

# ДОМ ВДАЛИ ОТ ДОМА

---

# HOME AWAY FROM HOME



  
**АМАКС**  
САНАТОРИЙ ШАХТЕР  
ЕССЕНТУКИ



**АМАКС**

**САНАТОРИЙ ШАХТЕР  
ЕССЕНТУКИ**

# Добро пожаловать в санаторий «Шахтёр»

Здравница высшей  
медицинской категории

## Уважаемый гость!

Крупнейшая российская национальная гостиничная сеть “АМАКС Hotels&Resorts”, в лице санатория «Шахтёр», приветствует Вас в городе Ессентуки – курорте федерального значения, специализирующемся на лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, обмена веществ, а так же сопутствующих недугов. Мы предоставим Вам различные лечебные и оздоровительные программы, широкий ассортимент дополнительных услуг. Искренне надеемся, что дни, проведённые у нас на курорте, станут для Вас яркими, а воспоминания незабываемые.

*Приятного отдыха!*



# История санатория и города



*Было*



*Сейчас*

## Санаторий «Шахтёр»: история и современность

Свое начало санаторий «Шахтёр» берёт в далёком 1901 году. Когда по инициативе московского доктора М.С. Зернова была сделана закладка первой здравницы «Санатории» (на месте современного корпуса), открытие которой состоялось в 1910 году. Но во время оккупации почти всё было разрушено. Реконструкция продолжалась с 1948 по 1950 год. В это время к «Шахтёру» отходит еще одно здание — бывшая дача генерала Макарова, построенная в 1912 году (памятник архитектуры).



*«Шахтёр» сегодня —  
это санаторий высшей категории*



Современный диагностический центр, высший уровень сервиса, обновленный номерной фонд. Утопая в парковой зелени, здравница находится в непосредственной близости к питьевым бюветам «Ессентуки 4 и Ессентуки 17». Санаторий располагается на благоустроенной и озеленённой территории. Старинная архитектура зданий санатория

будет радовать Вас башнями, большими балконами и просторными террасами.

С 2006 года Санаторий «Шахтёр» входит в крупную российскую гостиничную сеть «AMAKS Hotels&Resorts» и отвечает всем требованиям европейского стандарта и сервисного обслуживания.

## Город-курорт Ессентуки

Ессентуки — один из четырёх городов — курортов Кавказских Минеральных Вод — был основан в 1798 году как военный редут, охраняющий южные границы России. Расположен на высоте 640 м. над уровнем моря, в степной местности, в долине реки Подкумок, а название своё город получил от небольшой речушки «Ессентук».

Первые сведения о курортных возможностях Ессентуков были получены от врача Ф.П. Гааза. Открыв в 1809 году на речке Кислуше 3 минеральных источника, ученый дал им высокую оценку. Изучил и подробно описал ессентукские целебные воды профессор А.П. Нелюбин, командированный сюда в 1823 году Медико-хирургической академией.

Главные лечебные средства Ессентукского курорта — лечебная грязь и более 20 минеральных источников, различное использование которых способствует профилактике и лечению заболеваний желудочно — кишечного тракта, печени, обмена веществ, а также сопутствующих недугов. Горно — степной климат, теплое, с большим количеством жарких

и сухих дней лето, не холодная, с частыми оттепелями зима, продолжительная тёплая осень, обилие солнца и целебные минеральные воды создают в Ессентуках благоприятные условия для лечения и отдыха в любое время года.



*Главные лечебные  
средства — лечебная  
грязь и более 20 мине-  
ральных источников*



# Правила проживания в санатории



ОАО Санаторий «Шахтёр» предоставляет услуги в соответствии с требованиями Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», «Правил предоставления гостиничных услуг в РФ», утверждённых постановлением Правительства РФ № 1085 от 09.10.2015 и иных нормативно-правовых документов.



## Режим работы - круглосуточный

Поселение в санаторий производится при предъявлении гостем документа, удостоверяющего его личность, оформленного в установленном порядке: паспорт гражданина РФ; свидетельство о рождении для лиц, не достигших 14-летнего возраста; паспорт, удостоверяющий личность гражданина РФ за пределами РФ для лиц, постоянно проживающих за пределами РФ; паспорт иностранного гражданина либо иного документа, установленного федеральным законом или признанного в соответствии с международным договором РФ в качестве документа, удостоверяющего личность иностранного гражданина; документ, выданный иностранным государством и признанный в соответствии с международным договором РФ в качестве документа, удостоверяющего личность лица без гражданства; разрешение на временное проживание лица без гражданства; вид на жительство лица без гражданства.

По окончании оформления регистрации администратор выдаёт гостю чек об оплате, «карту гостя» и ключ от номера.







**Ваше пребывание в санатории «Шахтёр» будет более удобным и комфортным при соблюдении следующих правил:**



1. Оплата за предоставляемые санаторием услуги осуществляется по тарифам, утверждённым Генеральным директором ОАО Ордена «Знака почёта» санаторий Шахтёр. Все расчёты производятся в Российских рублях наличными денежными средствами или банковскими картами платёжных систем Visa, MasterCard, Maestro, МИР. Порядок оплаты за основные услуги санатория (все виды путёвок) – предварительная оплата при поселении за весь период.



2. Отдыхающие, прибывшие с опозданием, без уважительной причины принимаются на оставшиеся дни без продления сроков санаторно-курортных и оздоровительных путёвок без возврата денежных средств за неиспользованные дни.



3. При отъезде Отдыхающего по собственному желанию без уважительной причины денежные средства за неиспользованные дни санаторно-курортной и оздоровительной путёвки не возвращаются.



4. Регистрация в санатории несовершеннолетних граждан, не достигших 14-летнего возраста, осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность находящихся вместе с ними родителей (усыновителей, опекунов) или близких родственников, сопровождающего лица (лиц), документа, удостоверяющего полномочия сопровождающего лица (лиц), а также свидетельств о рождении несовершеннолетних.



5. Пожалуйста, бережно относитесь к имуществу санатория. В случае утраты или повреждения имущества гостем, необходимо возместить причинённый ущерб согласно «Прейскуранта возмещения»



6. Курение в гостевых номерах и зонах, запрещено. Санаторий оставляет право на взыскание суммы в размере 5 000 рублей за нарушение данного пункта.



7. Во время проживания гость обязан соблюдать правила противопожарной безопасности.



8. На территории санатория действует система видеонаблюдения. Просим принять к сведению факт использования в помещении санатория видеонаблюдения (за исключением личных номеров и туалетных кабин).



9. Дополнительные услуги предоставляются гостям за отдельную плату, указанную в Прейскуранте.



10. Перед выездом заблаговременно сообщите об этом администратору по тел.: 10-00, к Вам подойдёт горничная для принятия номера, на стойке ресепшн произведите полный расчёт за пользование дополнительными услугами и сдайте администратору ключ от номера.

*Мы благодарим Вас за понимание и соблюдение данных правил*

# К вашим услугам телефоны основных служб санатория



## Если вы хотите позвонить в номер, то Вам необходимо:

- Для звонка в другой номер санатория наберите номер корпуса и номер комнаты. Первая цифра номера телефона комнаты совпадает с номером корпуса. Например, если корпус №2 комната 205 – номер телефона комнаты будет 22-05. И так далее по аналогии.
- **Исключение 5 корпус.** В нём первая цифра 3. Например, корпус №5, комната 205 – номер телефона комнаты будет 32-05 соответственно.
- Для звонков внутри санатория Вы можете набрать номер, приведённый в таблице ниже, либо набрать номер службы приёма и размещения 10-00.
- Для звонков из города звонящему Вам абоненту необходимо набрать номер телефона (87934) 6-00-23, после чего администратор соединит с запрашиваемым номером комнаты.

## Телефоны основных служб санатория

Администратор	10-00
Отдел бронирования	11-95, 33-33
Регистратура ЛДК	11-72
Деж. Медсестра, 1 корпус	30-04
Бассейн	41-26
Проходная, автостоянка	14-78
Диетсестра	11-46
Вызов такси	10-00





Один из лучших санаториев северного Кавказа – это курортный комплекс «Шахтер». Он расположен почти в самом центре города Ессентуки в великолепной парковой зоне вблизи от целебных минеральных источников. Уникальные природные лечебные факторы, современная аппаратура и высокий профессионализм персонала обеспечивают комфортный отдых и эффективное лечение.

## Что лечат в санатории в Ессентуках?

Основным профилем курорта являются заболевания органов пищеварения и нарушение обмена веществ. Это объясняется уникальными качествами минеральной воды – основного лечебного фактора санатория. Пациенты с заболеваниями печени, хроническим гастритом, язвой получают здесь самое эффективное лечение. Сахарный диабет тоже хорошо поддается компенсации с помощью специальных индивидуальных программ.

Дополнительно санаторий «Шахтер» предлагает облегчение состояния при сердечнососудистых, кожных заболеваниях, нарушении деятельности опорно-двигательного аппарата и органов дыхания. Очень полезны бальнеологические процедуры, предлагаемые на курорте. Для женщин: они помогают избавиться от гинекологических проблем, нормализовать гормональный баланс, улучшить состояние кожи, снизить вес.

## Сопутствующие патологии к основному профилю

- Заболевания кожи
- Заболевания костно-мышечной системы и опорно двигательного аппарата
- Лечение заболеваний мочевыделительной и репродуктивной систем
- Лечение болезней нервной системы
- Лечение заболеваний органов дыхания
- Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Красота и здоровье



## Заболевания по основному профилю санатория



Заболевания органов пищеварения



Лечение заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ в санатории «Шахтер»

1. Подводное вытяжение позвоночника
2. Криосауна
3. Процедура ВЛОК
4. Озонотерапия
5. Прессотерапия
6. Пенно-солодковые ванны
7. Спелеотерапия



## КАБИНЕТ КОСМЕТОЛОГИИ

### Перечень процедур

Ботокс	Контурная пластика Yvoire Conture
Безинъекционная ревитализация (осветление)	Мезотерапия волосистой части головы
Биоревитализация (Аминояль стронг)	Контурная пластика Teosyal RHA 3
Биоревитализация Viscoderm 1/6	Тредлифтинг
Пилинг МА Энержел	Тредлифтинг овал лица
Ревитализация увлажняющая	Ручная чистка лица
Контурная пластика Teosyal Redensity 2	Пилинг Джесснера
Контурная пластика Teosyal RHA 4/Yvoire Volume	Пилинг ретиноевый

**1. Ботокс** – убирает мелкие морщины лба, вокруг глаз, межбровья, вокруг рта. Уменьшает глубину глубоких морщин. Профилактика образования новых дермальных заломов.

**2. Безинъекционная ревитализация (осветление)** – не инъекционная процедура омоложения, обновления кожи лица с выраженным осветляющим эффектом. Кожа лица становится светлой и светящейся, тон кожи выравнивается.

**3. Биоревитализация (Аминояль стронг)**. Инъекционная процедура омоложения, питания и поддержания гидробаланса для зрелой кожи лица. Улучшает тургор кожи, увлажняет, питает, осветляет, разглаживает мелкие морщины.

**4. Биоревитализация (Viscoderm)**. Инъекционная процедура омоложения и выраженного увлажнения для зрелой кожи лица, шеи и зоны декольте. Гиалуроновая кислота плотностью 1.6 надолго сохранит гидробаланс и тургор кожи.

**5. Пилинг МА** – процедура всесезонного пилинга для любого типа кожи. Обладает противовоспалительным эффектом, улучшает цвет и выравнивает тон кожи, осветляет, сужает поры.

**6. Ревитализация увлажняющая:** Инъекционная процедура для сухой молодой кожи лица, шеи и зоны декольте. Позволяет восстановить гидробаланс кожи, убрать мелкие дермальные заломы.

**7. Контурная пластика Teosyal Redensity 2:** Проводится коррекция носослезной пальпебромалярных борозд. Также заполнение дермальных заломов лба, верхнего века, переносицы, «гусиных лапок» и глубоких морщин шеи. После процедуры зона коррекции выглядит моложе. При коррекции параор-





битальной зоны также происходит осветление темных кругов.

**8. Контурная пластика RHA 4 / Yvoire Volume.** Проводится коррекция щек, носогубных складок. Зоны коррекции выглядят моложе; мелкие дермальные заломы исчезают, у глубоких уменьшается глубина.



**9. Контурная пластика Yvoire Conture.** Проводится коррекция околоушной зоны и подбородка. Формируется четкий овал лица и угол нижней челюсти.

**10. Мезотерапия волосистой части головы.** Процедура способствует укреплению и оздоровлению волос. Восстановление структуры и густоты волос после родов и кормления ребенка. Прекращение диффузного и андрогенного выпадения волос.



**11. Тредлифтинг.** Процедура нитевого лифтинга околоушной зоны, брылей, кисетных морщин, морщин шеи и зоны декольте. Кожа становится более плотной, кожный лоскут сокращается. На коже шеи и зоны декольте разглаживаются дермальные заломы.

**12. Тредлифтинг 2.** Процедура нитевого лифтинга, способствующая уплотнению кожи щек, уменьшению губоподбородочной складки, сокращению брылей.

**13. Ручная чистка лица.** Процедура механического удаления излишков кожного сала и загрязнений из пор, также очищению закрытых и открытых комедонов. Позволяет выровнять цвет лица, способствует уменьшению выделения себума.

**14. Пилинг Джесснера, иначе называемый еще голливудским,** – разновидность эксфолиации кожи, проводимая комбинацией щадящих кислот. Процедура направлена на улучшение состояния кожных покровов, омоложение. По глубине воздействия относится к срединным пилингам.

**15. Пилинг Ретиноевый (желтый)** – разновидность эксфолиации кожи ретиноевой кислотой (третиноном). Процедура рекомендована пациентам 35-50 лет, но по показаниям может проводиться раньше. Помимо омолаживающего действия, оказывает очищающее, противовоспалительное, осветляющее. Главные достоинства такого пилинга – эффективность и короткий период восстановления.



## Перечень процедур кабинета SPA

### Обертывания

Лимфодренажная процедура с эффектом уменьшения объемов и подтяжкой ARTICHOKE  
«Шоковая терапия» целлюлита с эффектом уменьшения объемов и подтяжкой PHYTOSONIC  
Комплексная процедура «Целлюлит-похудение» с эффектом детоксикации

Стимулирующая процедура уменьшения объемов с эффектом подтяжки «Белый чай»  
Тонизирующая процедура «Зеленый чай» с дренажным эффектом  
Процедура «Антистресс –какао» с эффектом похудения  
Подтягивающая антиоксидантная процедура «Красный виноград»

**1. Лимфодренажная процедура с эффектом уменьшения объемов и подтяжкой ARTICHOKE.** Это процедура обертывания тела и массажа с мощным лимфодренажным и тонизирующим действием. Эффективна при: избыточных жировых отложениях, задержке жидкости, сниженном тоне кожи, любых формах целлюлита, сопряженных с задержкой жидкости, дряблости кожи, усталости и тяжести в ногах. Обертывание обеспечивает комплексное воздействие: детокс, дренаж, тонизация, усиление липолиза.

**2. «Шоковая терапия» целлюлита с эффектом уменьшения объемов и подтяжкой PHYTOSONIC:** состоит из 3-х натуральных компонентов (кофеин, эвглена грацилис, глауциум), обладает свойствами, которые приводят к трехмерной перестройке структуры жировой ткани. Происходит стимуляция микроциркуляции, липолиза, дренажа и детоксикации, питание и увлажнение кожи, Улучшение микроциркуляции, укрепление сосудов, устранение застоя, сохранение упругости кожи

**3. Комплексная процедура «Целлюлит-похудение» с эффектом детоксикации:** это процедура обертывания с использованием составов на основе водорослей, морского ила и глины, водорослевых и растительных экстрактов, эфирных масел. Эффективно воздействует на целлюлит, улучшает состояние кожи и работу эндокринной системы, способствует похудению, омоложению, избавлению от стрессов, выводит избыток жидкости и токсины, улучшает циркуляцию крови и лимфы, восстанавливает минеральный баланс организма.

**4. Стимулирующая процедура уменьшения объемов с эффектом подтяжки «Белый чай»:** Формула обертывания базируется смеси микронизированных водорослей ламинарии и литотамниума, а также листьев белого чая. Такая комбинация активных компонентов оказывает стимулирующее действие, а также восстанавливает минеральный баланс кожи, ускоряет процессы регенерации, устраняет последствия оксидативного стресса. Белый чай является мощным антиоксидантом, ускоряет процессы выведения избыточной жидкости, устраняет застойные явления и укрепляет сосуды. Ускоряет процессы регенерации, делает кожу гладкой и эластичной.

**5. Тонизирующая процедура «Зеленый чай» с дренажным эффектом:** Экстракт зеленого чая позитивно действует на структуру кожи, разглаживая и смягчая ее. Эти свойства обуславливают применение зеленого чая для борьбы с проявлениями целлюлита. Регенерирующие и увлажняющие свойства зеленого чая, а также его способность проникать в глубокие слои кожи и стимулировать выработку кожей коллагена делают зеленый чай полезным абсолютно для любого типа кожи. Зеленый чай успокаивает и заживляет поврежденную кожу, нормализует обменные процессы в тканях, способствует очищению кожи и сужению пор, улучшает циркуляцию крови и лимфы, укрепляет стенки сосудов, а также выводит из организма токсины.

**6. Процедура «Антистресс –какао» с эффектом похудения:** Для любого типа кожи, особенно для безжизненной, обезвоженной и подверженной влиянию стрессовых факторов кожи. Увлажняет, нейтрализует действие свободных радикалов, защищает кожу от воздействия токсинов из окружающей среды и заметно борется с проявлениями преждевременного старения. Нормализует pH, делая кожу гладкой и освеженной.

**7. Подтягивающая антиоксидантная процедура «Красный виноград»:** оказывает укрепляющее и подтягивающее действие, тонизирует кожу, способствует устранению дряблости и корректирует возрастные изменения кожи тела. Насыщает питательными веществами и увлажняет, оказывает выраженное антиоксидантное действие и смягчает кожу, замедляет процессы старения. Рекомендуется для укрепления и подтяжки, восстановления состояния кожи после быстрого снижения веса, при возрастных изменениях, в период реабилитации, в антистрессовых программах, а также для восстановления после инсоляции.



# Оздоровительные услуги



**Аквааэробика** — это особый вид фитнеса, которым могут заниматься все, кто хочет сбросить лишний вес, зарядиться энергией, избавиться от целлюлита в приятной расслабляющей обстановке, в их числе люди с противопоказаниями к обычным нагрузкам и беременные женщины.



**Тренажерный зал** - это пространство здорового образа жизни, где вас охватит волна энергии, бодрости и хорошего настроения. Новейшая система вентиляции и кондиционирования, специально разработанное спортивное покрытие, лучшие тренажеры и кардиотренажеры делают занятия спортом комфортными и привлекательными.



**Криосауна** - установка с охлажденным азотом, который в течение короткого времени воздействует на тело человека. Она относится к лечебно-косметологической процедуре, направленной на общее укрепление здоровья человека. Криотерапия активизирует выработку коллагена, что восстанавливает эластичность кожи, также воздействие азотом улучшает психическое состояние и помогает бороться с депрессией.



**Фито-Бар** - К услугам всех желающих по умеренным ценам доступны кислородные коктейли, отвар из шиповника, овсяный кисель, напиток «Биобактон» и широкий ассортимент фиточаев. Не упустите возможность посетить фито-бар санатория и насладиться щедрыми дарами природы, которые помимо отличных вкусовых качеств, очень полезны для организма.

# Дополнительные услуги



Для нас очень важно, чтобы Вы чувствовали себя комфортно и уютно в нашем санатории, поэтому мы стараемся расширять перечень дополнительных услуг и поддерживать их качество на достойном уровне. В нашей здравнице Вы можете воспользоваться следующими услугами:



охраняемая автостоянка



камера хранения



прокат зарядного устройства для мобильного телефона



кабинет маникюра, педикюра



прокат настольных игр, спортивного инвентаря



парикмахерская



трансфер



аквацентр



теннисный корт



скандинавская ходьба



настольный теннис



экскурсии



прокат велосипедов, багги



развлекательные мероприятия для детей и взрослых



бильярд



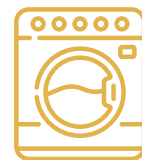
детский мини-клуб Amaks Kids



буккросинг



# Порядок пользования услугами прачечной



1. Заполнить бланк заказа. В бланке отметить необходимые Вам услуги и указать номер комнаты.



2. Сложить бельё и заполненную квитанцию в пакет для стирки. Обратиться к горничной на этаже либо в службу приёма и размещения.



3. При вызове горничной в номер, в Вашем присутствии проверяется правильность заполнения квитанции и ее соответствие с содержимым пакета.



4. Вещи, сданные в прачечную с 08:00 до 12:00, будут готовы в этот же день после 16:00. Вещи, сданные после 12:00, будут готовы к 12:00 следующего дня.



5. Информация о выполнении заказа находится в службе приёма и размещения, оплата услуг прачечной производится при непосредственном получении заказа.

## Прейскурант на оказание услуг по стирке, глаженью и ремонту белья указаны в квитанции

### ВНИМАНИЕ!

\*ОАО санаторий «Шахтёр» не несёт ответственности за изменение размера или цвета вещей, за повреждение пуговиц, пряжек и пластмассовых змеек.

\*\*\*Мы не можем принять в прачечную вещи без инструкций по стирке, либо принимаем вещи без инструкции с Вашего согласия.



# Достопримечательности и интересные места в городе



## Рекомендуем Вам посетить:

Санаторий находится вблизи двух парков: Центрального курортного и парка Победы. В каждом из них Вы сможете приятно отдохнуть, прогуливаясь по тенистым аллеям.

Парк Победы богат прогулочными тропинками, по которым выстраивают свои маршруты любители скандинавской ходьбы. Вечно бьющимся сердцем Парка Победы являются Вечный Огонь, Стелла и Доска Памяти. Также на его территории располагается спортивная площадка, скейт парк и просто облагороженная прогулочная дорожка.



Центральный курортный парк – самое посещаемое место города Эссентуки. На его территории расположены бюветы источников «Эссентуки 4» и «Эссентуки 17», Механотерапия и Николаевские ванны. Широкие аллеи парка облюбовали уличные торговцы, кото-

рые предлагают гостям курорта сувенирную продукцию местных заводов и мастеров, горные травы и множество других товаров. На территории парка есть уличные тренажеры, которые так же пользуются популярностью, как среди отдыхающих, так и среди местных жителей. На выходе из парковой зоны находится центральная городская площадь с фонтанами, сценой и концертным залом. Множество кафе и ресторанов с европейской и национальной кухней побалует искушённых гурманов. А скульптуры и прекрасные клумбы будут радовать взор на протяжении всей прогулки.

Ещё одна достопримечательность курорта, находящаяся в шаговой доступности от санатория «Шахтёр», является Грязелечебница им. Семашко, возведённая по проекту архитектора Е.Шретера в 1923 году.

Эссентуки считаются самым популярным питьевым бальнеологическим курортом, где лечатся заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и обмена веществ, тысячи людей приезжают сюда ежегодно, чтобы поправить свое здоровье. Однако Эссентуки могут подарить не только исцеление – самая обычная прогулка и любование местными красотами подарят незабываемое удовольствие.



**Богатая инфраструктура курортной зоны г. Эссентуки не даст Вам заскучать после процедур за пределами стен санатория!**

# Правила пожарной безопасности



Во избежании несчастных случаев или замыкания электропроводов  
просьба соблюдать следующие правила:

- При пожаре звонить 9-01
- Не пользуйтесь в номере электронагревательными приборами (утюгом, кофеваркой, кипятильником и т.д.)
- Уходя из номера, не забывайте выключить телевизор, лампы освещения.
- Напоминаем Вам, что крайне опасно накрывать включенные легко-воспламеняющиеся материалы
- Напоминаем, что нельзя приносить и хранить в номере пожароопасные вещества и материалы.  
**ПОМНИТЕ!** При возникновении пожара, людям, находящимся в здании, угрожает опасность. При содержании 1,6 мл/л СО в помещении происходит потеря сознания и угроза смерти человека через 30 минут.

## Защита СДЯВ

Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ). Наиболее распространены СДЯВ — аммиак и хлор. Признаки отравления: учащённое сердцебиение, нарушение пульса, насморк кашель, резь в глазах и слезотечение, затруднительное дыхание, а при тяжелом отравлении — тошнота и нарушение координации движений, бредовое состояние, в ближайшие часы после отравления может наступить смерть.

Оказавшимся в зоне поражения, немедленно покинуть помещение и выходить в безопасные места по кратчайшему маршруту, перпендикулярно направлению ветра.

Прежде чем выходить, наденьте ватно-марлевые повязки, предварительно смочив их водой или 2% раствором пищевой соды (против хлора); 3-5% раствором лимонной кислоты (против аммиака).

## Землетрясения

1. Если землетрясение застало вас в здании, лучше всего в течении первых 15-20 сек. покинуть здание по лестнице или через окна 1-го этажа.
2. Если Вам не удалось выбежать на улицу, укройтесь в заранее выбранном безопасном месте — распахните дверь на лестничную клетку и встаньте в проём. Избегайте выхода на балкон. Как только стихнут толчки, немедленно покиньте здание по лестнице, прижимаясь спиной к стене.
3. Подземные толчки застали Вас на улице. Отойдите дальше от зданий, линий электропередач.
4. Помните, после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы и к этому.
5. Соблюдайте спокойствие, порядок и хладнокровие. Быть готовым в тяжелейших условиях оказывать помощь людям, спасти материальные ценности. Умелыми действиями в очаге поражения и при стихийных бедствиях Вы спасёте себя и тех, кто окажется в беде.



# Действия отдыхающих и сотрудников санатория в чрезвычайных ситуациях мирного времени



## При спасении пострадавших из горящих зданий и при тушении пожара соблюдайте следующие правила:

- Прежде чем войти в горящее помещение накройтесь с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани
- Дверь в задымленном помещении открывайте осторожно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока свежего воздуха
- В сильно задымленном помещении двигайтесь ползком или пригнувшись
- Для защиты от угарного газа дышите через влажную ткань
- Если на Вас загорелась одежда, ложитесь на землю и перекутывайтесь чтобы сбить пламя
- Бежать нельзя — это еще больше раздует пламя
- Увидев человека в горячей одежде, набросьте на него пальто плащ или какое — нибудь покрывало и плотно прижмите. На место ожогов положите повязки и отправьте пострадавшего в ближайший медпункт
- При тушении пожара используйте огнетушители, пожарные краны (находятся в холлах, коридорах места расположения указаны в схемах эвакуации), а также воду, песок, землю, покрывала и другие средства
- Огне гасящие вещества направляйте в места наиболее интенсивного горения и не на пламя, а на горящую поверхность
- Если горит вертикальная поверхность, воду подавайте в верхнюю её часть, в задымлённом помещении примените распылённую струю, что способствует осаждению дыма и снижению температуры
- Горючие жидкости тушите пенообразующими составами, засыпайте песком или землёй, а также накрывайте небольшие очаги покрывалом, одеждой и т. п.
- Если горит электропроводка, сначала выверните пробки или выключите рубильник, а потом приступайте к тушению
- Выходите из зоны пожара в сторону, откуда дует ветер

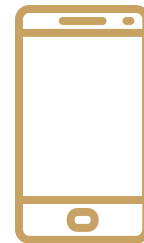
## Действия при оповещении о радиоактивном заражении

1. Получив сообщение об опасности радиоактивного заражения, действовать по распоряжению дежурного диспетчера и следовать в защитное сооружение.
2. Главную опасность для людей на местности, загрязнённой радиоактивными веществами представляет внутренне облучение, то есть попадание радиоактивных веществ внутрь организма с вдыхаемым воздухом, при приёме пищи и воды. Поэтому необходимо защитить органы дыхания, используя средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор, противопыльная тканевая маска, ватно-марлевая повязка).
3. При попадании в больших количествах радиоактивных веществ на открытые участки кожи может вызвать ее поражение — кожные ожоги.

### Для предупреждения или ослабления воздействия на организм радиоактивных веществ:

- максимально ограничьте пребывание на открытой территории, при выходе из помещений используйте средства индивидуальной защиты;
- при нахождении на открытой территории не раздевайтесь, не садитесь на землю, не курите;
- периодически увлажняйте территорию возле дома для уменьшения пылеобразования;
- перед входом в помещение обувь вымойте водой или оботрите мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхните и почистите влажной щеткой;
- принимайте пищу только в закрытых помещениях, тщательно мойте руки с мылом перед едой и полощите рот 0,5 раствором питьевой соды;
- в течении 7 дней ежедневно принимайте по одной таблетке 0,125 г йодистого калия и давайте детям до 2-х лет ¼ часть таблетки (0,04г).

# Мобильное приложение



## Дорогие гости!



Для Вашего удобства мы запустили мобильное приложение AMAKS Resorts

### В приложении вы найдете:



Ваш лист назначений с уведомлениями



Информация о процедурах



Расписание мероприятий на курорте



Бронирование следующей путёвки

Загрузите приложение для iOS или Android



# Мы в социальных сетях

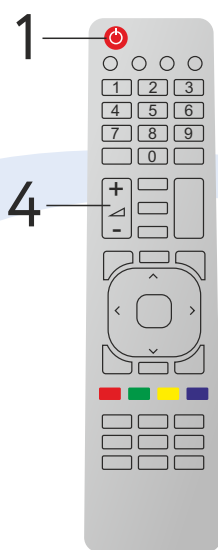


Просто отсканируйте и подпишитесь на наши социальные сети





# Инструкция пользования телевизором

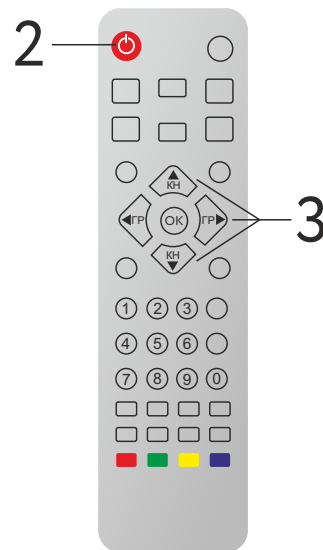


## Включение

1. На пульте от телевизора нажимаем красную кнопку
2. При отсутствии изображения нажимаем красную кнопку на пульте от приставки CADENA (если изображение есть, этот пункт пропускаем)
3. Переключение каналов производится с пульта приставки CADENA
4. Регулировка уровня громкости производится с пульта приставки CADENA.

## Выключение

1. На пульте от телевизора нажимаем красную кнопку.



# Меню подушек



Режим жизни современного человека активно способствует накоплению стрессов и усталости, итогом чего, как правило является бессонница и подрыв иммунной системы. Для обеспечения Вашего комфорта и здорового сна санаторий «Шахтер» предлагает Вам несколько различных по направлению видов подушек:

**Подушка бамбуковая** с гладкой поверхностью волокна, толщина которого не превышает толщину человеческого волоса, не причинит никакого вреда даже самой чувствительной коже. Летом подушка с бамбуковым наполнителем подарит долгожданную прохладу, а зимой тепло. Кроме этого в бамбуковой подушке не могут завестись пылевые клещи, и люди, больные астмой могут не опасаться, что подушка станет причиной обострения болезни.

**Подушка эвкалиптовая с добавками морских водорослей** отличается необыкновенной мягкостью и обладает природными антисептическими свойствами, благотворно влияющими на мышечные ткани и кожу. Также подушка с эвкалиптовыми волокнами абсолютно безопасна для людей больных астмой или страдающих аллергией.

**Подушка с травами от бессонницы** с наполнителем из натуральных луговых трав помогает вернуть здоровый и крепкий сон.

**Подушка с пухом горной козы** является полезной для здоровья, так как она полностью повторяет форму головы, обеспечивая человеку комфортный сон. Благодаря этому уменьшается шейная и головная боль, человек чувствует себя выспавшимся и спокойным. Так же данная подушка рекомендована людям с легочными заболеваниями и аллергическими реакциями.

**Подушка с овечьей шерстью** мягкая, теплая, легкая. Шерсть - уникальный материал, который не только согреет вас в холодное время года, но и подарит благотворную прохладу в жару. Все дело в его структуре - правильно изготовленные постельные принадлежности из натуральной шерсти «дышат» и позволяют дышать вашему телу. Это происходит благодаря природной извитости натуральных шерстяных волокон - находящихся между ними воздушные микрополости образуют воздушный слой, который играет роль термического стабилизатора. Именно поэтому постельные принадлежности из овечьей шерсти спасают от жары и незаменимы на холоде. Боль в спине, суставах, мышечные боли, ревматические заболевания - вот далеко не полный список недугов, которые эффективно предотвращает и устраняет шерсть.

Размер предоставляемых подушек 50x70 см, стоимость 50 руб./сутки

Если подушка Вам понравится настолько, что Вы не сможете с ней расстаться, Вы можете приобрести ее и забрать с собой, стоимость 1200 руб.

Для аренды подушки обращайтесь на ресепшн по телефону 10-00



8-800-555-52-25

Круглосуточно. Бесплатно  
24/7. Free.

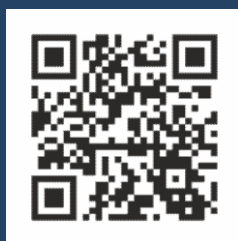
@ amaks\_shaxter\_essentuki

essentuki\_shaxter

+7 879 346-10-04

+7 879 346-10-04

г. Эссентуки, ул. Баталинская 9



[www.essentuki.amaks-kurort.ru](http://www.essentuki.amaks-kurort.ru)

