



ПОКАЗАНИЯ И ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГОРЯЧИХ ИСТОЧНИКОВ

Показания для применения:

- Общее переутомление;
- Цереброваскулярная патология;
- Сердечно-сосудистые заболевания в начальной стадии;
- Функциональные заболевания нервной системы;
- Болезни желудочно-кишечного тракта.
- Также горячие источники **помогают бороться за красоту и молодость!** При купании в минеральных водах горячего источника открываются поры, что способствует улучшению кровообращения, кожа становится нежной, подтянутой. Минеральная вода ускоряет рассасывание воспалений, помогает бороться с целлюлитом и лишним весом. Кроме того, подобные ванны полезны для волос и кожи. Они помогают при облысении, прекрасно очищают кожу, нормализуют функционирование сальных желез, рубцы на коже становятся менее выраженными.

Противопоказания:

- Заболевания, при которых запрещены большие нагрузки: гипертония II и III степени, ишемическая болезнь сердца II

- и III степени, пороки сердца, артерий и т.д.;
- Хронические заболевания органов дыхания;
- Состояния после массивных кровопотерь: кровотечения, аборты, роды;
- Тромбоэмболическая болезнь;
- Заболевания почек и желчно-каменная болезнь;
- Сахарный диабет;
- Эпилепсия;
- Простудные и инфекционные заболевания в стадии обострения;
- Грибковые заболевания кожи;
- Кожно-венерические болезни.



ФОРС-МАЖОРЫ

Как известно туризм входит в группу риска и возможны форс-мажорные ситуации. А именно: поломка автобуса, дорожные заторы, задержка из-за опоздания туристов, или их плохом самочувствии, задержки в местах приёма туристов и т.п. В этом случае возможны изменения в графике, вплоть до сокращения программы. Просьба относится к таким ситуациям с пониманием, и оставаться спокойными, доброжелательными и уравновешенными.

ПАМЯТКА «Автобусный тур на горячие источники Тюмени»



Горячие источники уже давно стали визитной карточкой Тюменской области. Наиболее комфортабельные из них расположены на базах отдыха "Верхний бор", "Сосновый бор", "Аван".

Температура воды в источниках составляет +40-45° круглый год.

Автобусные туры на Горячие источники имеют свою специфику, поэтому ниже мы приводим рекомендации и правила поведения, которые помогут Вам в дороге сохранить физическое здоровье, душевное равновесие и хорошее настроение!



ПРАВИЛА АВТОБУСНОГО ПРОЕЗДА

Автобус-это ваш временный дом на колесах, поэтому просим соблюдать определенные правила и рекомендации:

- ✓ П посадка в автобус производится за 15-20 минут до отправления. За сутки Вам необходимо узнать номер автобуса, время и место его отправления.
- ✓ Разделите ваш багаж на 2 части: самое необходимое (паспорт, продукты, предметы гигиены и одежду) возьмите с собой в салон автобуса, остальные вещи сдайте в багажное отделение.
- ✓ При выгрузке вещей у гостиницы или источниках не оставляйте багаж без присмотра.
- ✓ Во время движения автобуса не разрешается ходить по салону и отвлекать водителя, мусорить в салоне, нарушать спокойствие пассажиров, упаковывать в багаж, а также проносить в салон автобуса любые вещи, относящиеся к категории опасных.
- ✓ Каждые 3-4 часа делаются остановки на санитарные стоянки.

✓ При посадке на своё место просьба сразу проверить исправность Ваших кресел, ручек, ремней безопасности столиков и подставок. В случае обнаружения поломки сообщить сопровождающему. В противном случае, если обнаружится поломка, Вы сами оплачиваете ущерб.

✓ Распитие спиртных напитков и курение в салоне автобуса – строго запрещается.

✓ По всем возникающим вопросам обращайтесь к сопровождающему. Просьба водителей не отвлекать от дороги.



Туристы, грубо нарушившие правила поведения в автобусе, и угрожающие своими действиями безопасности и хорошему настроению окружающих, высаживаются без компенсации стоимости путевки!

ООО «Туристическое агентство Пермский центр отдыха и туризма»

г. Пермь ул. Ленина,60 офис 203
(вход со стороны ул. Пермская,
около "Сковородки", 1 подъезд, 2 эт)
т. (342) 236-12-29, 286-24-14,
276-27-30, 8-963-87-68-943

www.pcot.ru

ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

- ✓ Полотенце
- ✓ Халат
- ✓ Купальник
- ✓ Сланцы
- ✓ Вязанную шапку
- ✓ Маленькую подушечку под голову (для автобуса)



✓ Продукты питания длительного хранения.

✓ Горячее питание Вы сможете приобрести в дороге – в придорожных кафе, возле которых будет останавливаться автобус. Спланируйте свой бюджет на питание.

Минеральную воду или обыкновенную воду для питья. Если Вы хотите, что бы при Вас была горячая вода для чая, возьмите термос (кипяток Вы сможете налить в придорожном кафе, в некоторых он платный 5-15 руб.). Однако необходимо помнить, что большое потребление жидкости в дороге приводит к отекам ног, а пить горячие напитки во время движения не рекомендуется.

✓ Ваши привычные лекарства от боли в желудки, головной боли и др.

✓ Книжки, плеер, журнал и т.д., т.е. то, что поможет вам скоротать дорогу в пути.