

**Добрый день! Здравствуйте!**  
**Примите искренние пожелания добра, здоровья и удачи.**  
**Мы рады приветствовать Вас на нашем сайте!**

Уважаемые родители если Вы решили, что ребенок нуждается в санаторно-курортном лечении: если он часто болеет простудными заболеваниями, респираторными и т.д., то Вы на правильном пути. Дети с 3 до 15 лет могут отдохнуть вместе с родителями.

Выражаем Вам искреннюю признательность за то, что Вы решили воспользоваться услугами нашего санатория. Мы гарантируем, что за все время пребывания на отдыхе Вашему ребенку будет оказано максимальное внимание и обеспечена необходимая безопасность. Для того, чтобы Ваш ребенок хорошо отдохнул, набрался сил и положительных впечатлений, а Вы не волновались за его здоровье, необходимо выполнить следующие наши не сложные требования и рекомендации:

**Обязательно положите ребенку в сумку следующие предметы:**

**Предметы личной гигиены:**

- Зубная щетка и паста;
- Мыло туалетное, обязательно в мыльнице. Хозяйственное, с помощью которого, можно постирать носки, плавки, нижнее белье; туалетную бумагу.
- Мочалка, шампунь, (мытья в душе можно каждый день);
- Расческа или гребень для волос;
- Для девочек: гигиенические принадлежности. Лучше, если все это будет находиться в специальной сумочке для предметов личной гигиены. Убедительно просим мам при отправке на отдых девочек, проинструктировать о соблюдении личной гигиены и снабдить их всем необходимым.

Уважаемые родители объясните своим детям о необходимости проведения гигиенических процедур (в каждой комнате имеются санузел, душ), регулярной смене нижнего белья, носок, (для этого необходимо иметь достаточное количество белья). Медицинские сестры постоянно следят за состоянием ногтей, волосистой части головы, кожи.

Два раза в день в комнатах проводится влажная уборка, но чистота зависит не только от персонала, но и от самих детей. Научите ребенка заправлять постель, убирать за собой мусор, следить за порядком в комнате, правильно разложить вещи в тумбочке, вешать верхнюю одежду в шкаф, в помещении ходить в сменной обуви.

**Одежда и обувь.**

Одежда и обувь должны быть удобными в пользовании, лучше, если обувь будет разношенной, сменная обувь (для нахождения в корпусе, которая легко моется).

**Для осенне-зимнего сезона:**

- спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- купальник, плавки, шапочки, спасательный круг или жилет (водные процедуры);
- одежда для повседневной носки (1-2 комплекта);
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек;

- удобные туфли для повседневной носки;
- теплые, водонепроницаемые ботинки или полусапожки для ношения во время дождя, сырой и холодной погоды;
- комнатные тапочки, сланцы для принятия душа;
- несколько сменных рубашек, футболок с длинным рукавом;
- 5-6 пар носков, в том числе и теплых;
- нательное белье (трусики, маечки) с расчетом на перемену в течение 2-3 дней;
- пижама, ночная сорочка;
- теплый свитер или кофта;
- теплая, водонепроницаемая куртка, желательна с капюшоном, шарф, перчатки или рукавицы);
- теплый головной убор.

#### **Для летнего сезона:**

- спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- одежда для повседневной носки (шорты, футболки с коротким рукавом — 2-3 комплекта, бейсболка, косынка или солнцезащитная шляпа);
- нарядная одежда для вечеров отдыха, дискотек;
- кроссовки, сандалии с фиксированной пяткой;
- 5-6 пар носков;
- нательное белье (трусики, маечки) с расчетом на перемену в течение 2-3 дней;
- пижама, ночная сорочка;
- ветровка, джинсы для экскурсий и прогулок.

#### **Сотовый телефон для ребенка.**

Не следует давать ребенку в санаторий дорогой телефон, дети часто теряют технику. Сотовые операторы в санатории «Мегафон» и «МТС» местами. Связь с ребенком можно поддерживать через стационарный телефон по номеру 8 (34758)2-30-10 вахта 1 корпуса, 2-30-22 вахта 2 корпуса с 17.00 до 19.00 ежедневно.

Так же для общения можно приобрести телефонную карточку или деньги на ее покупку, чтобы ребенок мог в любое время позвонить домой. Убедитесь, что ребенок знает, как пользоваться телефонным аппаратом или карточкой. Ребенок будет чувствовать себя уверенней, зная, что может позвонить домой. Однако наличие доступной связи вовсе не означает, что дети должны беспокоить родителей по любому, даже самому незначительному поводу. И, наоборот, родителям не стоит излишне контролировать своих чад. Частые звонки родителям не только не способствуют более мягкой адаптации, но, напротив, могут стать поводом для конфликтов.

#### **Если пропала дорогая вещь?**

Пропажа вещи не всегда является кражей. Чаще всего теряются предметы одежды, телефоны, плееры или иные вещи по невнимательности. Чаще всего вещи потом находятся.

Поэтому при подготовке к поездке постарайтесь не брать дорогостоящие вещи, потеря которых может огорчить вас и ваших близких.

Мы не рекомендуем привозить с собой следующие ценные вещи: дорогие часы, фотоаппараты, видеокамеры, сотовые телефоны, переносные радиоприемники, плееры, стереосистемы, изделия и украшения из драгоценных металлов,

дорогостоящую косметику, т.к. за их сохранность санаторий ответственность не несет.

### 3. Распорядок дня санатория:

7.30.	Подъем Заправка постелей, утренний туалет.
8.00.	Зарядка, проветривание палат. (обязательно!)
8.30.-09.00.	Завтрак I смена
09.15.-09.30	Завтрак II смена
9.30	Лечебные процедуры: Спелеотерапия, массаж, бассейн, фитотерапия, кислородный коктейль
10.45.	II завтрак I смена
11.15.	II завтрак II смена Лечебные процедуры (продолжение)
11.45	Прогулка и игры на свежем воздухе. <b>(ОБЯЗАТЕЛЬНО!)</b>
11.30-12.45	Кварцевание палат.
12.30. -13.00.	Обед I смена
13.30-14.00	Обед II смена
14.00-16.00.	<b>Тихий час – СОН ОБЯЗАТЕЛЬНО!</b>
16.15.	Полдник. I смена
16.30.	Полдник II смена
17.00.	Прогулка и игры на свежем воздухе. <b>(ОБЯЗАТЕЛЬНО!)</b>
18.30.-19.00	Ужин I смена
19.15.-19.45	Ужин II смена
20.00.	Культурно-массовые, спортивные мероприятия.
21.00.	Легкий ужин I смена
21.30.	Легкий ужин II смена
21.45.	Вечерний туалет
22.00	Сон.

### 4. Правила пребывания детей в санатории:

1. При прибытии в санаторий отдыхающий (ребенок) предъявляет медрегистратору санаторно - курортную путевку и свидетельство о рождении.
2. Во всех помещениях и на территории санатория, отдыхающие должны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к имуществу. В случае умышленной порчи имущества детьми ущерб возмещается в полном объеме родителями.
3. Всеми отдыхающими должен строго соблюдаться установленный санаторный режим, а именно:  
- Вежливое обращение с обслуживающим персоналом.



- Питание в столовой только в установленное время. Опоздавшим по уважительным причинам питание выдается по разрешению диетсестры.

- Лечебные процедуры принимать строго по времени, установленному медперсоналом. За разрешением спорных вопросов обращаться к лечащему врачу или дежурному медперсоналу, воспитателю, а в необходимых случаях к администрации санатория.

4. За сохранность ценных вещей и денежных средств администрация санатория ответственности не несет.

5. Отдыхающим запрещается:

- Курить.

- Выходить за пределы территории санатория, отлучаться из санатория без родителей или воспитателя (детям) и без разрешения медработника (взрослым).

- Обижать товарищей.

- Выбегать на улицу без верхней одежды (в холодное время года).

- Выносить из столовой пищу, посуду и приборы.

- Появляться в общественных местах (столовая,) в пижамах, халатах, тренировочных костюмах, шортах.

За нарушение настоящих правил и санаторного режима отдыхающий может быть досрочно выписан из санатория.

### **5. Адаптация ребенка**

Адаптационный период может длиться от двух-трех суток до недели. Это время привыкания к санаторию, к обычаям и распорядку дня, завоевания места в новом детском коллективе и налаживание отношений с персоналом. Чем быстрее ребенок найдет себе друзей, чем чаще он будет участвовать в играх и других мероприятиях, тем быстрее и безболезненнее пройдет адаптационный период. Как правило, уже на второй - третий день ребенок перестает жаловаться родителям на то, что ему скучно или не нравится в санатории.

Заботливые родители могут подготовить ребенка к санаторию, привить ему те навыки, которые помогут скорее освоиться, влиться в коллектив. Стоит научить ребенка самостоятельно заправлять постель, следить за чистотой одежды, убирать свои вещи, соблюдать правила гигиены и тому подобное.

### **6. Досуг.**

Ваш малыш найдет увлекательное занятие в игровой комнате играя в настольные игры, собирая конструктор, складывая пазлы и другие игры.. А если не сможет сделать это сам, то ему поможет воспитатель;

В течении заезда дети вместе с родителями под руководством воспитателей готовят сценки и мини концерты, проводят конкурсы, творят чудесные поделки из бумаги, играют в подвижные игры.

К услугам отдыхающих спортивный зал, игровые комнаты, кинозал. Проводятся экскурсии, дискотеки, концерты, конкурсы и спортивные соревнования. Так же организован прокат инвентаря – электромобили, велосипеды, батут, катание на лошади. В зимнее время – прокат лыж. На территории санатория имеется небольшой магазин и банкомат отделения «Сбербанка России». Все это, создает дополнительные удобства и не дают скучать отдыхающим.

Мы рады всем отдыхающим! Добро пожаловать в санаторий «Сакмар»!

Мы искренне будем рады приветствовать Вас в нашем санатории. Надеемся и верим,

что уникальные лечебные факторы нашей здравницы помогут Вам избавиться от недугов, забота и внимание обслуживающего персонала создадут тепло, чистоту и уют. А неповторимая природа башкирской земли в любое время года прекрасна для прогулок и активного отдыха. Мы всегда готовы помочь Вам поправить здоровье и приятно отдохнуть.

**Добро пожаловать!**