



**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЧУКОТСКИЙ  
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД  
"ПОЛЮС НАДЕЖДЫ"**



**ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ОТДЫХА ОЛЕНЕВОДОВ И  
МОРЗВЕРОБОЕВ ЧУКОТКИ  
2020 год**

В рамках реализации программы был запланирован вывоз на оздоровительный отдых 35 работников оленеводческих, звероводческих хозяйств и морзверобойных бригад Чукотского АО в МОГБУ СОН «Оздоровительно-реабилитационный центр «Синегорье»».

Местом проведения оздоровительной кампании оленеводов, звероводов и морзверобоев Чукотского автономного округа, с учетом комфортности пребывания и наличия инфраструктуры, была определена Магаданская область.

В период март-апрель 2020г. на оздоровительный отдых в МОГБУ СОН «Оздоровительно-реабилитационный центр «Синегорье»» было отправлено 6 работников муниципального унитарного предприятия сельхозпроизводителей «Озерное» Билибинского района.

МОГБУ СОН «Оздоровительно-реабилитационный центр «Синегорье»» расположен на берегу ручья Анманнычан на территории поселка Синегорье, в пятистах километрах от Магадана. Время в пути от города — 8-10 часов на автобусе.

Вокруг центра — хвойный лес. Нетронутая цивилизацией первозданная природа, чистейший таежный воздух и солнечное лето являются «визитной карточкой» учреждения. В летние месяцы температура воздуха здесь доходит до отметки 35, а то и 40 градусов тепла.



**Данный оздоровительный центр специализируется на лечении и профилактике заболеваний:**

- опорно-двигательного аппарата;
- нервной системы;
- системы кровообращения;
- гинекологические заболевания;
- болезни мужских половых органов;
- болезни органов дыхания;
- заболевания кожи;
- заболевания желудочно-кишечного тракта и печени.

В соответствии с планом выполнения программы проведены следующие мероприятия:

№ п/п	Наименование мероприятия проекта	Сроки реализации мероприятия (с указанием даты начала и окончания проведения мероприятий)

1	Подготовительные работы по мероприятиям проекта	Февраль - март 2020 г.
2	Организация проезда от мест жительства до г.Магадан- МОГБУ СОН «Оздоровительно-реабилитационный центр «Синегорье»» и обратно, приобретение комплектов одежды и гигиенических наборов, оказание услуг по организации встреч, осуществлению контроля и сопровождения групп оленеводов и морзвербоев из аэропорта в гостиницу и обратно, встреча и перевозка груза (комплектов одежды и гигиенических наборов), транспортные услуги и расходы	март – апрель 2020 г.
3	Организация питания и проживания во время следования к месту оздоровления	март – апрель 2020 г.
4	Организация оздоровления участников проекта в МОГБУ СОН «Оздоровительно-реабилитационный центр «Синегорье»»	март – апрель 2020 г.
5	Обеспечение участников проекта комплектом одежды и гигиеническими наборами	март – апрель 2020 г.
6	Мероприятия по составлению отчета, отражающего результаты реализации проекта	Апрель - ноябрь 2020 г.

В составе делегации присутствовали 6 сотрудников оленеводческого хозяйства МУП СХП «Озерное» Билибинского района Чукотского АО и 1 ребенок.

В рамках выполнения мероприятий проекта каждый участник был обеспечен комплектом одежды в зависимости от сезона выезда, комплектом нижнего белья и гигиеническими принадлежностями.

В МОГБУ СОН «Оздоровительно-реабилитационный центр «Синегорье»» участники делегации размещались в стандартных двухместных номерах, оборудованных всем необходимым для комфортного проживания.



На территории оздоровительно – реабилитационного центра расположена столовая, в которой организуется трехразовое питание; игровой и танцевальный залы, спортивный зал, оснащенный тренажерами, беговыми дорожками. А также бассейн, солевая комната, физио - и массажный кабинеты.

Каждому участнику индивидуально был подобран комплекс процедур для лечения и профилактики заболеваний.



В озокеритолечебнице проходят сеансы теплотерапии (лечение теплыми воскообразными массажами — озокеритом). Метод успешно применяется при лор – заболеваниях, кожных, при травмах опорно – двигательного аппарата. В водолечебнице проводятся оздоровительные процедуры: травяные и жемчужные ванны, циркулярный душ, душ Шарко.



Сеансы в соляной комнате или галокамере – отличная профилактика и лечение простуд; очень эффективны при кожных, сердечных недугах, нервных расстройствах. Курс процедур в галокамере по эффективности сравним с длительным пребыванием на морском курорте.



Проводятся кислородные ингаляции и фитотерапия.

Оздоровительный центр оснащен бассейном с чистойей минеральной водой, спортивным, тренажерным, концертным залами, библиотекой.



В лечебном процессе минеральная вода применяется в виде различных ванн (общие минеральные ванны, минеральные ванны с гидромассажем, контрастные ванны, вихревые, жемчужные), лечебных душей (Шарко, шотландский, нисходящий, восходящий, циркулярный), для внутреннего применения: ингаляции, орошения.

Местные вихревые ванны для рук с использованием минеральной воды очень полезны. Вихревые ванны для рук используются при лечении воспалительных патологий верхних конечностей, нервно-мышечной дистрофии, для восстановления после переломов и растяжений. Это прекрасное средство для быстрого снятия физического перенапряжения или спазма.



Фиточай, которые обладают рядом полезных качеств, которые благоприятно влияют на здоровье. Польза фиточая, приготовленного на минеральной воде, из наборов чайных листьев и высушенных трав, обусловлена тем, что в нем в высокой концентрации содержатся полезные питательные вещества. Фиточай оказывает успокаивающее действие,

помогает бороться с расстройствами нервной системы: с депрессией, нервозностью, повышенной утомляемостью, бессонницей; помогает снять боль в суставах.

Проводились сеансы массажа. Опытные массажисты санатория прекрасно владеют техникой различных видов массажа (ручной массаж, подводный, лимфодренажный, механический (вибрационный, тепловой).

По рекомендациям врачей участникам делегации проводились сеансы озонотерапии.

Эффекты озонотерапии:

- бактерицидный. Озон убивает практически все виды грибов, бактерий, вирусов и простейших;
- противовоспалительный эффект;
- повышает общий иммунитет;
- обезболивающий эффект;
- дезинтоксикационный эффект;
- гемостатический эффект;
- активация кислородозависимых процессов.

Введение даже очень низких доз озона сопровождается повышением содержания в крови свободного и растворенного кислорода, способствуют улучшению работы дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой, иммунной систем, желудочно-кишечного тракта, нормализуют обмен веществ, повышению выносливости, активизации систем антиоксидантной защиты.

Участники программы много времени уделяли пешим прогулкам на свежем воздухе, выезжали в г.Магадан, посещали музеи.

Кроме различных процедур и прогулок на свежем воздухе, участники программы занимались активным отдыхом, играли в интеллектуальные игры. Также посетили торжественное мероприятие, посвященное празднованию международного женского дня 8 марта.

Игровые виды спорта полезны тем, что включают разнообразную активность. Включаются практически все группы мышц. Сжигаются лишние калории, увеличивается выносливость организма, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы и связочного аппарата. На мышцах и общем тоне организма спортивные игры также сказываются самым положительным образом. Игровые виды спорта, несмотря на высокий риск травм, комплексно воздействуют на весь организм. Игровой вид спорта формирует аналитический склад ума, учит планировать свои действия и анализировать промахи. Улучшается координация и точность движений. Повышается мышечная сила и выносливость. Укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Улучшается снабжение организма кислородом. Происходит комплексное воздействие на мышцы и суставы. Положительно сказывается на зрении, тренирует глазные мышцы. Волейбол – отличная профилактика депрессий. Улучшается ловкость, гибкость тела. Развиваются личностные качества, такие как целеустремленность, воля к победе, уверенность в себе, повышается командный дух и укрепляются межличностные связи.

В результате реализации мероприятий программы достигнуты положительные изменения в состоянии здоровья работников оленеводческих, звероводческих хозяйств и морзвербойных бригад, улучшение общего физического и морального состояния. А также

повышение коммуникативных качеств, уверенности в себе и способности к активному социальному взаимодействию.

В период апрель – ноябрь 2020 года была запланирована организация оздоровительного отдыха для 30-ти человек (29 работников оленеводческих и звероводческих хозяйств и морзвербойных бригад Чукотского АО и 1 сопровождающий), но в связи со сложной эпидемиологической ситуацией, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19 в Чукотском автономном округе и в целом по стране, отсутствует возможность организации оздоровления, не подвергнув риску жизнь и здоровье людей, страдающих хроническими заболеваниями и нуждающихся в санаторно-курортном лечении.

В связи с вышеизложенным, а так же основываясь на Постановлении Губернатора ЧАО, рекомендаций от Роспотребнадзора и Департамента здравоохранения ЧАО, РЧОФ «Полюс надежды» было принято решение о досрочном завершении программы, направленной на оздоровление оленеводов, звероводов и морзвербоев Чукотского АО.

Президент РЧОФ «Полюс надежды»

Э.Р.Аракелянц