**9 ЯНВАРЯ - ДЕНЬ РУССКОЙ БАНИ**

Русская баня широко известна своим свойством изгонять из человека всякие хвори да болезни. Зимой загородная баня имеет особую прелесть — можно выйти из парилки на мороз, обтереться снегом, и снова идти «на прогрев». Такой контраст температур еще лучше «раскачивает» организм, придает бодрости и подвижности как телу, так и уму. Хорошо бы по старой русской традиции устраивать ДЕНЬ БАНИ еженедельно! Однако посещение бани даже несколько раз в году все равно дает отличный оздоровительный эффект.

**ПОЛЬЗА РУССКОЙ БАНИ**

Для русского человека баня, безусловно, всегда была больше, чем просто гигиеническое средство. Она давала отдых натруженному телу, снимала душевную усталость, чему свидетельствуют народные поговорки: *«Кости распарить – все тело поправить», «Баня болезнь из тела гонит», «Помылся, как вновь народился»*и многие другие.

Авторитет парной бани достаточно высок и в наше время, целительные свойства пара по-прежнему притягивают к себе огромное число приверженцев. Сегодня существует большое количество разновидностей бань в оздоровительных центрах, спортивных комплексах, усадьбах деревенского туризма и каждый выбирает подходящую для себя в зависимости от потребностей и возможностей.

Самое важное – микроклимат, то есть соотношение температуры и влажности. От этого зависит, насколько приятным и комфортным будет ваше пребывание в бане, какие ощущения вы получите.

Жар (горячий воздух, пар, вода и т.д.) – основной фактор воздействия на организм при принятии банных процедур.

**Русская баня** – явление самобытное, зародившееся еще у славянских племен Древней Руси, о чем свидетельствуют археологические находки. Издревле в баню шли здоровые, чтобы не заболеть; туда же вели больных, чтобы прогнать ломоту из костей и выбить хворь. И встречая знакомого, идущего из бани, непременно приветствовали: «С легким паром!»

Известный исследователь народных традиций, русский историк и писатель Н.И. Костомаров писал: *«Для простого народа баня была замечательной школой закаливания, нечувствительности к жаре и морозу, какой всегда отличались русские, удивляя этим иностранцев».*

Русская баня с ее пряным духом, целебным паром, березовым или дубовым веником с давних пор пользовалась доброй славой, служила своеобразным средством закаливания организма, «лекарством» от всякого рода хворей.

**Основная особенность русской бани – высокая влажность.** Для нагревания воздуха в парной в идеале служит кирпичная закрытая печь-каменка. Она долго разогревается и держит полученное тепло, благодаря теплоаккумулирующим свойствам кирпичных стенок и камням, которые помещаются непосредственно в печь и докрасна раскаляются. Температура в парной может достигать от 70 до 100°С, при этом влажность воздуха будет от 5 до 25% (суховоздушная парная).

Часто на камни льют небольшое количество воды с добавлением экстрактов трав: мяты, эвкалипта, шалфея, ромашки, которые не только придают воздуху аромат, но и обладают фитонцидным, т.е. противомикробным действием.

Поливая водой камни, стены или потолок, можно снизить температуру воздуха до 50-70°С и значительно повысить влажность до 70-80%. Парная станет «сырой» и в ней можно париться с веником.

Особенным успехом у любителей попариться пользуется березовый, дубовый, кленовый веник. Веник создает дополнительный поток горячего воздуха, разогревает кожу, усиливает приток крови к ней, ускоряет обмен веществ. Использование веника в бане – своеобразный массаж, при котором происходит рефлекторное воздействие не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, мышцы. Кожа, которая выполняет защитную, выделительную и терморегуляторную функции, очищается от жира, пота, пыли, становится гладкой, эластичной.

Выдающийся физиолог **И.Р. Тарханов** (1846-1908) изучал воздействие бани на организм человека, рассматривая ее с позиции повышения жизненного тонуса, его исследования в этой области стали классическими.

Основатель гигиенической школы в России Ф.Ф. Эрисман, высоко оценивая научный вклад И.Р. Тарханова, писал: «Всяческие омовения, обливания водой, купания и парения тела важны не только для поддержания чистоты, но имеют огромное значение для всех главнейших жизненных функций организма».

Одно из главных достоинств щедрого жара состоит в том, что он улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, улучшает общее самочувствие.

Установлено, например, что в парной бане у человека усиливается кровоток, согреваются верхние дыхательные пути, что служит для них тренировкой. Обусловлено это тем, что при высокой температуре воздуха нашим органам требуются значительные порции кислорода, дыхание учащается, становится более глубоким, что в свою очередь, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах и позволяет пациентам с некоторыми заболеваниями легких почувствовать улучшение самочувствия.

Посещение русской бани полезно и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, остеохондрозе, артритах, артрозах. Баня способствует снятию утомления, расслаблению мускулатуры, является средством профилактики обострений заболеваний суставов.

Нельзя не подчеркнуть еще одного важного достоинства бани: она отлично тренирует терморегуляторный механизм, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Но следует помнить, что при тяжелых хронических заболеваниях посещать баню противопоказано, т.к. перегрев может повлечь за собой осложнения. Баня при всех своих лечебных свойствах предназначена для сравнительно здоровых людей. Пожилым людям старше 70 лет посещать парную необходимо с осторожностью, не следует «гнаться» за молодыми.

**Общие противопоказания к посещению бани:**

* онкологические заболевания;
* доброкачественные опухоли;
* психические или тяжелые невротические заболевания;
* заболевания сердечно-сосудистой системы (отеки, выраженная одышка, тяжелая гипертония);
* воспалительные заболевания хронического характера;
* заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы;
* повышенное внутричерепное давление.

Баня – мощное средство закаливания и оздоровления, но пользоваться им надо разумно.

**Чтобы баня приносила пользу и создавала бодрое настроение, необходимо соблюдать ряд гигиенических правил:**

* не посещать парную натощак или сразу после приема большого количества пищи, после употребления алкогольных напитков, при сильном утомлении, непосредственно перед сном;
* не спешить сразу в парную, сначала принять теплый душ, затем осушить тело полотенцем или простыней, чтобы в парную зайти сухим, иначе влага будет препятствовать потоотделению;
* не находиться в парной с мокрой головой, чтобы не перегреться; голову покрыть сухой шерстяной шапочкой либо махровым полотенцем, чтобы пар не обжег корни волос;
* начинать париться с нижней полки лежа, что позволит основательно и равномерно прогреть все тело; постепенно увеличивать пребывание в парной с 5 до 30 минут;
* во всех случаях ухудшения самочувствия (ощущение чрезмерного жара, затруднение дыхания, появление чувства слабости, головокружение) немедленно перейти в раздевалку, иначе возможен тепловой удар;
* отдыхать между заходами в парную по 10-15 минут, при этом рекомендуется пить воду или чай;
* принять контрастный душ после посещения парной, но не использовать ледяную воду без подготовки и привыкания, строго придерживаться принципов постепенности и последовательности;
* завершить посещение парной мытьем тела теплой водой со средствами гигиены и мочалкой для удаления с кожи ороговевших клеток.

Прилив бодрости, отменный аппетит, крепкий сон, улучшение самочувствия и повышение работоспособности – это объективные признаки положительного влияния бани. А вот раздражительность, потеря аппетита, появление головных болей, вялость, бессонница – сигнал к тому, чтобы изменить методику и дозировку банных процедур.

**Поэтому еще раз напоминаем: не пренебрегайте гигиеническими правилами и разумным чувством меры при посещении бани.**

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАНИ

## ИЛИ САУНЫ

О пользе бани и сауны для здоровья написано множество публикаций, но мало, где написано, что при плохо организованном санитарно-гигиеническом режиме, посещение бани и сауны может быть опасно для здоровья.

Давайте же разберемся, на что необходимо обратить внимание, при посещении сауны или бани?

Прежде всего, стоит обратить внимание, где размещена баня. Бани или сауны должны размещаться в отдельно стоящих зданиях. Не рекомендуем Вам посещать баню или сауну, если она расположена в жилом многоквартирном доме, т.к. при расположении бани в жилом доме практически невозможно соблюдение всех требований, предъявляемых к водоснабжению, канализации, вентиляции и санитарно-эпидемиологическому режиму.

Место, где расположена сауна или баня, не должно быть «безымянным», на входе должна быть вывеска с указанием фирменного наименования, юридического и фактического адреса, режима работы.

Сотрудник должен Вам представить прейскурант цен на оказываемые услуги, в доступе должна вся необходимая информация о данном юридическом лице или индивидуальном предпринимателе.

В помещениях бани или сауны должны быть оптимальная температура (в раздевальной – температура воздуха 25 – 28°C, в мыльной – не ниже 25°C) и достаточное освещение. Для достижения оптимальных параметров микроклимата допускается устройство систем кондиционирования.

Помещения бани должны соответствовать гигиеническому принципу поточности, предусматривающему возможность последовательного продвижения посетителей по схеме: гардероб, раздевальная, мыльная, парильная.

Санузлы должны размещаются при раздевальных.

Для отделки помещений бань используются материалы, устойчивые к воздействию влаги, температуры, моющих и дезинфицирующих средств. Мебель, устанавливаемая в помещениях бань, должна иметь гладкие поверхности, доступные для влажной уборки и устойчивые к обработке дезинфицирующими средствами. Мыльные оборудуются скамьями, изготовленными из материалов, устойчивых к воздействию влаги и обработке дезинфицирующими средствами.

В бане нельзя использовать мебель, обтянутую тканью – мягкие диваны, бильярдные столы – обеспечить их должную дезинфекцию невозможно, а влажность и температура способствует активному размножению в них болезнетворных бактерий и грибков.

Ванны и тазы, предназначенные для мытья, должны быть выполнены из материалов, устойчивых к коррозии и обработке дезинфицирующими средствами.

Парильные оборудуются полками или сидениями. Отделка парильной проводится материалами, безопасными для человека.

Посетителям должен выдаваться чистый комплект белья. Допускается использования одноразовых тапочек, простыней, шапочек и т.д.

В раздевальных и мыльных для сбора использованного белья, веников, банных принадлежностей должны устанавливаться емкости с крышками.

В помещениях, где бывают посетители, не должен находиться уборочный инвентарь и дезинфицирующие средства.

При уборке обратите внимание на маркировку уборочного инвентаря (туалет, входная группа помещений, мыльно-парильное отделение, раздевалка). Уборочный инвентарь должен использоваться строго по назначению.

В помещениях бани или сауны не должен складироваться мусор, а также не должно быть насекомых, грызунов и (или) следов их жизнедеятельности.

В банях допускается размещать: помещения для оказания услуг – маникюра и педикюра, массажа, парикмахерских и косметических услуг; прачечные; объекты общественного питания, розничной торговли, бассейны – при условии соблюдения требований санитарного законодательства к их размещению, устройству, оборудованию и эксплуатации.

## САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

## К БАНЯМ

Если ваш бизнес связан с оказанием услуг бань, саун, то существуют требования санитарного законодательства которые необходимо соблюдать.

Нельзя размещать бани и сауны в жилых в многоквартирных домах, они могут быть расположены только в отдельно стоящих зданиях, встроенных (встроенно-пристроенных) помещениях общественных зданий.

При эксплуатации бань должен обеспечиваться принцип поточности, предусматривающий последовательность продвижения посетителей по схеме: гардероб, раздевалка, мыльная, парильная. Туалеты размещаются при раздевалках.

Отделка бань проводится материалами устойчивые к воздействию влаги, температуры, моющих и дезинфицирующих средств. Любая мебель устанавливаемая в помещениях бань, ванны и тазы, должны быть доступные для влажной уборки и устойчивые к обработке дезинфицирующими средствами. Постарайтесь минимизировать в помещениях бань декоративные элементы.

Отделка парильной проводится строительными материалами, предназначенными для использования при температуре от +20°С до +160°С.

Для хранения чистого и использованного белья должны быть выделены раздельные помещения. Если вы храните белье более суток, то его необходимо просушивать перед стиркой. Чисто белье следует хранить на стеллажах, в закрытом виде. Грязное белье в баках с крышками.

Не забываете ежедневно проводить мойку и дезинфекцию кладовых, комнат для хранения чистого и грязного белья и других помещений.

На протяжении рабочего дня в помещениях бани должна проводиться текущая уборка: мытье полов, скамей в раздевалках, а также мытье пола, скамей из шланга в помещениях мыльных и парильных.

Уборка помещений бани с обработкой стен, полов, оборудования, инвентаря, светильников с применением моющих и дезинфицирующих средств проводится 1 раз в неделю.

Бани обеспечиваются уборочным инвентарем, который должен быть промаркирован и использоваться в соответствии с маркировкой в зависимости от назначения помещений (туалет, входная группа помещений, мыльно-парильное отделение, раздевалка), храниться в выделенных помещениях или в отдельном шкафу.

Если при бане или сауне расположен бассейн или купель, то необходимо осуществлять лабораторный контроль в соответствии с программой производственного контроля за качеством воды.

Ведите свой бизнес правильно и безопасно!

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>