой. Поэтому жизненно необходимо постоянно пить воду, выпивайте минимум 2 литра чистой воды в день. Конечно, как можно чаще предлагайте питье ребенку.
7. Подушечка для плавания. Для наибольшего удобства пребывания на воде, купите себе специальную плавательную подушечку под шею. Так вы будете лежать на спине (на животе лежать – запрещено) и наслаждаться необыкновенными ощущениями невесомости. Вода настолько соленая, что тело выталкивает из воды – ощущения потрясающие!
8. С ребенком в воду. За ребенком на соленых озерах нужно смотреть очень внимательно! В воду ребенок заходит только за руку с взрослым или находясь на руках у взрослого. Следите, чтобы ребенок не бегал в воде и не плескался.
9. После купания. Сразу после купания в озере необходимо принять душ пресной водой. Если не помыться, то можно получить солевой ожог.
10. Вечером после озер обязательно примите душ, обработайте кожу успокаивающим кремом после загара или специальным маслом.

ВНИМАНИЕ! Туалеты в большом количестве есть на территории всего комплекса.

Бесплатные Душевые есть в нескольких местах комплекса, но вода холодная.

Лежаки и зонтики, установленные на пляжах – бесплатные!

На территории озер есть станция Скорой медицинской помощи. В случае плохого самочувствия или недомогания – рекомендуем обратиться к дежурному врачу станции помощи. Помощь бесплатная и без страхового полиса.

Меры предосторожности:

- ✓ На отдыхе необходимо соблюдать общепринятые меры безопасности тщательно мыть руки перед едой, овощи и фрукты.
- ✓ Просим Вас соблюдать умеренность в употреблении спиртного. Недопустимо купаться в озерах в состоянии алкогольного опьянения!
- ✓ Будьте внимательны при переходе через дорогу, соблюдайте Правила дорожного движения.
- ✓ Внимательно следите за детьми, помните, что во время путешествия ответственность за ребенка несет родитель.
- ✓ Соблюдайте правила пожарной безопасности. Ответственность за причиненный ущерб турист несет самостоятельно.
- ✓ Не забывайте о том, что длительное нахождение на солнце в жаркое время года может быть вредным и опасным! Это особо актуально для людей и детей, страдающих болезнями сердца или артериальным давлением.
- ✓ Предохраняйте кожу от вредного воздействия ультрафиолетового излучения и не допускайте перегрева детей. Загорать лучше до 11 утра или после 18 часов, пользуясь защитными кремами.

Отдыхайте только с пользой для здоровья!

Искренне Ваш, туроператор АРТ-трэвал!

Лечение Соль-Илецке, показания, противопоказания

Купание и отдых на озерах Соль-Илецка полезны при таких заболеваниях как:

- псориаз;
- атонический дерматит и детская экзема;
- болезни костно-мышечной системы: артриты и полиартриты нетуберкулезного происхождения, ревматоидный артрит, инфекционный артрит определенной природы, остеоартрит, остеоартроз, анкилозирующий спондилоартрит, спондилопатии, болезни костей, мышц, сухожилий; остеомиелиты, не требующие оперативного вмешательства, тропические язвы после длительного лечения незаживающих ран травматического происхождения;
- болезни нервной системы: болезни и последствия травм периферической нервной системы в стадии затухающего обострения, полной или неполной ремиссии (радикулиты, плекситы, невриты, миелиты); последствия ранений и других травм спинного мозга и его оболочек при присутствии расстройств функций органов и при способности больного самостоятельно передвигаться;
- остатки инфильтратов и спайки в грудной и брюшной полости после травм, операций, инфекций (кроме туберкулеза).
- болезни женской половой сферы: хронические цервициты, хронические метроэндометриты, девиации матки с ограниченной подвижностью; хронические заболевания придатков матки различной этиологии, за исключением туберкулеза, хронические пельвиоперитониты, периметриты; бесплодие на почве воспалительного заболевания труб и матки, а также при нерезковыраженном недоразвитии матки; функциональная недостаточность яичников на почве их первичного поражения при нормальных размерах матки; послеоперационные инфильтраты по окончании острого периода; эрозии шейки матки (при условии исключения злокачественности); первичное и вторичное бесплодие различного происхождения;
- заболевания сосудов: остаточные явления после тромбоза, но не ранее 2 месяцев по окончании острого периода, последствия военных травм костей, мягких тканей и т.п.

Однако наряду с положительным фактором существуют и противопоказания:

- общие противопоказания, при которых вообще исключается курортное лечение (опухоль, кровотечения любой локации, особенно повторные, инфекции, венерические и психические заболевания, заболевания в острой фазе и др.);
- туберкулез любой локации;
- нефриты и другие заболевания почек с нарушением их функций;
- гипотиреоз и сахарный диабет в острой форме;
- заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения;
- хроническая ишемическая болезнь сердца с нарушением ритма, проводимости, со стенокардией напряжения выше функционального класса;
- гипертоническая болезнь выше IIА стадии;
- перивисцериты, осложненные спаечным процессом, а также в фазе незатухающего обострения хронического процесса.
- *По вопросу о противопоказаниях необходимо проконсультироваться у лечащего врача.*

В зависимости от длительности нахождения в Соль-Илецке бывают 3 курса оздоровления:

Оздоровительный (краткий курс) - от 1 до 7 дней;

Лечебно-оздоровительный (средний курс) - 2 недели;

Лечебный (полный курс) - 24-25 дней.

Грязелечение применяется в виде общих и местных аппликаций. При переломах, остеомиелитах грязь накладывается чаще всего местно; при реперкуSSIONном методе, когда грязь нельзя накладывать на больную конечность из-за гипсовой или шинной повязки, ее накладывают на здоровую. При митигированном методе грязь накладывается не на область поражения, а на прилегающие к нему участки тела рефлекторно-сегментарным способом. По методу профессора Б.С. Щербакова грязь накладывается на сегмент спинного мозга, соответствующий пораженному органу. При заболевании половых органов, например, грязь накладывается на поясницу и крестец.

Внимание! На область сердца и вблизи его грязь не накладывается!

Успех лечения зависит от требуемого при данном заболевании количества процедур. Перед каждой процедурой и после нее надо отдохнуть, а во время ее приема соблюдать полный покой. Нельзя злоупотреблять в летнее время солнечным облучением, купанием на минеральных и грязевых озерах. Неосторожное пользование солнцем может вызвать ожоги, головную боль, тошноту, расстройство нервной системы, обострение болезни.

В период отдыха рекомендуется использовать следующие виды лечения:

виноградолечение (виноград едят под наблюдением врача: сначала 3 раза в день по 0,5 кг, а в конце курса по 2 кг, курс лечения - 14 дней).

арбузолечение используется как иммунотерапия для профилактики воспалительных заболеваний почек в период отсутствия обострения (курс - от 3 недель до 1,5 мес, в день - от 1 до 4 кг).

грязелечение - применение иловой, торфяной, раповой грязи, содержащей минеральные и биологически активные вещества.

Минерально-грязевые озера Соль-Илецка дарят отдыхающим свою лечебную силу, бронзовый загар, яркие впечатления.

Рекомендации по загару на озерах Соль-Илецка. Как приобрести красивый загар.

Самое лучшее время для загара – с 9 до 11 часов или с 15 до 18 (а не так как мы все думали, что после 13:00. В это время солнечные лучи не обжигают кожу, и мы получаем более ровный и красивый загар, чем когда загораем под палящими лучами. Кстати, самый красивый загар – это загар, полученный во время движения. Поэтому не лежите, ворочаясь с живота на спину, а прогуляйтесь или поиграйте в мяч, или просто пройдите по пляжу. Верный способ приобрести хороший загар – использовать солнцезащитные средства для кожи. Наносить средство на кожу желательно за 15-20 минут до выхода на солнце и только на сухую кожу. И периодически обновлять его (даже если не купаетесь), а не надеяться, что намазались толстым слоем крема и этого хватит на весь день... Хранить солнцезащитные средства желательно в прохладном месте (ну хотя бы в тени). Так же перед тем как выйти на солнце, не следует мыть лицо, тем более с мылом – это нарушит естественную кислую среду кожи, смоем жировую смазку. По этой же причине не применяйте для загара обычные косметические крема.

Про защиту глаз и головы от солнца, думаю знают все с детства. А под жарким солнцем Соль-Илецка это актуально втройне... Все знают, что широкополая шляпка, кепка и очки предохранят вас от возможного солнечного удара, преждевременного старения кожи и появлению морщин. Если же солнечный удар все-таки вас настиг, то обратитесь в мед. пункт, проведите несколько дней дома и займитесь восстановлением здоровья. Постарайтесь в эти дни употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, творога и выпивайте не менее 1 л минеральной воды.

Другую опасность для посетителей города Соль-Илецк несёт сухой ветер. Дело в том, что под действием сухого жаркого ветра (обычного для Соль-Илецка) кожа теряет влагу и вы можете получить солнечный ожог. Если же вы его получили, то покрасневшие места необходимо облить холодной водой, затем сделать холодный компресс. Так же поможет хорошо охлажденный нежирный творог, но нельзя наносить на кожу жиросодержащие кремы, так как они делают ожог еще более болезненным. И употребляйте как можно больше жидкости. Наверное, многие замечали, что, находясь в воде, вы загораете сильнее, чем на песке. Это все вода. Об этом тоже следует помнить. После купания в солёном озере не забывайте смыть остатки соли на коже (в пресных озёрах или душевых кабинках) насухо вытрите все тело, так как капли воды усиливают воздействие солнечных лучей на кожу.

Принимать солнечные ванны, т.е. загорать не стоит если у вас какое-либо заболевание в острой стадии, кровотечения, заболевания сердечно-сосудистой системы, тяжелые формы бронхиальной астмы и, конечно же, различные опухоли, хотя если сомневаетесь, то прежде чем отправляться на пляж, посоветуйтесь с врачом.

Вечером, когда придете в гостиницу - не забудьте смыть солнцезащитный крем, соль и грязь с помощью специального мягкого геля для душа. При этом вода должна быть чуть теплой - горячая вода иссушает кожу. И затем бережно обмазать кремом «после загара» - они прекрасно увлажняют и успокаивают кожу.

И напоследок про деток: если вашему малышу не более трех лет, то его особенно следует оберегать от солнца. Ему нельзя находиться под воздействием прямых солнечных лучей. Ребенок никогда не должен играть на солнце без головного убора.

**Желаем Вам приятного отдыха!
Искренне Ваш, туроператор АРТ-трэвэл!**