

Л Е Т О  
*в стиле Life Balance*





## Елена Мосийчук

Генеральный менеджер

Medical SPA отеля Rosa Springs

Дорогие друзья! Всем нам выпала судьба жить в эпоху перемен. Изменения в нашей жизни, начавшиеся в 2020 году, не кажутся закончившимися. Мир действительно стоит на пороге еще больших перемен. У мудрых китайцев есть древняя поговорка: «Когда дует ветер перемен, надо не возводить стены, а ставить паруса».

Вот и наша команда решила использовать ситуацию на пользу нашим гостям и приняла решение меняться, только к лучшему и только позитивно мысля.

Мы почувствовали, что требования гостей к отдыху изменились. Сам процесс отдыха, по мнению наших гостей, становится более осмысленным, осознанным. Наблюдая это, мы наши паруса развернули в сторону формирования новой концепции отдыха – отдыха в стиле LIFE Balance, который направлен на укрепление как физического тела, так и ментального, с помощью гармонии тела и сознания.

В этом выпуске нашего бортового журнала мы в деталях познакомим вас с сутью новой концепции и причинами, которые привели к ее созданию.

## ROSA SPRINGS GUIDE

Отель в цифрах	6
Новинки сезона	8
Карта возможностей в Rosa Springs	10

## LIFE STYLE

Сохранить планету: экопривычки	14
ИНТЕРВЬЮ: генеральный менеджер Елена Мосийчук: «Абсолютная гармония, как новая концепция отеля»	18
Самые фотогеничные локации отеля	24
Скандинавская ходьба: трекинг в горах	26
Вместо магнита: что привезти в подарок	32
Чек – лист «Как встать с той ноги»	35
Чем заняться в горах летом	36



## MEDICAL BALANCE

Схема Клиники Rosa Springs 42

ИНТЕРВЬЮ: главный врач Елена Давыдова: «Митохондрии – ключ к бесконечной энергии» 44

Новинки Клиники превентивной медицины 48

В ожидании чуда 52

Программы лечения и оздоровления 54

IV-терапия 64

ДНК: узнать все 66

## BEAUTY BALANCE

Starvac – на страже вашей красоты 70

Самые эффективные процедуры для молодости 74

Бьюти-план 78

Что почитать: ТОП-7 книг о красоте 84

## BODY BALANCE

Новые тренировки фитнес – зоны 88

ИНТЕРВЬЮ: инструктор по раннему плаванию Юлия Белоусова: «Плавание – это польза не только для физического, но и для ментального здоровья» 90

4 упражнения для мобильности суставов 94



## FOOD BALANCE

ИНТЕРВЬЮ: нутрициолог Ирина Писарева: «Рациональный подход к питанию – путь к молодости и красоте» 98

Рецепты от шеф-повара 102

## KIDS

Территория детства 108

Сказка на ночь 110

Праздник к нам приходит 112

## ROSA SPRINGS: инструкция по применению

Правила проживания 116

**202**  
**НОМЕРА**

**181 СОТРУДНИК**  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВАШ  
ОТДЫХ И КОМФОРТ

**99 494**  
**ГОСТЯ**  
**ОТДОХНУЛИ В**  
**ОТЕЛЕ**

**6 ЛЕТ**  
**ROSA**  
**SPRINGS**

**378 ВИДОВ**  
**БЛЮД**  
В «ЭДЕЛЬВЕЙСЕ»

**БЮВЕТ, 2 ВИДА МИНВОДЫ,**  
**165 М<sup>3</sup> МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ**  
ВЫПИТО ЗА 6 ЛЕТ

**73**  
ВИДА НАПИТКОВ ВО  
ФРЕШ-БАРЕ

**598 132 НОЧИ**  
**ГОСТИ ПРОВЕЛИ**  
**В ОТЕЛЕ**

**36 ВИДОВ**  
ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР  
ДЛЯ МУЖЧИН

**5 865**

**УСПЕШНЫХ ИСТОРИЙ**  
ПОХУДЕНИЯ В ЦЕНТРЕ  
ПРЕВЕНТИВНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

**744 ВИДА**  
**ЛЕЧЕБНЫХ ПРОЦЕДУР**  
В КЛИНИКЕ В ГОРАХ

**30**

**СПЕЦИАЛИСТОВ**  
РАБОТАЮТ В КЛИНИКЕ

**48**

БАЛЬНЕОПРОЦЕДУР

**571 645**

ПРОЦЕДУР ЗА 6 ЛЕТ  
БЫЛО ОКАЗАНО  
В КЛИНИКЕ В ГОРАХ

**20 БРЕНДОВ**  
**КОСМЕТИКИ**

ПРЕДСТАВЛЕНО В ЦЕНТРЕ  
ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

**185 ВИДОВ**

ПРОЦЕДУР ПО УХОДУ  
ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

**4 293**

ВИДА  
ИССЛЕДОВАНИЙ

**68 ВИДОВ**  
**ДИАГНОСТИКИ**

**35 252**

ВРАЧЕБНЫХ  
КОНСУЛЬТАЦИИ  
В ГОД

**13 802**

ФИТНЕС-  
ТРЕНИРОВКИ  
ЗА 6 ЛЕТ

# НОВИНКИ СЕЗОНА

## Life Balance: новая концепция

Жить в гармонии с собой, окружающим миром и людьми. Замедлиться и наслаждаться каждым мгновением. Летом 2022 года команда отеля приступила к реализации новой концепции Rosa Springs – Life Balance. Мы хотим, чтобы, находясь в отеле, вы могли полностью переключиться на настоящее, обрели внутреннюю гармонию и счастье, а после отпуска – непременно увезли их с собой. О новом подходе к отдыху читайте в интервью генерального менеджера Medical Spa отеля Елены Мосийчук на странице 18.

### Тренировка на платформах

Современные технологии и фитнес – прекрасное сочетание, особенно когда речь идет о тренировках на виброплатформах Yamaguchi. Привычные упражнения в непривычных условиях помогают улучшить координацию, укрепить мышцы-стабилизаторы и дарят хорошее настроение. Подробнее о новинках фитнес-зоны на странице 88.



### Новинки Клиники Rosa Springs

В новом сезоне мы значительно расширили материально-техническую базу Клиники превентивной медицины. Это и аппараты для комплексной диагностики VedaPulse и MS Pro, и инновационные приборы для улучшения здоровья: OXYTERRA и «Ормед-кинезо». Кроме того, пополнился арсенал и в Центре эстетики лица и тела. Теперь здесь есть еще один аппарат для коррекции фигуры и лимфодренажного массажа – Starvac.



### Заказ в два клика

Для удобства гостей мы собрали все самые интересные услуги в одном приложении. Заказать блюда из меню рум-сервиса, записаться на тренировки, SPA-ритуалы, заказать трансфер. Это и многое другое вы можете осуществить в два нажатия с помощью нашего онлайн-сервиса.



## IV-терапия

Витаминные капельницы, шоты и бустеры для восстановления на все случаи жизни. IV-терапия – один из компонентов программы управления здоровьем и молодостью. Основная задача этого вида терапии – восполнение дефицита витаминов, минералов, аминокислот и других биологически активных веществ, детоксикация и регидратация.

Коктейли для улучшения когнитивных функций, детокса и восполнения недостатка витаминов. Это только часть возможных направлений для поддержания здоровья и долголетия. Подробнее о том, что такое IV-терапия, читайте на странице 64.



## Чем заняться этим летом?

Прогуляться по многочисленным горным тропам, посетить природные памятники, позаниматься йогой на рассвете. Отдых в горах летом – это вдохновляющее погружение в природу, новые эмоции и впечатления. Чек-лист «Чем заняться этим летом» ищите на странице 36.

## Rosa Springs – победитель премии Russian Hospitality Awards 2021

В мае 2022 года на церемонии награждения были торжественно оглашены названия отелей и имена победителей премии Russian Hospitality Awards 2021. Отель Rosa Springs одержал победу в номинации BEST HEALTH HOTEL.

Из 116 участников, прошедших первый этап конкурса, 61 отель вышел в финал только в одной номинации, 20 гостиниц – в двух и 3 объекта – в трех номинациях. Прием заявок на участие стартовал еще в августе 2021 года. Пройти во второй этап конкурса можно было только при наличии высокого рейтинга в международных и локальных системах онлайн-бронирования. При этом учитывались только те системы, где отзывы могут оставить реальные гости отеля.

Во втором этапе отель оценивали уже члены жюри Премии. Среди критериев были инфраструктура отеля и прилегающей территории в радиусе 5 км, соответствие номинации, корпоративная и социальная ответственность.

Мы знаем, что у вас есть выбор, спасибо, что выбираете нас.



# КАРТА ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ОТЕЛЕ

Переступая порог отеля, вы погружаетесь в пространство, где все продумано до мелочей для того, чтобы сделать ваш отдых максимально комфортным и приятным.

## Guest Relation

Guest Relation – это ваш проводник и помощник, человек, который поможет в решении любых возникающих вопросов, сориентирует по инфраструктуре отеля, запишет на экскурсии, расскажет о самых интересных услугах Клиники превентивной медицины и Центра эстетики. Guest Relation – это человек, который всегда придет на помощь!

Менеджера по работе с гостями вы можете найти в лобби или по телефонам:

Мобильный телефон: +7 938 400 54 56

Звонок из номера: 59 777



## Бювет

Недалеко от стойки Guest Relation, на третьем этаже отеля находится питьевой бювет. Здесь вы можете попробовать два вида минеральных вод региона: «Сочинскую» и «Пластунскую». Они обладают особыми целебными свойствами и яркими вкусовыми характеристиками.

«Пластунская» выводит соли тяжелых металлов, восстанавливает слизистые оболочки желудка и кишечника, нормализует метаболизм. Рекомендована при ожирении, сахарном диабете, мочекаменной болезни, оксалурии, фосфатурии, хронических колитах, простатитах, для профилактики кариеса.

«Сочинская» - вода средней минерализации с повышенным содержанием фтора. Она способствует восстановлению слизистой оболочки желудка, стимулирует процесс кроветворения и клеточный обмен, снижает уровень холестерина, нормализует биосинтез гормонов щитовидной железы, повышает иммунитет, выводит из организма соли тяжелых металлов.

Питьевой бювет с минеральными водами доступен всем гостям отеля круглосуточно.



Рекомендуется принимать по 100 - 200 мл трижды в день, за полчаса до еды.



## Меню подушек

Мы представляем, насколько порой бывает сложно уснуть на новом месте. Для вашего комфорта мы позаботились не только о том, чтобы все кровати в отеле были оснащены ортопедическими матрасами, но и о том, чтобы подушка, на которой вы будете спать, идеально подходила под ваши потребности и предпочтения.

Пухово-перьевая, гречишная, с зеленым чаем или легким ароматом горных трав. Выбрать подходящую подушку можно по специальному меню, сделав заказ по внутреннему номеру 59 000.

## Hotbot

Заказать ужин в номер по меню рум-сервиса, записаться на интересующие услуги Центра эстетики лица и тела или на тренировку в фитнес-зоне можно через сервис Hotbot. С его помощью вы сможете заказать товары и услуги в два клика.

Служба ROOM-SERVICE доступна 24/7.



## Отдых и развлечения

Каждый день в отеле проводятся творческие мастер-классы, кинопоказы и спортивные мероприятия с привлечением тренеров по личностному росту, знатоков чайных церемоний и известных спортсменов. Подробности о предстоящих мероприятиях можно узнать на рекламных площадках в лобби отеля или у сотрудников ресепшен.



## Ваша программа оздоровления

В Клинике превентивной медицины Rosa Springs вы можете пройти различные виды диагностики (от клинического анализа крови до ДНК-тестирования), получить консультации узких специалистов, пройти программы санаторно-курортного лечения и серию оздоровительных процедур.

Персональный план лечения составляется на основе вашей истории здоровья, результатов обследований, образа жизни, привычек и личных предпочтений. При необходимости в ходе программы специалисты будут корректировать количество процедур и их интенсивность.

## Важный день

Цветы в номер и романтический ужин для второй половины, воздушные шары и персональный торт для юного именинника. Если во время отпуска у вас намечается важное событие – мы поможем его подготовить.

Организовать персональный праздник помогут менеджеры по работе с гостями. Звонок из номера: 59 777



# Отдых в стиле SKI & SPA

В мир заснеженных склонов  
и восстанавливающего отдыха

Специальная программа  
спа-отдыха для лыжников  
и сноубордистов SKI & SPA  
включает в себя:

- ежедневный ски-пасс на каждого взрослого гостя;
- восстанавливающие процедуры Клиники превентивной медицины;
- услуги термального комплекса с четырьмя видами бань и уютным крытым бассейном.

Проведите свой зимний отпуск в Rosa Springs.  
Горнолыжные трассы в десяти шагах от входа,  
лучшие медицинские программы и бьюти-технологии,  
бальнеология, спа и виды на горы из каждого номера  
ждут вас.

Акция распространяется на номера всех категорий  
при бронировании по телефону  
8-800-200-92-01  
и на официальном сайте отеля.

\* Условия тарифа могут незначительно отличаться.  
Уточняйте информацию на момент бронирования.



# ЭКОПРИВЫЧКИ: С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЛАНЕТЫ

Вести экологичный образ жизни гораздо проще, чем кажется. Вне зависимости от того, какой вклад вы вносите в сохранение окружающей среды – только отказываетесь от бесплатных пакетов в магазине или используете в быту солнечную энергию - каждый ваш шаг помогает сделать этот мир лучше и сохранить то, что у нас есть – Землю.

Мы составили для вас список экопривычек, которые постепенно помогут сделать вашу жизнь и окружающую природу лучше. Все привычки мы разделили на три уровня: для начинающих, продолжающих и продвинутых. Выбирайте те, что по душе.

## Питание

### Начинающий

Откажись от мясных полуфабрикатов и других переработанных продуктов, в том числе сладостей, чипсов и пр. Во время их производства используется большое количество электроэнергии и воды, а также пластиковая упаковка, которая впоследствии попадет на свалку и останется там на сотни лет.

### Продолжающий

Устраивайте вегетарианские дни один раз в неделю. Так вы уменьшите свой углеродный след и устроите небольшую перезагрузку организму.

### Продвинутый

Выбирайте продукты, произведенные на местных фермах. Здесь реже используются вредные удобрения, животные выращиваются в лучших условиях: чаще питаются подножным кормом и находятся на свободном выпасе. Все это делает производство более этичным по отношению к природе, а продукты более полезными и здоровыми.



RECYCLE

Большая часть отходов, которые образуются в процессе жизнедеятельности отеля, пригодна для переработки. В частности, речь идет о пластике и стекле. Мы не хотим, чтобы вторсырье попадало на свалку, и поэтому собираем и возвращаем его в оборот.

Вы можете стать частью этой программы по сохранению природных ресурсов. Все, что для этого требуется - оставлять стеклянную и пластиковую тару и упаковку рядом с мусорным ведром. Во время уборки номера сотрудники заберут их на утилизацию.

## Уход за собой

### Начинающий

Сократите количество используемых косметических средств. Одного шампуня, геля для душа, бальзама для волос вполне достаточно. Еще лучше, если вы начнете использовать сухой шампунь и гель для душа, которые продаются не в пластиковой упаковке.

### Продолжающий

Выбирайте натуральную косметику, не содержащую в себе парабенов, сульфатов, ПАВ, силиконов. Все эти вещества наносят вред как окружающей среде, так и вашему здоровью.

### Продвинутый

Читайте составы косметики. Часто в ней содержится микропластик, который попадает в организм напрямую (например, из зубной пасты) и после большого путешествия через сточные воды - в мировой океан, а затем через пищевую цепочку - в продукты питания. Распознать пластик в составе косметических средств можно, запомнив корни «пластиковых» слов. Чаще всего это POLY-, ACRY-.



## Покупки

### Начинающий

Не ходите в магазин голодным, а перед выходом составляйте список покупок и приобретайте только то, что необходимо. Ведь излишки окажутся на свалке.

### Продолжающий

Отправляясь за покупками, берите с собой многоразовую сумку. Так вы в значительной мере сократите образование отходов, ведь пакеты вам больше не потребуются. Особенно это важно с учетом того, что в среднем продолжительность жизни пакета из магазина – один день.

### Продвинутый

Совершайте покупки в магазинах, в которых все (или почти все) можно купить без упаковки. Или пойдите еще дальше и организуйте в своей квартире небольшой огород, в котором можно успешно выращивать зелень. Это экологически чистая и полезная еда.



## Транспорт

### Начинающий

Старайтесь чаще делать выбор в пользу общественного транспорта. Если ездите на машине, объединяйтесь с другими водителями и используйте только одну машину. Так вы сократите не только расход топлива, но и в целом снизите углеродный след.

### Продолжающий

Хотя бы несколько раз в неделю пересаживайтесь из автомобиля на велосипед: количество выхлопных газов уменьшится, а физическая форма улучшится.

### Продвинутый

При путешествиях чаще делайте выбор в пользу наземного транспорта. Во время полетов самолетов количество выбросов CO<sub>2</sub> в атмосферу (в пересчете на одного человека) в разы превышает выбросы от поездов и автомобилей.



## Zero waste

### Начинающий

Используйте многоразовое. Откажитесь от покупки бутилированной воды и кофе в стаканчиках навынос. Вместо этого приобретите одну бутылку для воды и одну хорошую термокружку, которые прослужат вам долгие годы.

### Продолжающий

Сортируйте и сдавайте вторсырье на переработку. Большую часть пластика, бумаги, жестяных банок, алюминиевых изделий, одежды можно переработать. А яичные упаковки и вовсе использовать повторно.

### Продвинутый

Покупайте продукты без упаковки (крупы, бобовые, мясо, орехи и семечки). В качестве тары используйте многоразовые мешочки, экосумки, контейнеры. Так вы значительно сократите количество мусора, и вам не то чтобы перерабатывать, но даже выкидывать станет нечего.

## Природные ресурсы

### Начинающий

Начните с экономии электроэнергии: выключайте свет, когда выходите из комнаты, компьютер на ночь (в том числе на работе), а неиспользуемые зарядные устройства из розеток. Замените обычные лампочки на энергосберегающие.

### Продолжающий

Следующим шагом пусть станет экономия водных ресурсов. Вместо ванны принимайте душ и постарайтесь сократить время на ваннные процедуры. Для начала на 30 % (вместо 10 минут учитеь мыться за 6). Немного уменьшите напор воды и установите лейку, экономящую воду.

Выключайте воду, когда чистите зубы. Вовремя чините протекающие краны (это поможет сберечь до 30 литров воды в день).

Если есть возможность, на балконе или рядом с домом установите контейнеры для сбора дождевой воды. Используйте ее вместо питьевой для полива растений.

### Продвинутый



Берегите деревья! Не просто снижайте потребление бумаги, но повышайте свою экоосознанность. Отдавайте предпочтение бумаге, мебели, напольным материалам из дерева, обозначенным маркировкой Лесного попечительского совета. Она подтверждает то, что эти товары произведены в местах, где ведется экологически и социально ответственное лесное хозяйство.



//

**Михаил Бабенко,**  
**ведущий эксперт по**  
**устойчивому развитию**  
**Всемирного фонда дикой природы**

*Меняется климат, меняется мир вокруг, а значит, и мы сами должны меняться. Довольно трудно одновременно внедрить в свою жизнь все экологические правила, которые существуют, но можно взять за привычку менять свои привычки.*

*Например, стараться относиться осознанно к тому, что вы покупаете и делаете: не покупать ненужное, искать информацию о том, какие товары действительно являются экологичными, а какие просто создают видимость. В этом, кстати, могут помочь экомаркировки, о которых мы рассказываем в рамках акции «День экодолга».*

## Одежда

### Начинающий

Выбирайте одежду из натуральных тканей (хлопка, льна, шерсти), желательно из органических. По возможности избегать синтетических тканей. Если такая одежда у вас все-таки есть, стирайте ее на быстром режиме в холодной воде (чтобы снизить количество микропластика, который поступает в сточные воды).

### Продолжающий

Покупайте меньше одежды – только то, что вам действительно необходимо. Нелюбимые вещи в хорошем состоянии относите в комиссионные магазины, а непригодные для дальнейшей носки – на переработку.

### Продвинутый

Откажитесь от fast fashion. Низкая стоимость «быстрой моды» объясняется многими причинами: это и технологии производства тканей, и условия труда в цехах по пошиву одежды. Выбирайте бренды, которые придерживаются справедливой торговли (Fair Trade), такие как People Tree, Patagonia и Stella McCartney.

Жить экологично – не значит в один день заменить все пластиковые контейнеры в доме на стеклянные, или полностью заменить всю одежду на ту, что пошита на этичном производстве, или покупать экотовары.

Жить экологично – это снижать потребление, трансформируясь в осознанного покупателя, использовать то, что уже есть дома, и постепенно, маленькими шагами менять свою жизнь и окружающее пространство.

## Зеленое сердце

### Символ любви и благодарности природе

«Зеленое сердце» на ручке двери вашего номера – это знак для горничной, что вам не требуется замена полотенец и постельного белья, как и применения химических средств для уборки.

Снижение количества стирок экономит воду и электроэнергию, снижает объем химических веществ, которые после стирки попадают в сточные воды.





A woman with wavy brown hair, wearing a tan blazer and matching trousers, is seated in a light-colored upholstered chair with wooden arms and legs. She is looking towards the camera with a slight smile. The background features a wooden desk with a modern lamp that has a white pleated shade and a black frame. A large, dark, circular mirror is mounted on the wall behind the desk. The overall atmosphere is professional and sophisticated.

# ИНТЕРВЬЮ

Елена Мосийчук

Генеральный менеджер Medical SPA отеля Rosa Springs

# ЖИЗНЬ В СТИЛЕ LIFE BALANCE

## АПГРЕЙД КОНЦЕПЦИИ ОТДЫХА

Соблюдение баланса во всех сферах жизни определяет качество каждого прожитого дня. Пребывать в постоянном цейтноте непозволительно для организма – это истощает его ресурсы. Мы предлагаем сделать паузу и позволить себе пусть небольшой по длительности, но полноценный отдых в стиле Life Balance. О новой концепции отеля, сочетающей в себе абсолютную гармонию во всем, рассказывает генеральный менеджер Елена Мосийчук.

– На протяжении многих лет здоровье и благополучие каждого гостя были возведены в абсолют задач всей команды отеля. Весной 2022 года эта цель приобрела еще более совершенную форму, когда основополагающей частью концепции стали красота, досуг, питание и даже интерьеры. В чем заключается основная цель?

– Отдых – это сфера, которая требует осознанного и взвешенного отношения. В противном случае он принесет мало пользы и оставит только сожаление от бездарно потраченного времени.

Основная цель отдыха в стиле Life Balance – это качество и получение максимальной пользы от каждого мгновения, проведенного в атмосфере абсолютной гармонии. Такой, в которой магическим образом внимание и мысли переключаются с будничных забот на хрупкое и ускользающее настоящее.

В ежедневных буднях нам трудно выделить время для планирования заботы о своем здоровье, придерживаться режима сбалансированного питания, получать удовольствие от совместного времяпровождения с семьей. В нашем отеле тонкие настройки сделаны таким образом, чтобы каждый гость получил в его стенах подлинное ощущение гармонии бытия: наслаждаться свежим воздухом и любоваться красотой гор, заниматься тем, на что обычно не хватает времени, или осуществить то, о чем давно мечталось. Ни один из этих компонентов отдыха не мешает другому, они дополняют друг друга. Самое ценное в новой концепции в том, что гостю даже не нужно тратить массу времени на планирование отдыха – все до мелочей продумано заранее сотрудниками отеля. Это и есть отдых в стиле Life Balance.

– Какие направления для достижения гармонии включает в себя новая концепция?

– Вся жизнь, а не только периоды отпуска, – это должен быть баланс всех важных для человека сфер: здоровье и красота, досуг и время с семьей, питание, развитие, окружение, из которого вы черпаете ресурс. Как только какая-то сфера становится доминирующей над остальными – происходит разбалансировка всей системы. Так, новая концепция будет включать в себя баланс в еде, развлечениях, здоровье, отдыхе и спа, красоте, дизайне помещений. Находясь на отдыхе в отеле, гость понимает, как выстроить баланс самостоятельно в своей жизни, и даже после выезда из отеля продолжает придерживаться принципов жизненного баланса, тем самым сохраняя эффект отдыха на длительное время.





– Я так понимаю, что погружение в атмосферу гармонии, тишины и покоя будет начинаться уже при входе в отель?

– Да, в наших планах провести кардинальные изменения в интерьере и внутреннем наполнении отеля. Главная идея всего пространства – легкость и чистота, мы хотим создать место, в котором ничто не отвлекает от настоящего, а наоборот, помогает в него погрузиться. Поскольку редизайн – работа масштабная, мы делаем ее постепенно, и уже сегодня можно заметить некоторые обновления. Мы меняем цветовую гамму, добавляем новые элементы – природные и натуральные. Оживляем атмосферу запахами и живыми зелеными растениями.

– В Rosa Springs всегда уделяли большое внимание питанию; каким образом новая концепция будет реализована в рамках новой концепции?

– Здоровье начинается изнутри. То, что мы едим, отвечает за баланс организма, самочувствие и уровень энергии.

Life Balance – это отнюдь не меню из блюд ПП. Это целая система: особая атмосфера помещения – интерьер, великолепный вид на хребет Аибга, качество продуктов и их натуральность, ценность национальной и локаворской кухни.

Что касается самого рациона, то в новой концепции команда Rosa Springs делает акцент на разнообразном, полезном и качественном питании. При этом блюда шведской линии делятся на грейды (grades). Первый грейд – это нечто максимально здоровое: приготовленное на пару, например, с минимальным количеством ингредиентов, нечто очень простое для пищеварения. Второй грейд – чуть более сложные в приготовлении блюда, но все еще максимально полезные. И третий грейд, назовем его «guilty pleasure», – это что-то жареное, очень сладкое и в понимании диетологов «тяжелое». Но все же то, что все мы любим и иногда можем себе позволить.

– Какие изменения произошли в медицинском блоке отеля?

– Мы исходим из того принципа, что результат отдыха будет гораздо качественнее, если уделить особое внимание здоровью. Даже если это будет всего одна неделя, организм оценит заботу и будет благодарен.

Так, в этом сезоне мы запустили новые и усовершенствовали старые, но эффективные и полюбившиеся гостям санаторно-курортные программы: «Баланс тела», «Здоровье митохондрий», «Антистресс», «Детокс» и «Биохакинг», «Здоровый сон» и прочие.

Для большего эффекта лечебную программу можно дополнить спа-процедурами и физической активностью. И это следующие шаги на пути к балансу.

Так, Spa Balance подразумевает отдых и расслабление в банях и бассейне термального комплекса.

Beauty Balance – это забота о красоте и молодости. Мы придерживаемся осознанного подхода к уходу за лицом и телом. Поэтому используем натуральную сертифицированную косметику, даем рекомендации по уходу, проводим мастер-классы, которые помогают сформировать индивидуальную формулу красоты и здоровья.

– Качество отдыха зависит и от того, какими событиями наполнен досуг. Как реализовано это направление?

– Концепция Life Balance направлена в том числе и на популяризацию физической активности, важности укрепления тела и духа, сохранения семейных традиций. Для поддержания спортивных привычек отдыхающих созданы все необходимые условия: погода и природа располагают к длительным прогулкам, в фитнес-зоне ежедневно проводятся групповые тренировки. Кроме того, разнообразная анимационная программа помогает развиваться ментально, в отеле проходят мастер-классы, тренинги личностного роста, квесты для всей семьи. Нужно просто выбрать то, что вдохновляет и приносит удовольствие.

В приоритете Life Balance – абсолютная гармония. Отдых должен приносить исключительно пользу, удовольствие и восстанавливать энергию.

Елена Мосийчук

LIFE  
*Balance*

# КОЛЕСО БАЛАНСА

Посмотреть на свою жизнь со стороны, понять, чего не хватает для чувства удовлетворения и радости, научиться с высокой точностью находить верные ответы. В решении всех этих задач вам поможет простая, универсальная и мощная техника — «Колесо баланса».

Что дает техника:

- возможность выговориться и проанализировать разные сферы жизни;
- возможность увидеть свою жизнь целостно, не закидываясь только на нескольких сферах;
- определить направления, которые требуют развития, и наметить цели для достижения большей удовлетворенности.



## Как провести анализ

1. Колесо баланса – это круг, разделенный на несколько секторов. В классическом варианте их 8 (карьера, деньги, здоровье, друзья, семья, развитие, отдых, условия жизни), но если вы проанализируете свою жизнь более детально, то можно добавить еще несколько пунктов. На этом этапе у вас полная свобода.
2. Рисуем круг, разделенный на необходимое количество секторов.
3. Задайте себе вопрос: «Как я представляю себе каждую сферу моей жизни в ее лучшем проявлении? Что для меня идеал в каждой сфере?» Здесь можно смело мечтать и представлять идеальный вариант развития событий.

4. На этом этапе самое время спросить себя, насколько нынешняя жизнь соответствует образу идеальной и насколько повседневная деятельность доставляет вам удовольствие. Оцените каждую сферу по 10-балльной шкале, отметьте эти значения на осях, а затем соедините линии между собой.

### 5. Интерпретация результатов.

Относительно ровное колесо, пусть и не на 10 баллов, говорит о равномерном развитии каждой из сфер жизни или может означать, что вы хитрили и завышали или занижали оценки в каком-то из секторов.

В то время как большой разброс оценок свидетельствует о том, что каким-то сферам своей жизни вы уделяете очень мало внимания.

## Что делать дальше

1. Отметьте на получившемся графике:

- свои самые сильные сферы — те, которые набрали наибольшее количество баллов;
- свои самые слабые сферы.

Исходя из взаимосвязи всех сфер нашей жизни, недостаточно будет просто придумать, как поднять «провальные» области.

Вместо этого нужно придумать, с поднятия какой сферы начать выгоднее, чтобы это самым эффективным образом повлияло на все Колесо.

Зачастую бывает, что какая-то одна сфера очевидно сильно влияет на все остальные. Например, если сфера «Деньги» получила очень низкий балл, то сложно будет вытянуть сферы путешествий и благотворительности.

2. Вносите улучшения. Чтобы сделать это, определите, какие ваши действия и какие события смогут качественно улучшить выбранные сферы. Определите цели и шаги и постепенно начинайте двигаться к вашей лучшей жизни.

Чтобы техника приносила плоды, выполнять ее лучше регулярно: раз в месяц, в квартал или в тот момент, когда чувствуете, что начинаете терять баланс в жизни и ориентиры.



# САМЫЕ ФОТОГЕНИЧНЫЕ ЛОКАЦИИ ОТЕЛЯ

Красивые и атмосферные фото способны хранить воспоминания лучше, чем память. Запечатлеть волшебные каникулы в Rosa Springs и передать внутреннюю гармонию через фото помогут правильные локации. В этой статье мы проведем вас по самым фотогеничным местам отеля. Они хороши сами по себе, а правильный ракурс и реквизит сделают снимки еще более впечатляющими.

## Каминный зал

Тишина, гармония и потрескивание огня в камине. В лобби отеля, всего в нескольких метрах от входа расположен небольшой каминный зал, где можно сделать уютные фото, укутавшись пледом и вдохнув аромат травяного чая.



## Завтрак с видом на горы

Завораживающие виды на горные склоны не перестают удивлять. Их волшебство заключается как минимум в том, что в разное время суток, в разные времена года и даже в разное настроение они всегда открываются по-новому.

Отмечайте отель Rosa Springs на ваших фотографиях, лучшие из них мы опубликуем в наших социальных сетях с указанием вашего авторства.

#rosaspringshotel

## Балкон

Вдохнуть свежего воздуха, поднять руки к небу и открыться навстречу новому. Балконы номеров на протяжении многих лет остаются самым фотогеничным местом в отеле. При этом совершенно не важно, на какую сторону выходят ваши окна, ведь живописные пейзажи окружают вас повсюду.



## Хаммам

Клубы пара, мягкий свет и атмосферная подсветка делают фотографии в хаммаме по-настоящему завораживающими. Будьте готовы делать снимки оперативно, так как из-за высокой влажности объектив может очень быстро запотеть.

## Бассейн

Голубая вода, легкость и свежесть. Все это вы найдете в термальном комплексе. Лучшее время для фотографий в бассейне – раннее утро, когда на территории почти нет гостей, и вечерние часы, когда атмосфера добавляет теплая и расслабляющая подсветка.



## Кресло-качели в Центре эстетики лица и тела

Уголок тишины и покоя, о котором знают не все, находится в Центре эстетики лица и тела. Обычно здесь отдыхают гости Центра после SPA-ритуалов, но прийти и сделать красивое фото – не возбраняется.





# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Пешком к здоровью по необычным маршрутам

Скандинавская ходьба — это не просто прогулки. Это полноценная циклическая кардиотренировка, которая подойдет людям любого возраста и физической подготовки. Регулярные занятия развивают сердечно-сосудистую и дыхательную выносливость, укрепляют опорно-двигательный аппарат, увеличивают силу, улучшают координацию движений и настроение.



Инструкторы фитнес-зоны Rosa Springs регулярно проводят групповые и индивидуальные занятия по скандинавской ходьбе по горным тропам. Эти прогулки позволяют укрепить здоровье, а заодно побывать в самых красивых локациях курорта.

Тропы проходят по живописным склонам хребта Аибга прямо напротив отеля Rosa Springs. Так же как и горнолыжные трассы, они делятся по степени сложности, которая зависит не только от протяженности, но и от набора высоты.

## Прогулки с пользой для здоровья

Условия среднегорья идеальны для занятий скандинавской ходьбой, впрочем, как и любым другим видом физической активности: разреженный воздух, пониженная влажность, солнечное тепло, захватывающие горные пейзажи.

Разреженный воздух способствует адаптации к небольшой гипоксии, что улучшает способность организма усваивать кислород – жизненно важный элемент крепкого здоровья. Во время прогулки увеличивается частота сердечных сокращений, укрепляются мышцы всего тела, повышается выносливость.

Благодаря своему оздоровительному потенциалу, скандинавская ходьба имеет показания к назначению при ряде заболеваний, а также рекомендуется в качестве обязательного реабилитационного компонента после травм и операций опорно-двигательного аппарата.

## Идти правильно

С виду скандинавская ходьба напоминает обычную пешую прогулку, но, для того чтобы назвать это тренировкой, недостаточно синхронной перестановки ног и рук с палками. Для максимального эффекта от тренинга необходимо придерживаться правильной техники и правил движения.

Скандинавская  
ходьба задействует  
90 % мышц тела.



**Олеся Козина,  
инструктор ЛФК**



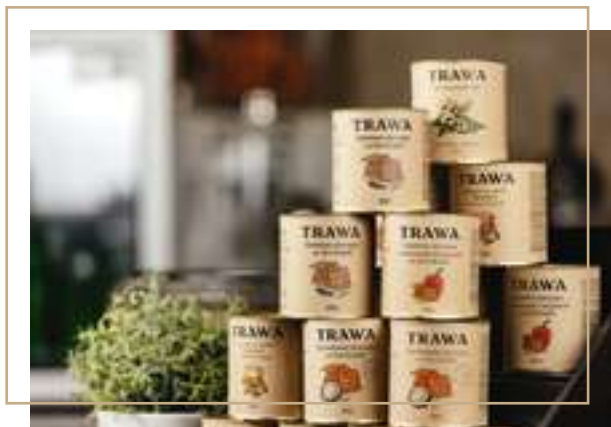
Скандинавская ходьба в горах отличается от ходьбы по ровной местности. При ходьбе в горной местности есть возможности менять нагрузку: то в гору, то с горы. Кроме того, небольшая гипоксия, которая присутствует на высоте, способствует повышению устойчивости организма к стрессу и активации жизненно важных функций организма. Близость к природе и открывающиеся виды располагают к умиротворению и спокойствию.

Освоить базовые элементы техники поможет опытный инструктор, что особенно важно, если вы только начинаете заниматься скандинавской ходьбой. Чтобы успешно практиковать этот вид физической активности и на уровне мышечной памяти усвоить паттерны движений, как правило, достаточно посетить 5–6 занятий с инструктором.

# Возьмите на прогулку

Этот вид физической активности не требует особых затрат, дорогого и сложного снаряжения. Необходим самый минимум экипировки: спортивная одежда по сезону, головной убор, высокая по щиколотку спортивная обувь с рифленой подошвой, палки для скандинавской ходьбы и рюкзак.

В последний рекомендуем положить бутылку воды и полезный перекус, который подарит силы и энергию, которых вам хватит на длительную и увлекательную прогулку в объятиях чистого воздуха под аккомпанемент звуков природы.



## TRAWA

Линейка продуктов от бренда TRAWA – это богатый клетчаткой перекус и полезная альтернатива печеням: крекеры Get Health и кантучи в сочетании с гречишным чаем наполнят организм необходимыми микроэлементами и подарят заряд бодрости.



## Слайсы MAKOSH

Вкусный источник витаминов и минералов, которые несут в себе проращенный лен, овощи, зелень, пряности и гималайская соль.



## TRAD

Питательный протеиновый коктейль. Сбалансированный состав помогает пищеварению, утоляет голод, способствует развитию мышечной массы и наполняет энергией.



## BIO HACK

Функциональный перекус и низкокалорийная альтернатива десертам. Благодаря семенам чиа, льна, кунжута и конопли, с их идеальными пропорциями полиненасыщенных жирных кислот, сокращаются воспаления в организме, ускоряется регенерация поврежденных тканей.

*Впечатляйтесь каждым километром*

# БЕГОВОЙ КЕМП В ROSA SPRINGS

С 27 СЕНТЯБРЯ  
ПО 5 ОКТЯБРЯ

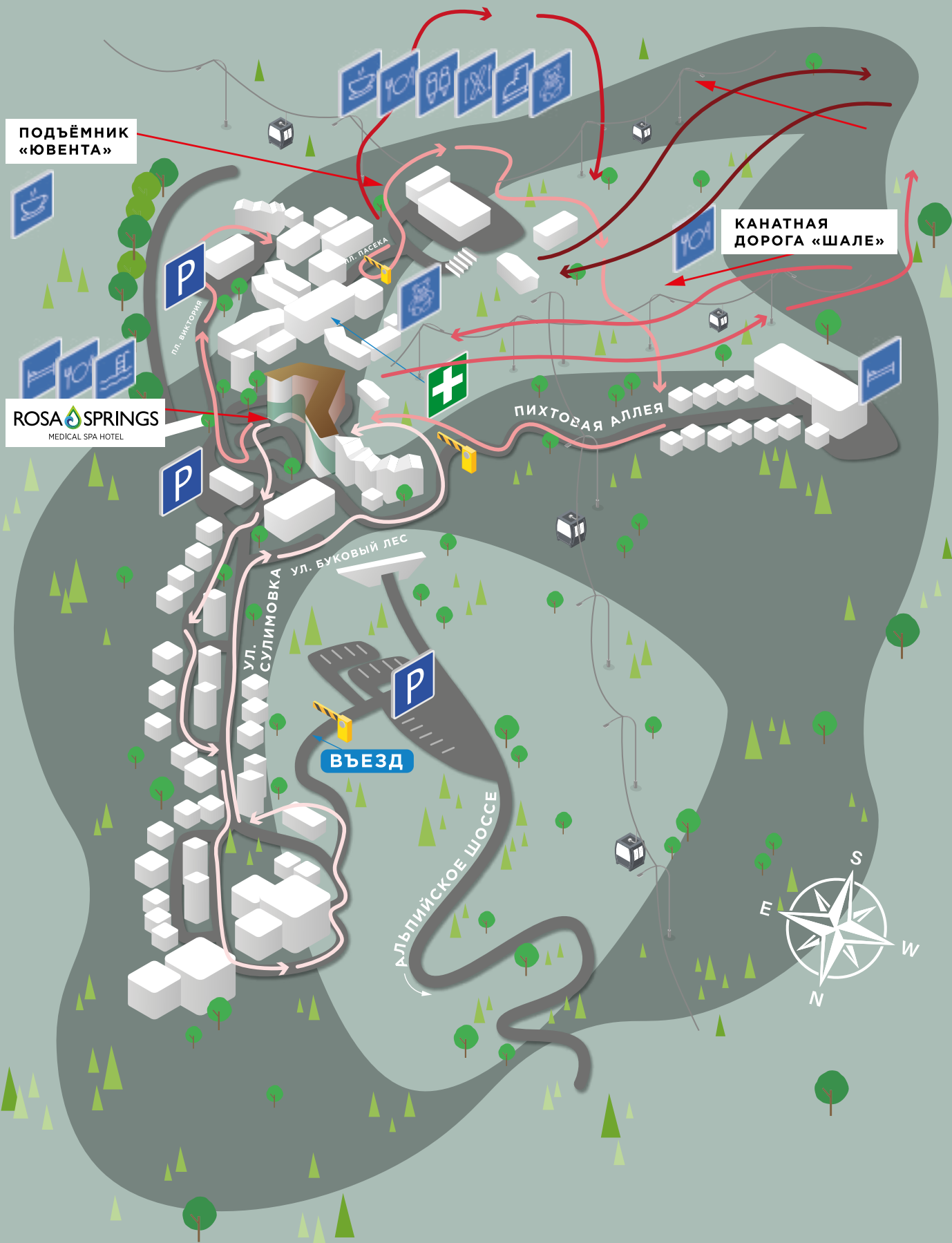
10 дней беговых тренировок по горным тропам и на морском побережье, восстановительные процедуры Клиники, отстройка техники бега и много приятных эмоций.



Узнайте подробнее  
8 800 200 92 01

При покупке программы вы можете забронировать номер в Rosa Springs со скидкой 20 %

# РОЗА ПЛАТО 1170 М



ПОДЪЁМНИК  
«ЮВЕНТА»

КАНАТНАЯ  
ДОРОГА «ШАЛЕ»

РОСА СПРИНГС  
MEDICAL SPA HOTEL

ПИХТОВАЯ АЛЛЕЯ

ВЪЕЗД





## Маршрут №1 «Welcome!»

**Протяженность:** 1,5 км в одну сторону

**Время прохождения:** 1 час

**Набор высот:** незначительный

Маршрут идеален для гостей, которые впервые посетили Горную Олимпийскую деревню. С него стоит начать, чтобы сориентироваться, осмотреть окрестности, отметить необходимые точки для посещения. И, конечно же, открыть для себя первые панорамные виды гор, в которые невозможно не влюбиться! Уверены, вы захотите отправиться дальше.

**А для этого – изучайте следующие маршруты!**



## Маршрут №2 «По следам олимпийцев»

**Протяженность:** 2 км в одну сторону

**Время прохождения:** 2 часа

**Набор высот:** 100 м

После первого маршрута остались еще неизведанные места! Здесь вы прогуляетесь по юго-восточной части деревни, ощутите и уже начнете привыкать к окружающей атмосфере – отличное начало отдыха!



## Маршрут №3 «Тропа Йети»

**Протяженность:** 2 км в одну сторону

**Время прохождения:** 2 часа

**Набор высот:** 200 м

Собравшись покорять гору, не забудьте взять фотоаппарат или хорошо зарядите телефон. Хотя маршрут и недолгий – в среднем около двух часов, но скорее всего, вам захочется задержаться, наслаждаясь окружающей красотой. Обратите внимание, подъем высот 200 м – поэтому следите за своими внутренними ощущениями и не забудьте взять воду.



## Маршрут №4 «Озерный траверс»

**Протяженность:** 2,5 км в одну сторону

**Время прохождения:** 2 часа

**Набор высот:** незначительный

Полной грудью вдохнуть чистый воздух и поймать долгожданную мысль – лучший отдых начинается... Отправляйтесь вместе с близкими или друзьями, чтобы снова ощутить ценность неспешной прогулки и легких разговоров, которых так не хватало.



## Маршрут №5 «Роза 1600»

**Протяженность:** 4 км в одну сторону

**Время прохождения:** 8 часов

**Набор высот:** 430 м

Вы точно не ищите легких путей! Да, для прохождения этого маршрута потребуется физическая подготовка. Однако будьте уверены – оно того стоит! Лесная тропа, теплое солнце и звуки вокруг пробудят все внутренние рецепторы, чтобы вы смогли ощутить настоящую силу и красоту природы. Главное, рассчитайте собственные силы. Набор высот на данном маршруте составляет 430 м, поэтому выберите темп движения, который будет оптимальным для вас. И не забудьте взять некоторые необходимые вещи.

# ВМЕСТО МАГНИТА

Возвращаясь из путешествия домой, хочется удивить близких и привезти с собой частичку отдыха и умиротворенной атмосферы гор. Мы подготовили для вас список полезных и приятных подарков, которые наверняка запомнятся вашим близким.

## Подарочный набор IMMUNO SET

### Укрепляйте иммунитет

Добавить к завтраку кедровые орехи с таежным медом, на перекус — пастилу с травяным чаем. А на обед салат с орешками и кедровым маслом. Несколько действенных средств для повышения иммунитета собраны в наборе Immuno set.

Внесите чуть больше разнообразия в свой рацион, и организм отблагодарит вас кипучей энергией!



## Портативная зарядка «Капелька»

### Зарядите батарейки

Остаться на связи с близкими, где бы вы ни находились, поможет портативная зарядка «Капелька». Переносную зарядку можно взять с собой на прогулку в горах, в длительное путешествие и даже на пляж. Зимой этот аккумулятор не только зарядит батарейки, но и подарит тепло, так как обладает функцией обогрева рук.

## Бюветница RS

### Исцеляйтесь водой

Врачи рекомендуют пить минеральную воду 3 раза в день по 200 мл. Для того, чтобы получить максимум пользы и удовольствия, рекомендуем использовать специальную бюветницу. Ее конструкция позволяет дозировать воду и пить маленькими глотками. Кроме того, продолговатая форма носика защищает зубную эмаль от кислот, содержащихся в минеральной воде.



## Сумка-шопер

### Сохраняйте природу

Сумка Rosa Springs сшита из 100% хлопка, благодаря высокой плотности ткани такой «шопер» прослужит вам несколько лет и станет достойной альтернативой пластиковому пакету. Когда сумка утратит вид, вы можете сдать ее на переработку, тем самым снизив нагрузку на окружающую природу.



## Бинокль

### Увидеть все

Мы смотрим по сторонам, но не видим огромного количества деталей, из которых и складывается полная картина окружающей действительности. Птицы в кронах лесных деревьев, стаи дельфинов у горизонта, эмоции футболистов на поле. Бинокль Rosa Springs позволит увидеть зайца, пробегающего по склону, на расстоянии 1 000 метров.

## Деревянная головоломка

### Игрушка с пользой для ума

Деревянная головоломка – это любимый многими тетрис, но в 3D. Игрушка включает в себя семь деталей разной формы, из которых необходимо собрать куб. Это увлекательное, развивающее логику и мышление занятие понравится как детям, так и взрослым.





## Мини-пазл

Головоломка для самых маленьких

Пазл — игрушка, которая развивает логическое мышление, улучшает кратковременную память, моторику. Это экологичная игрушка, которая уже с детства воспитывает вкус к натуральным и качественным вещам.



## Экокуб

Посадите свое дерево

Экокуб — это самый легкий способ посадить дерево. Все, что нужно сделать — это погрузить семена в землю и поливать несколько раз в неделю. Набор для выращивания включает в себя экологически чистый горшок из натуральной древесины, семена и специальный питательный грунт, подходящий для конкретного вида: базилика, лаванды, сирени, незабудки.

## Браслеты с надписями

Взять частичку гор с собой

Вдохновляющие и мотивирующие браслеты выполнены из ювелирной стали высшего качества 316L. Это исключительный материал — он не темнеет и не ржавеет. В нем можно смело купаться и заниматься спортом, а еще он гипоаллергенный. Выбирайте браслет с надписью, которая откликается сердцу, и пусть каждый день этот небольшой подарок радует и вдохновляет вас.



Фреш - бар, 3 этаж → 59 922

# 6 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК:

## встать утром с той ноги

Как сделать так, чтобы пробуждение от ночного сна было приятным, а утро казалось действительно добрым? Попробуйте применить хотя бы часть из этих 6 действенных способов. И вскоре вы убедитесь в их эффективности! Подъем по утрам станет заметно легче, исчезнут сонливость и разбитость. Вместо этого вы будете энергичными и готовыми к великим свершениям!

### Приучите себя к медленному пробуждению

Поставьте будильник чуть раньше привычного времени. Просыпаясь, мысленно настройте себя на успешный день; полезно потянуться, это освободит мышцы от зажимов. Глубоко вдохнуть и произнести три благодарности жизни.

### Примите контрастный душ и сделайте зарядку

Благодаря этой полезной привычке усиливается циркуляция крови, организм быстро приходит в тонус после пробуждения. Повышается настроение, и ощущается бодрость во всем теле.

### Позавтракать

Утренний прием пищи важен, поскольку организм запускает пищеварительные и обменные процессы. Сбалансированный завтрак заряжает энергией и придает сил. Да и сам по себе первый прием пищи может быть хорошей мотивацией для пробуждения. Ведь кто-то буквально заставляет себя встать с постели из-за соблазна выпить кофе и вкусно поесть.

### Подготовьте все необходимое накануне

Это, пожалуй, одна из самых ценных привычек. Она поможет не только сэкономить время на сборы утром, но и уберечь от лишнего стресса и испорченного настроения.

Лучше позволить себе потратить больше времени на пробуждение и общение с близкими, чем на лишнюю суету по дому.

### Не есть много перед сном

С полным желудком вряд ли получится быстро уснуть, да и сам сон будет менее глубоким. Ночь – это время для отдыха всего организма. Поэтому ужинать лучше за 2-3 часа до сна. Если чувство голода все-таки возникло, съешьте что-то легкое – это могут быть фрукты или овощи, они усваиваются быстрее всего.

### Не лишайте себя времени для сна

Соблазн досмотреть фильм до конца или пролистать ленту в социальных сетях велик. Но насколько это важно для вас? Из-за перевозбуждения нервной системы уснуть быстро не получится, а когда получится, сам сон, вероятнее всего, будет тревожным. Старайтесь ложиться в одно и то же время каждый день.

# ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В ГОРАХ ЛЕТОМ

Мы убеждены, что сделать отдых по-настоящему наполняющим помогает разнообразие. Активные прогулки сочетаются с расслаблением, медитации в горах — с активностями на море, изучение истории места отдыха — с тишиной и погружением в настоящее. Чтобы ваш отпуск превратился в удивительное приключение, мы подготовили гайд по бесплатным или почти бесплатным активностям, которыми можно заняться, отдыхая в горах.

## Ощутить атмосферу настоящей горной деревни

Для этого предлагаем съездить в Красную Поляну. Это поселок городского типа – обитель поклонников тишины, малолюдности, спокойного отдыха и экологического туризма. Здесь нет торговых центров, кинотеатров, клубов, высотных зданий. Большая часть построек – 2-, 3-этажные дома в стиле горного шале. Находясь здесь, вы попадаете в удивительную атмосферу тишины и покоя, наслаждаетесь чистым горным воздухом и гармонией, которыми пропитано все вокруг. Кроме того, в Поляне начинаются многочисленные горные тропы, которые приведут вас в сказочные места.



## Йога с видом на горы

Закреть глаза, вдохнуть полной грудью, почувствовать связь с природой и раствориться в движении. Йога в горах – это не то же самое, что йога в парке. Красивые пейзажи, разреженный и чистый воздух и общий настрой делают практику на высоте более осознанной, глубокой и наполняющей. Можно медитировать, заниматься дыхательными упражнениями, осваивать новые асаны и даже просто лежать в шавасане. Любое направление практики принесет пользу для здоровья и настроения.

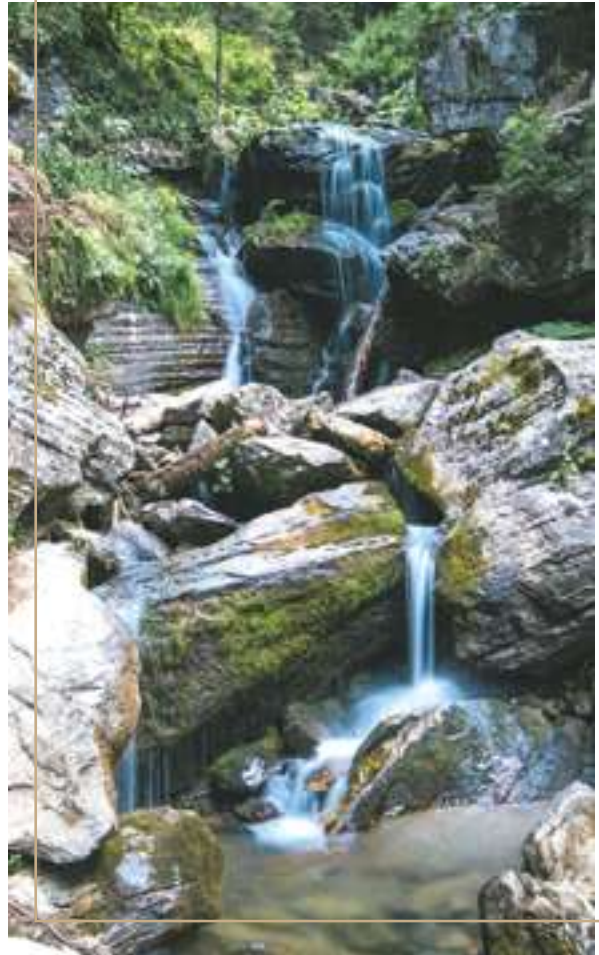
## Горные тропы: от простого к сложному

В этом пункте мы озвучим лишь те маршруты, по которым можно прогуляться без сопровождения гида, потому что они доступные и относительно легкие. Выбирайте свой вариант в зависимости от уровня физической подготовки, времени и готовности к приключениям.

**Прогулка к дольменам** — самый простой маршрут. Они находятся всего в нескольких сотнях метров от Красной Поляны. Чтобы попасть туда, необходимо дойти до самого конца Ачишховской улицы. Далее вас будут вести указатели, коих так много, что заблудиться невозможно.

**Кругозор Ефремова.** Этот маршрут чуть больше, общая дистанция в обе стороны около 4 км. Широкая прогулочная тропа ведет к обзорной площадке на высоте 758 метров над уровнем моря. По пути вас ждет небольшая экскурсия от Кавказского национального биосферного заповедника в виде расставленных на маршруте информационных табличек с описанием местной флоры и фауны.

**Водопад Кейва.** Добраться до водопада можно по двум маршрутам: один ведет из пгт Красная Поляна, другой из с. Эсто-Садок. Оба маршрута средней сложности с небольшим перепадом высот. Общее время в пути – около 3,5 часов. Плюс – время на то, чтобы полюбоваться красотами и раствориться в моменте.



Чтобы не сбиться с пути, скачайте приложение Maps.me. Оно поможет вам сориентироваться в лесу и проведет по самым красивым тропам, рассчитает время на дорогу и заранее покажет, какую высоту придется набрать во время прогулки.



## Походы к пещерам

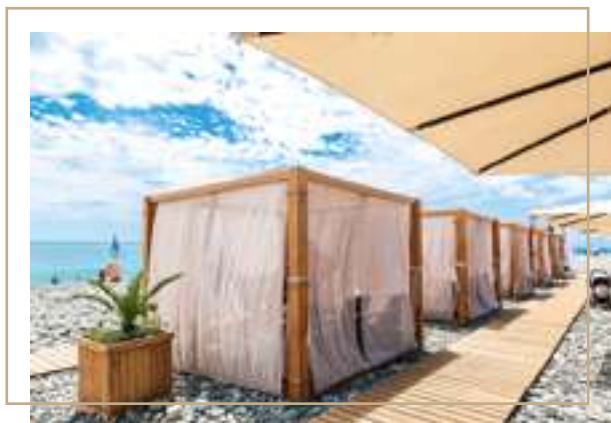
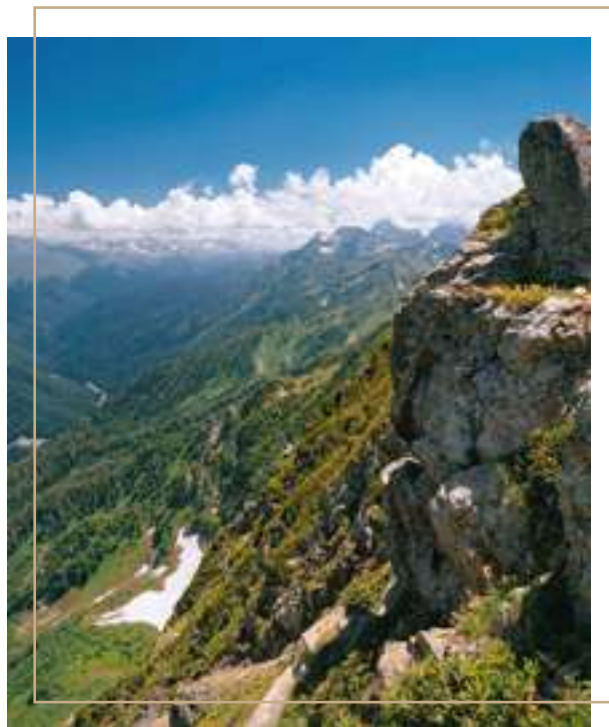
Пещер в окрестностях Сочи бесчисленное множество. Подземные водоемы, коридоры и даже залы такой высоты, что свет фонаря не может достичь потолка. Среди легкодоступных для самостоятельного посещения – Ахштырская пещера. Машину можно припарковать рядом с кассами, а сама пещера не позволит заблудиться. Есть и более сложные маршруты, но туда мы рекомендуем ходить с опытными гидами.

## Загадать желание в самой высокой точке Сочи

Если уж вы поднялись на Роза Пик, то ни в коем случае не упускайте возможности прогуляться до пика Каменный Столб на высоту 2509 метров над уровнем моря. С обзорной площадки открываются живописные виды на все 360 градусов, видны самые дальние хребты Кавказских гор, море и даже Абхазия.

Добраться до Каменного Столба можно либо по канатным дорогам (сначала до Розы Пика, затем, после небольшой прогулки, на подъемнике «Крокус») или преодолеть часть пути пешком (от Розы Пика около 5 км с небольшим перепадом высот). Когда окажетесь на вершине, обязательно загадайте сокровенное желание. Все хорошее, о чем вы подумаете в этом магическом месте, непременно исполнится.

Рекомендуем взять с собой ветровку или легкую куртку, на Каменном Столбе гуляют не только люди, но и ветра.



## Отдохнуть на пляже «Роза Хутор»

Вы можете отправиться на любой пляж побережья, но мы все же рекомендуем именно «Роза Хутор». Во-первых, ежедневно с Курорта туда отправляется трансфер, во-вторых, это оборудованная территория, где гостям бесплатно предоставляются шезлонги, есть волейбольная площадка, душ и комфортные кабинки для переодевания. И, конечно, аренда сапов и катамаранов. И об этом следующий пункт...

## Покататься на сапах

Когда надоест загорать и плавать рядом с берегом, берите в аренду доску для сап-серфинга. Это весело, активно, увлекательно и захватывающе. Отдавшись на добрых 100 метров, вы словно попадаете в иной мир, полный тишины, покоя и природы. Вся суэта остается на берегу, а здесь, в море – только вы и стихия. Чтобы катание принесло только положительные эмоции – не пренебрегайте правилами безопасности: спасательный жилет, головной убор и солнцезащитный крем – ваши обязательные спутники.



# ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРОЖИВАНИЕ

Оставайтесь у нас так долго, как вам хочется



Специальный тариф «Длительное проживание» для любителей жизни в горах, отличной экологии и высокого сервиса. Совершите бронирование в отеле Rosa Springs на период от 7 ночей и получите скидку 15 % от базового тарифа.

В тариф включены следующие услуги:

- консультация врача-терапевта;
- прием питьевой минеральной воды;
- завтрак по системе «шведский стол»;
- услуги детского клуба, спортивная анимация;
- билет на канатную дорогу «Олимпия»;  
(Роза Долина – Горная Олимпийская деревня)
- услуги термального комплекса: бассейн, 4 вида бань (сауна, хаммам, лакониум, травяная баня);
- тренажерный зал, аэробный зал;
- проживание в номере выбранной категории.

Условия действия тарифа:

- Акция доступна при бронировании на сайте и по телефону отеля.
- Срок проживания: от 7 ночей.
- В акции участвуют номера всех категорий.
- Даты действия тарифа: до 30 ноября 2022 года.

В стоимость номера не входит курортная плата.

8-800-200-92-01



# СХЕМА КЛИНИКИ ROSA SPRINGS

## Первичный прием | Блок А

**101** – кабинет косметолога, дерматовенеролога.

**102** – процедурный кабинет, карбокситерапия.

**103** – неотложная помощь.

Режим работы кабинета: 24/7. ЭКГ, измерение АД, медикаментозная и доврачебная помощь при неотложных состояниях.

**105** – рентген-кабинет.

**106** – терапевт.

**107** – процедурный кабинет.

Забор анализов, капельницы, IV-терапия.



## Диагностика, прием врачами узких специальностей | Блок В

**204** – главный врач.

**205** – гинеколог.

Занимается лечением болезней женской репродуктивной сферы, подготовкой к беременности, лабораторной диагностикой (мазки).

**206** – педиатр.

Специализируется на укреплении здоровья подрастающего поколения, подбирает персональные программы лечения и оздоровления. Исследования генетические и иммунологические (MyGenetics, Immunohhealth).

**207** – невролог.

Отвечает за профилактику и лечение нарушений в работе центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

**208** – ультразвуковая диагностика, биоимпедансометрия, «ВедаПuls».

УЗИ-диагностика проводится по нескольким направлениям: от оценки состояния ЖКТ до здоровья репродуктивных органов.

Биоимпедансометрия – исследование состава тела и уровня метаболизма.

«ВедаПuls» – пульсовая диагностика, которая определяет функциональные нарушения в органах и системах организма, состояние энергетики, текущую физиологическую конституцию.

**210** – физиотерапевт.

Оценивает физическое и функциональное состояние человека, анализирует его влияние на повседневную деятельность и самочувствие.

**211** – аппаратная кинезиотерапия:

Kinetrac, Ormed-Kinezo.

Здесь проводятся диагностика состояния опорно-двигательного аппарата, тренировки для укрепления мышечного корсета, сеансы вытяжения и активно-пассивной механотерапии позвоночника.

## Физиотерапевтическое отделение | Блок С

**212** – ингаляторий.

Ингаляция – лечебно-профилактическая процедура, заключающаяся во вдыхании воздуха, насыщенного лекарственными препаратами, минеральной водой или настоями лекарственных трав.

**213, 214, 226, 227, 228** – массаж.

Общий, расслабляющий, моделирующий и многие другие классические техники дополняются уникальными массажами, такими как самурайский и ломи-ломи.

**215** – физиотерапевтический кабинет.

Процедуры улучшают кровообращение, снижают боль, активно применяются при реабилитации и лечении травм.

**216, 220** – теплогрязелечение, кедровая бочка и спа-уходы.

При грязелечении используются грязи озера Тамбукан. Здесь же можно пройти курс оздоровления в фитоаромасауне «Кедровая бочка», сделать пилинг и обертывание.

**221, 224** – аппаратный массаж Ceragem.

Термомассажный комплекс Ceragem используется для релаксации, реабилитации, профилактики нарушений в работе опорно-двигательного аппарата.

**223** – Detensor-терапия.

Детензор-терапия – метод щадящего вытяжения позвоночника и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**222** – сухая углекислая ванна.

Проникая через кожные покровы, углекислый газ способствует расширению сосудов, улучшению работы нервной системы, сердца.

**225** – прессотерапия и экспресс-уходы.

Благодаря физиологическому дренажу тканей, после прессотерапии исчезают отеки, уменьшается масса тела, улучшается тонус кожи.



## Бальнеологическое отделение | Блок D

**108, 110** – подводный душ-массаж.

Подводный душ-массаж расслабляет мышцы и успокаивает нервную систему, понижает давление, обеспечивая отличный сон.

**112, 117** – галерея лечебных фитованн и гидромассаж.

В бальнеологическом отделении насчитывается более 10 различных видов ванн: от нафталановых и жемчужных до ванн с лечебными концентратами и углекислых.

**118** – зал камерных ванн.

Камерные ванны подходят для локального воздействия на различные части тела.

**119, 120** – душевые кафедры (Шарко, швейцарский).

Терапия душами назначается пациентам с неврологическими нарушениями, к которым относятся постоянная усталость, депрессия, невроты.





A portrait of a woman with shoulder-length brown hair and blue eyes, wearing a white medical uniform. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. A name tag is visible on her chest, partially obscured by the text.

# ИНТЕРВЬЮ

Елена Давыдова

Главный врач Клиники превентивной медицины

# МИТОХОНДРИИ:

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ ОРГАНИЗМА

Быть полным сил и готовым к великим свершениям, наслаждаться жизнью и заряжать энергией всех и все вокруг. Это не утопия, а нормальное состояние здорового организма, понимая работу которого, можно значительно повысить качество жизни. Один из секретов – «энергетические станции» клетки – митохондрии. Как обеспечить их правильное функционирование, рассказывает главный врач Клиники превентивной медицины Елена Давыдова.

– Митохондрии. Почему мы говорим о них и насколько большое значение они имеют для организма?

– В последнее время среди частых жалоб пациентов самые крепкие позиции заняли жалобы на низкий уровень энергии и даже полное ее отсутствие. Настолько низкий, что многие чувствуют усталость уже сразу после пробуждения. Проблема такая распространенная, что люди постепенно свыкаются с ней и начинают считать, что низкая скорость реакции, сонливость, апатия – это нормальные проявления человеческой жизни. Однако это не так.

90 % энергии, обеспечивающей деятельность человеческого организма, вырабатывается в митохондриях. Это прямые потомки бактерий, которые живут в наших организмах. В среднем одна клетка содержит около 2 000 митохондрий, что составляет порядка 25 % от общего объема клетки.

Основная функция этих органелл – обеспечение энергией всех протекающих в клетке процессов. Однако помимо этого митохондрии выполняют и еще целый ряд жизненно важных функций: регулируют программируемую гибель клеток, участвуют в метаболизме жиров, обмене ионов кальция, взаимодействуют с микробиотой кишечника.

– От чего зависит работоспособность митохондрий? И главное, как мы можем ее повысить?

– Причин низкой производительности митохондрий много. Например, они могут подвергаться сильному окислительному стрессу, иметь изношенные мембраны. Спровоцировать старение и снижение активности митохондрий человек может за счет несбалансированного питания, некачественного сна, отсутствия физической активности, вредных привычек.

– Получается, если мы ведем пассивный и нездоровый образ жизни, митохондрии слабеют и уровень энергии снижается. А с низким уровнем энергии человеку очень сложно заниматься физической активностью, следить за питанием, качеством сна и пр. Замкнутый круг?

– Все верно! И этот замкнутый круг можно разорвать с помощью простых ежедневных ритуалов. Первое, о чем стоит побеспокоиться – качество и продолжительность сна, ведь ночью, когда организм находится в режиме энергосбережения, митохондрии занимаются восстановлением самих себя. Поэтому проследите за тем, чтобы место для сна было удобным, тихим, комната темной, воздух свежим.

Нормальный сон тот, который соответствует вашим биоритмам, он длится не менее 7–8 часов (в зависимости от возраста и уровня физической активности), при этом желательно, чтобы фаза глубокого сна составляла порядка 25 %. Этот показатель можно отследить с помощью фитнес-браслетов, которые измеряют пульс на протяжении всей ночи и затем анализируют качество сна. Безусловно, такие исследования могут давать погрешности, но в целом картина будет понятна.

Еще одно полезное исследование – респираторный мониторинг. Он используется для диагностики синдрома обструктивного апноэ сна. Производит длительную запись во время ночного сна таких параметров, как дыхательный поток, пульс и уровень кислорода крови. Его можно пройти в нашей Клинике.



– Хорошо, допустим, сон мы наладили. Какой следующий шаг?

– К еде надо относиться как к лекарству; то, как, когда и сколько мы едим, напрямую влияет на здоровье. Из самых первых рекомендаций: отказаться от провоспалительных продуктов (например, подсолнечное масло, глютен, сахар, арахис), они провоцируют воспаление в организме, от чего страдают и мозг, и митохондрии. Это общая рекомендация; персональный список продуктов, вызывающих воспаление, можно составить с помощью теста Immunohealth. Стоит упомянуть, что митохондрии больше предпочитают и более эффективно используют энергию из жиров, нежели из углеводов. А вот простые углеводы (сахар, мука, десерты) приводят к окислению, гликации и повреждению белков соединительной ткани, клеток мозга, эндотелия сосудов и сердца. Простые углеводы относятся к закисляющим продуктам, меняют pH среды в кислую сторону, а кислая среда поддерживает воспаление и рост патогенных микроорганизмов.

Для крепкого иммунитета и здоровья митохондрий обязательны физические нагрузки. Тренировки – это не блажь и не пустое времяпрепровождение. Это необходимость, которая помогает не просто улучшить работу органов и систем, но и увеличить количество и качество митохондрий. Стоит обратить внимание на три вида физической активности: небольшое кардио (ходьба, велосипед, бег) для здоровья сердечно-сосудистой системы, йога и подобные практики для расслабления и снятия стресса, тренировки с отягощением – для замедления потери мышечной массы, которая без правильного подхода естественным образом снижается с годами.

– Как вопрос улучшения здоровья митохондрий решает современная медицина?

– Одним из методов, доказавших свою эффективность, является интервальная дыхательная гипоксигипероксическая тренировка на аппарате OXYTERRA. Принцип его действия основан на чередовании фаз с низким и высоким содержанием кислорода во вдыхаемом воздухе. Когда вы занимаетесь контролируемой тренировкой, изношенные митохондрии отмирают, а на их месте возникают более молодые и энергичные.

Поскольку митохондрии как органеллы не статичны, они могут сливаться, делиться, увеличиваться и уменьшаться в размерах, а также обмениваться своим генетическим материалом. В результате поврежденные участки митохондрий отсеиваются и распадаются, а в организме образуются новые полноценные митохондрии.

Ускорить этот процесс помогает, например, функциональный продукт здорового питания T8 ERA MIT UP от компании VILAVI INT LTD.

### T8 ERA MIT UP

Содержит концентрат гранатового сока, который богат эллаготаннинами. Попадая в желудок, они быстро распадаются и образуют эллаговую кислоту, а ее, в свою очередь, перерабатывают кишечные бактерии, производя уролитин А. Это соединение как раз и стимулирует митохондрии активнее обновляться путем слияния и деления.

– Какие еще биологически активные добавки Вы бы порекомендовали для поддержания митохондриального здоровья?

- **Магний.** Согласно исследованиям, он участвует в процессах выработки энергии – выступает важным кофактором для ферментов, участвующих в синтезе АТФ. Без него невозможна работа митохондрий.

- **Глутатион.** Антиоксидант, состоящий из аминокислот (малых белков), митохондрии содержат его в себе, он не подпускает вредные молекулы к митохондриям и восстанавливает любой нанесенный им вред.

- **Альфа-липовая кислота.** Содержится в каждой клетке организма, в том числе и внутри самих митохондрий. Важна для преобразования пищи в энергию, поддерживает здоровый метаболизм, имеет антиоксидантные свойства.

- **Омега-3.** Поддерживает структуру мембраны митохондрий, которая состоит из жиров, что позволяет им быть более устойчивыми к повреждениям. Также омега-3 способствует более эффективной выработке энергии митохондриями.



Альфа-липовая кислота 200, 60 капсул



Интра-Докс 255 (предшественник глутатиона)



Омега-3  
Дуо



Магния цитрат  
Актив

– К летнему сезону в Клинике Rosa Springs разработали новую санаторно-курортную программу для поддержания здоровья митохондрий. В чем ее особенности и за счет чего достигается оздоровительный эффект?

– Программа ENERGY BALANCE («Здоровые митохондрии – энергетический баланс», — прим. редактора) позволяет повысить доступные внутриклеточные резервы энергии, повышает адаптационные возможности организма, обеспечивает протективный и нейрорегенеративный эффект для клеток. Кроме того, она помогает обеспечить защиту от повреждений и способствует выздоровлению клеток после различных заболеваний.

Так, в программу включены два вида диагностики Veda-Pulse и MS PRO. Из лечебных процедур это управляемая интервальная гипоксическая тренировка на аппарате OXYTERRA, «Коктейль Майерса», который предполагает внутривенное капельное введение витаминно-минерального комплекса: Ca, Mg, B2, B3, B6, инозина, янтарной кислоты, витамина C, курс полипептидов, а также бальнеологические процедуры, лимфодренажный массаж тела на аппарате Isoope и многое другое. Все эти методы помогают в кратчайшие сроки повысить антиоксидантную защиту и восстановить пул здоровых митохондрий.

Я желаю всем быть здоровыми, активными, позитивными, с блеском в глазах и получать удовольствие от жизни каждый день!

Микроскопические митохондрии вырабатывают до 90 % энергии в клетке, обеспечивая работу всех жизненно важных процессов в нашем организме.



# НОВИНКИ КЛИНИКИ:

## приручить природу

Управлять митохондриями с помощью гипоксии, определять состояние организма по пульсу и улучшать здоровье опорно-двигательного аппарата лежа на кушетке. В этой статье мы расскажем о новинках Клиники превентивной медицины, которые помогут лучше понять ваше тело и исцелить его.

### Диагностика на VedaPulse

Китайская народная медицина, аюрведа и современные технологии в одном аппарате. VedaPulse — это инновационный метод пульсовой диагностики, который оценивает функциональные нарушения в органах и системах организма, состояние энергетики человека, текущую физиологическую конституцию.

Чувствительные датчики прикрепляются на запястья и на протяжении 10 минут фиксируют вариабельность сердечного ритма. На основании результатов диагностики формируются рекомендации по образу жизни, правильному питанию, применению трав и специй, использованию ароматов и наиболее подходящих по конституции и уровню энергии упражнений из йоги.



## Озоновые капельницы

Прогулки на свежем воздухе полезны для здоровья — прописная истина, которая известна многим. Однако современный человек проводит крайне мало времени на улице, а в условиях большого города найти тот самый чистый и полезный кислород практически невозможно. Решить вопрос и за короткое время насытить организм кислородом можно с помощью озонотерапии.

Озон — это высокоактивная форма кислорода, которая получается при контакте кислорода с электричеством высокого напряжения, как, например, происходит во время грозы. Воссоздать процесс в условиях Клиники помогает специальный аппарат.

Для проведения процедуры используется физиологический раствор, насыщенный озон-кислородной смесью.

Озоновые капельницы оказывают антибактериальное, противовирусное, противовоспалительное и иммуномодулирующее действия, снижают уровень холестерина, триглицеридов, сахара в крови, усиливают микроциркуляцию и обмен веществ, насыщают ткани организма кислородом, повышают активность системы антиоксидантной защиты.

Перед прохождением процедуры необходимо проконсультироваться с врачом-терапевтом.



## Аппаратная кинезотерапия

Восстановить подвижность фасеточных суставов, эластичность мышц, сухожилий и межпозвоночных дисков. Это только часть положительных эффектов, которых можно добиться с помощью занятий на аппарате «Ормед-Кинезо».

Принцип работы аппарата прост и очень точен — он сгибает и разгибает только выбранные суставы.

Комплекс лечебных упражнений направлен на профилактику и восстановление нарушений метаболизма в позвонках, межпозвоночных дисках, сухожилиях, внутренних органах.

Кроме того, кинезотерапия полезна для профилактики и лечения большого спектра заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.



## OXYTERRA

Горный климат – это, прежде всего, пониженное атмосферное давление и более разреженный, чем на уровне моря, воздух. Вопреки распространенному мнению, количество кислорода, вне зависимости от высоты, не меняется и держится на уровне 21%. Отличается лишь его парциальное давление, чем объясняется небольшая гипоксия, которая ощущается на высоте.

А теперь представьте, что за 5 минут вы дважды поднимаетесь на Роза Пик и спускаетесь на берег Черного моря. С одной стороны это стресс для организма, с другой – адаптируясь к гипоксии, организм повышает свою выносливость и способность усваивать кислород, что жизненно необходимо для функционирования всех органов и систем.

Добиться такого эффекта можно, сидя в мягком и удобном кресле, на интервальной гипо-гипероксической тренировке на аппарате OXYTERRA.

Эта методика основана на чередовании фаз с низким и высоким содержанием кислорода во вдыхаемом воздухе, что увеличивает тренировочный эффект от гипоксии, делает процедуру легкой и безопасной.

В результате тренировки изношенные митохондрии уничтожаются и формируются более здоровые и физиологически более молодые. Таким образом, запускаются процессы обновления и омоложения организма.

Подробнее о роли митохондрий в организме читайте в интервью главного врача Елены Давыдовой на стр.44



Клиника превентивной медицины,  
2 этаж  
→ 59 200 → 59 210



# ПОКАЗАТЬ ВСЕ, ЧТО СКРЫТО:

## ВИДЕОКАПСУЛЬНАЯ ЭНДОСКОПИЯ



Диагностика будущего уже сегодня доступна в Клинике превентивной медицины Rosa Springs. Речь идет о крошечной капсуле, способной показать все, что скрыто – от пищевода до толстого кишечника. Видеокапсульная эндоскопия – безболезненная альтернатива гастро- и колоноскопии. Ее преимущество перед привычными методами – способность показать каждый сантиметр желудочно-кишечного тракта, в частности – тонкий кишечник, увидеть который при других видах диагностики невозможно.

### Как проходит исследование?

Инновационные медицинские разработки не оставляют ни единого шанса болезням и патологиям. Израильские специалисты, используя свой опыт и лучшие технологии, производят капсулу из неактивных биологических материалов размером с обычную таблетку. Капсула безопасна в применении и при этом обладает космическими возможностями: в крошечный контейнер (всего 4 грамма) помещены цветная скоростная фотокамера, источники света, радиопередатчик и элементы питания.

Вы проглатываете это чудо техники. Постепенно двигаясь по ЖКТ, капсула сканирует увиденное, фиксирует данные и передает информацию на устройство, закрепленное на поясе. В это время вы можете спокойно заниматься своими делами. Спустя несколько часов капсула выйдет естественным путем.

В результате исследования доктор получит полную картину о здоровье внутренних органов. Результат будет включать в себя цветные фотографии и описание всех происходящих в ЖКТ процессов.

Запишитесь на консультацию в Клинику превентивной медицины

Телефон: +7 (938) 400 54 63  
Звонок из номера: 59 210

### Кому и зачем?

Процедура нужна всем здоровым людям после 40 лет для онкопоиска и как плановое обследование раз в три года. Среди других показаний:

- боль в животе;
- синдром раздраженного кишечника;
- неспецифический язвенный колит;
- кровотечение из неустановленного источника;
- колит, энтерит, кишечные инфекции;
- прочие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Видеокапсульная эндоскопия уникальна по своей эффективности, универсальности и легкости прохождения. А возможность совместить революционную процедуру с покорением снежных склонов и спавудовольствиями делает ее и вовсе бесценной.

Для гостей нашего отеля доступны два вида исследований:

PillCam® SB – золотой стандарт в диагностике заболеваний тонкой кишки.

PillCam® COLON – расширенные возможности колоноскопии для толстой кишки.



# ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ:

## грамотный подход к зарождению новой жизни

Многие считают, что процесс подготовки к беременности сложный, пугающий и энергозатратный. Врачи Клиники превентивной медицины такое мнение не разделяют. Планирование беременности, вынашивание ребенка и появление новой жизни – приятный и увлекательный период в жизни любой семьи.

Главное – подойти к этому с умом. В помощь будущим родителям в Rosa Springs разработали программу подготовки к беременности.

Беременность без предварительной подготовки можно сравнить с полетом на самолете, не прошедшем техосмотр. Планирование беременности начинается с прегравидарной подготовки, в которую входят клиническое, лабораторное и инструментальное обследования как для женщины, так и для мужчины.

Женщина проходит УЗИ органов малого таза, сдает анализы: общеклинические, на наличие половых инфекций; по необходимости обследуют ее гормональный профиль. На основании результатов исследований определяются слабые звенья, а при наличии заболеваний назначается курс лечения.



**Алина Коротаева,  
врач — акушер-  
гинеколог**



*Начинать планирование беременности необходимо заблаговременно. При этом необходимо понимать, что вынашивание и рождение малыша – дело не только женщины, а супружеской пары. Для женщины процесс начинается с посещения гинеколога, для мужчины – с анализа спермограммы.*



Полезным будет анализ на скрытую пищевую непереносимость Immunohealth, который помогает определить продукты, вызывающие воспаления в организме: в результате их употребления снижается иммунитет, ухудшается когнитивная деятельность и подавляется работа репродуктивной системы.

По результатам тестирования подбирается индивидуальный сбалансированный рацион для того, чтобы организм работал более четко, а гормональный фон был более ровным. Все это также будет способствовать успешной беременности.

Дополнительно рекомендуем провести ДНК-тест My-Feminity. Результаты диагностики помогут оценить риски развития эстрогензависимых заболеваний, вероятность невынашивания плода, потребность в повышенной дозе фолатов, а также риски развития тромботических осложнений при беременности.

Итогом подготовки к беременности с помощью врачей Клиники превентивной медицины становится персональное руководство к действию: программа лечения, график приема курса витаминов и минералов, план питания для здоровой беременности.

Многие считают, что процесс подготовки к беременности сложный, пугающий и энергозатратный.

Врачи Клиники превентивной медицины такое мнение не разделяют. Планирование беременности, вынашивание ребенка и появление новой жизни – приятный и увлекательный период в жизни любой семьи.

Главное – подойти к нему с умом.

Клиника превентивной медицины, 2 этаж

- Запись по тел.: 59 200
- Время работы: 8:00 – 20:00



# САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Санаторий нового тысячелетия – место, которое объединяет в себе достижения современной медицины и новые технологии, уникальные методы лечения и диагностики, качественный сервис и профессионализм. Именно в таком направлении ведет свою работу Клиника Rosa Springs. К летнему сезону наши врачи подготовили для вас новые интересные программы, направленные на повышение иммунитета, очищение, биохакинг, снятие стресса, и многие другие услуги.

Отдых в горах Кавказа – уже сама по себе оздоровительная процедура. Ведь здесь организм обновляется и исцеляется благодаря живительному сочетанию морского и горного воздуха, обилию вдохновляющих пейзажей и солнечному свету.

Максимального эффекта от отпуска на высоте можно достичь благодаря сочетанию сил природы и принципов СП-медицины. Предлагаем вам пройти комплексное восстановление здоровья по базовой или одной из узкоспециализированных программ.

## Базовая санаторно-курортная путевка

В путевку включено:

- проживание в номере выбранной категории
- трехразовое диетическое питание по системе «шведский стол»
- диагностическое обследование по путевке
- лечебные процедуры по рекомендации врача
- посещение термального комплекса (бассейн и четыре бани)
- прогулочный билет на канатную дорогу «Олимпия» на весь период пребывания
- анимационно-развлекательная программа
- услуги детского клуба
- Wi-Fi



Количество дней                    7                    10                    14                    18

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Первичная консультация врача	1	1	1	1
Повторная консультация врача	1	1	1	2
Первичный амбулаторный прием врачом-специалистом	1	1	1	1
Повторный амбулаторный прием врачом-специалистом	1	1	1	1
Клинические анализы (в случае острого заболевания)	1	1	1	1
ЭКГ с интерпретацией данных (по показаниям)	1	1	1	1
Ультразвуковое исследование органов брюшной полости (по показаниям в случае острого заболевания)	1	1	1	1

## ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Климатолечение	ежедневно
Естественная гелиотерапия на открытом воздухе	ежедневно
Бассейн — свободное плавание, 1 час	ежедневно
Сауна, хаммам, лакониум, 1 час	ежедневно
Физические активности по расписанию SPA-комплекса	ежедневно

## ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Питьевое лечение минеральной водой	ежедневно
Аппаратный термомассаж на механотерапевтическом комплексе	3                    4                    6                    8
Seagem (Ю. Корея) 36 минут по программе (на выбор) / Подводный душ-массаж, 1 вид по назначению врача	
Аппаратная физиотерапия, 1-2 вида по назначению врача	7                    10                    14                    18
Ванны общие (углекислые, йодобромные, бишофитные, жемчужные, скипидарные, с концентратами лекарственных растений), 1 вид по назначению врача	4                    5                    7                    9
Душ, 1 вид по назначению врача	3                    4                    6                    8
Грязевые аппликации на 1 анатомическую область по назначению врача	4                    5                    7                    9
Ингаляция с минеральной водой либо настоем лекарственных трав, 1 вид	7                    10                    14                    18

## ПИТАНИЕ

Трехразовое питание по системе «шведский стол»

# Узкоспециализированные программы

## Диагностика

Большая часть программ включает в себя диагностику на аппаратах MS PRO и VedaPulse, на основании которой составляются персональные рекомендации по питанию, физической активности, определяются уровень энергии, биологический возраст, состав тела и многое другое.

## Фитнес

Важной составляющей всех программ оздоровления является физическая активность, которая требуется организму на ежедневной основе. В зависимости от целей программы фитнес-направление может отличаться: скандинавская ходьба, йога, стретчинг, персональные тренировки на виброплатформе, плавание и пр.

## Мастер-классы Школы здоровья RS

В большую часть программ включены образовательные и практически полезные мастер-классы. На занятиях врачи Клиники расскажут о способах управления стрессом, сохранении и поддержании иммунной системы, признаках нарушения сна и пр. Тема мастер-класса зависит от выбранной программы.

## Нутрицевтика и ароматерапия

Сделать программы еще более эффективными помогают специальные биологически активные добавки и ароматерапия. В зависимости от целей нутритивная поддержка будет меняться, но она неизменно присутствует в большинстве программ.



## EASY MOTION BALANCE БАЛАНС ТЕЛА – ЛЕГКОСТЬ В ДВИЖЕНИИ

### Для восстановления и поддержания здоровья суставов

Один из секретов долголетия и качественной полноценной жизни — здоровый опорно-двигательный аппарат. Благодаря суставам и связкам люди обладают гибкостью и мобильностью, но именно суставы являются слабым звеном.

Крепкие кости, безболезненное движение, легкая походка позволяют быть активными и уверенными в собственных силах. Сохранить эту легкость надолго и поддержать суставы в рабочем состоянии поможет программа **EASY MOTION BALANCE**.

---

#### Цели программы:

- Восстановление функций опорно-двигательного аппарата
- Устранение (или значительное уменьшение) болевого синдрома
- Увеличение объема движений
- Уменьшение воспалительных явлений

---

В лечебный блок программы включены **физиотерапия, аппликации тамбуканской грязи и карбокситерапия**. Методики воздействуют на глубокие ткани, что дает более сильные и стойкие обезболивающий и противовоспалительный эффекты.

**Три вида массажей** чередуются между собой, что позволяет восстановить анатомически правильное положение позвонков и мускулатуры, проработать все мышечные группы. Также улучшаются кровоснабжение и нервная проводимость волокон.

Кроме того, результат достигается при помощи лечебных ванн и **кинезиотерапии на аппарате Ormed-Kinezo**.

**Детензор-терапия** усилит эффект за счет увеличения межпозвоночного пространства и снятия остатков напряжения.



## ENERGY BALANCE: ЗДОРОВЫЕ МИТОХОНДРИИ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

### Для людей с хронической усталостью и упадком сил

Микроскопические митохондрии вырабатывают до 90% энергии в клетке, обеспечивая работу всех жизненно важных процессов в организме. С нарушением функционирования этих органелл ускоряются процессы старения, увеличивается вероятность развития дегенеративных и онкозаболеваний.

Благодаря программе **ENERGY BALANCE** активируются внутриклеточные резервы, повышаются адаптационные возможности организма. Процедуры, входящие в курс лечения, обеспечивают протективный и нейрорегенеративный эффект для клеток, обеспечивают им защиту от повреждений.

---

#### Цели программы:

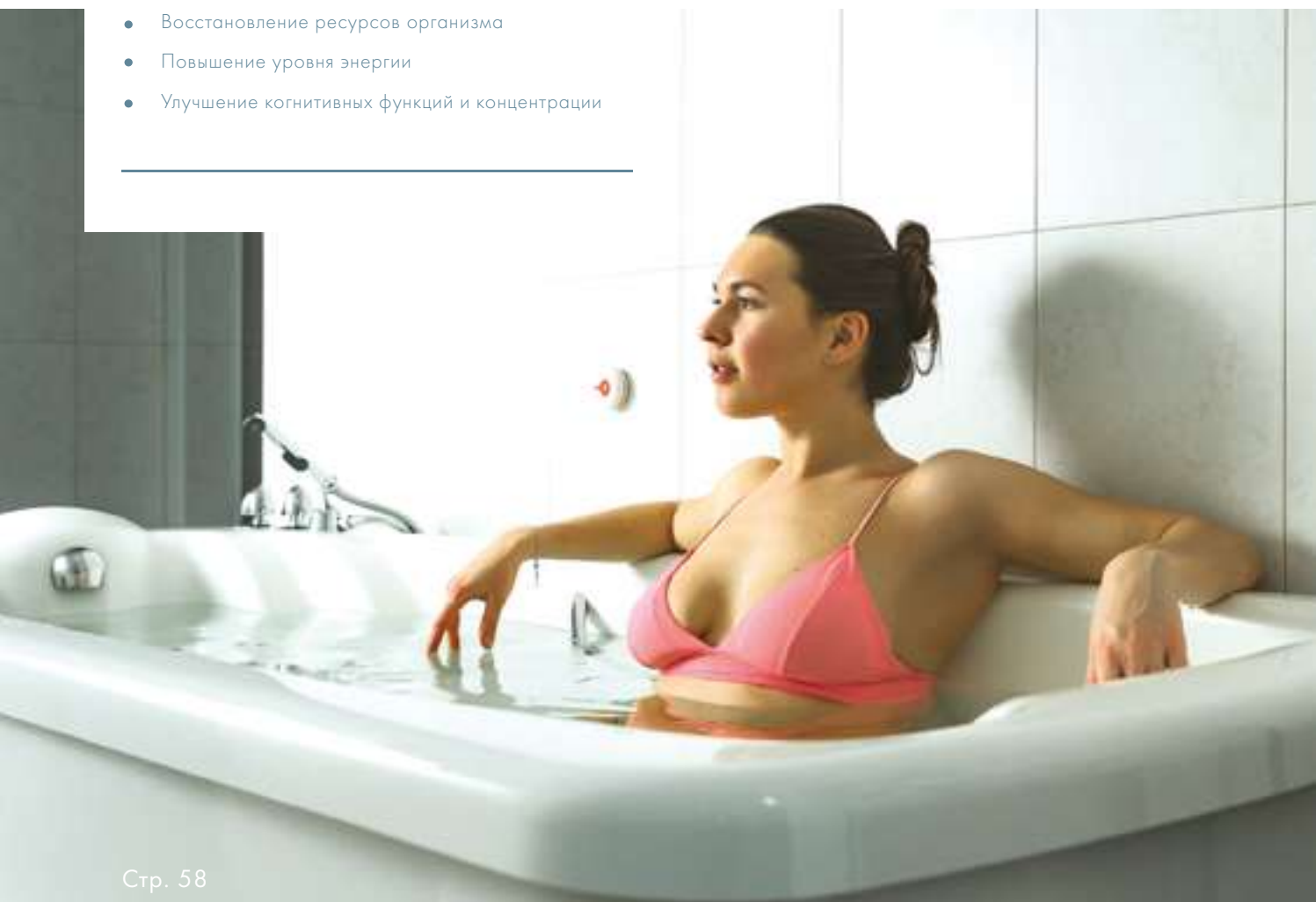
- Восстановление ресурсов организма
  - Повышение уровня энергии
  - Улучшение когнитивных функций и концентрации
- 

Гипокси-гипероксические интервальные тренировки с помощью **аппарата OXYTERRA** запустят процессы омоложения организма на клеточном уровне, помогут быстрее сформироваться новым митохондриям.

Внутривенное капельное **введение витаминно-минерального комплекса «Коктейль Майерса»** уменьшит воспаление, снимет мышечную боль, усталость и стресс.

**Бальнеологические процедуры** (душ Шарко, ванна с концентратами водорослей), а также **курс массажей и прогрева в кедровой бочке** снимут нервное и физическое напряжение.

В рамках программы назначается **курс приема нутрицевтических** препаратов, которые являются хорошей поддержкой для организма и способствуют улучшению митохондриального здоровья. Содержащиеся в добавках **полипrenoлы** восстанавливают оболочки клеток и митохондрий, снижают воспаление, оказывают защитное воздействие на нервные клетки.





## HEALTHY SLEEP BALANCE: ЗДОРОВЫЙ СОН

### Для крепкого восстанавливающего сна

Первое, что стоит сделать, чтобы улучшить здоровье, настроение, когнитивные функции, – наладить режим сна. Мы разработали программу **HEALTHY SLEEP BALANCE**, которая не только избавит от бессонницы, но значительно повысит качество сна и вернет вам бодрость тела и духа.

---

#### Цели программы:

- Повысить качество ночного отдыха
  - Восстановить режим сна
- 

На первом этапе врачи Клиники исследуют историю вашей бессонницы, проведут **респираторный мониторинг**.

Тренировки на **аппарате OXYTERRA** научат организм лучше усваивать кислород.

**Бальнеологические процедуры** (лечебные души и ванны) расслабят тело и ум. Ароматы лаванды и валерианы улучшат психоэмоциональное состояние и подарят покой.

Еще большую внутреннюю гармонию обеспечат **массаж** головы, зоны декольте и воротниковой зоны, а также **аудиовизуальная релаксация** на майнд-машинах NovaPro 100.

Положительный эффект будет замечен уже через один день после начала лечения.



## IMMUNO BALANCE: КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ

### Для защиты от вирусов и бактерий

Только крепкий иммунитет способен противостоять заболеваниям. Ослабить его работу могут стрессы, дефицит витаминов и микроэлементов, недостаточный сон и многое другое. Преодолевая негативное воздействие окружающих факторов, программа **IMMUNO BALANCE** повысит защитные функции организма.

#### Цели программы:

- Восстановление после перенесенных вирусных и бактериальных инфекций, в том числе COVID-19
- Повышение адаптации организма к смене сезонов и климатических поясов
- Восстановление толерантности к нагрузкам и гипоксии
- Стабилизация психоэмоционального состояния

Благодаря **внутривенному введению озонированного раствора** клетки эффективнее насыщаются кислородом и активнее усваивают питательные вещества. Ускорение метаболизма приводит к более активному клеточному делению и омоложению органов и тканей. Клетки лучше выполняют свои функции, что благоприятно сказывается на здоровье организма в целом.

При применении **ингаляций горячим гелием** повышается работоспособность, укрепляется иммунитет, снижается гипоксия, вызванная перенапряжением или хронической усталостью.

**Надсосудистое лазерное облучение крови (НЛОК)** оказывает многостороннее терапевтическое воздействие. Процедура благоприятно сказывается на структуре и свойствах крови, стабилизирует и улучшает обменные процессы в тканях.

Все три вышеописанные процедуры обладают противовоспалительным, бактерицидным и иммуностимулирующим эффектом.

**Ванны с лечебным экстрактом можжевельника** расслабят, быстро восстановят силы, улучшат работу сердца и сосудов, состояние кожи и повысят защитные силы организма. Закрепит эффект прогрев в фитоаромасуне «Кедровая бочка».



## ANTISTRESS – VEGETATIVE BALANCE: АНТИСТРЕСС – ВЕГЕТАТИВНЫЙ БАЛАНС

### Для спокойствия ума

Повысить стрессоустойчивость, вернуть мотивацию, восстановить жизненный тонус и продуктивность легко. Нужно только дать себе время «перезарядить батарейки» и как следует отдохнуть. Среди главных целей программы **ANTISTRESS – VEGETATIVE BALANCE** – расслабление на физическом и ментальном уровнях.

---

#### Цели программы:

- Снятие напряжения
- Восстановление жизненного тонуса и продуктивности
- Обретение спокойствия
- Улучшение качества сна

---

В достижении результата помогут **бальнеологические процедуры**, такие как подводный душ-массаж и циркулярный душ, молочная ванна с натуральными маслами и фруктовым ароматом, **прогрев в фитоаромасуне «Кедровая бочка»**.

**Вакуумно-роликовый массаж с помощью аппарата Starvac** проработает самые напряженные участки тела, расслабит и подарит легкость, избавит от зажатости и дисбаланса.

Среди процедур есть и истинные спа-деликатесы, в частности, **уход для тела Fabbrimarine Thalasso** на выбор: освежающий, тонизирующий или антиоксидантный.

## BALANCE DETOX: ДЕТОКС И БИОХАКИНГ

### Для очищения организма

Программа подразумевает комплексное и последовательное воздействие на организм с целью его очищения на клеточном уровне с помощью правильного питания, применения современных anti-age-разработок и многочисленных оздоровительных и лечебных процедур, но главное — **BALANCE DETOX** поможет активизировать естественные процессы детоксикации.

Результат от прохождения программы вы заметите даже при трехдневном курсе. Максимального эффекта можно добиться на 10-дневной программе, эффект от которой с каждым последующим днем будет нарастать.

---

#### Цели программы:

- Повышение жизненного тонуса
  - Снижение уровня стресса
  - Улучшение внешнего вида, состояния кожи
  - Разработка персональной стратегии здорового образа жизни
- 

В основе курсов — уникальная методика, которая перезапускает систему вывода токсинов и обновляет организм. Очищение на клеточном уровне и процедуры для внешнего преображения (пилинг, детокс-питание) оказывают комплексное воздействие и запускают механизмы саморегуляции и регенерации.

После ежедневных массажей, приятной физической нагрузки, бальнеологических и спа-процедур вам обеспечен прилив сил. А авторское диетическое питание станет прекрасным стартом для модификации образа жизни в стремлении к здоровью.

#### Среди многочисленных процедур:

- Бальнеология: подводный душ-массаж, душ Шарко, циркулярный
- Тонизирующий уход для тела Charme de'Orient (с кедровой бочкой) — пилинг и увлажнение
- Массаж: ручной моделирующий, аппаратный Isoope
- Прессотерапия с бандажным обертыванием
- Грязевые аппликации (на область печени)
- Магнитотерапия (на область печени)

**Программа доступна в двух вариантах:** классическая и с биохакингом. Второй вариант включает проведение генетического тестирования и иммунологического теста, а также персональное дистанционное сопровождение врачом-куратором в течение месяца для закрепления результатов.



## KIDS HEALTH BALANCE: ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Для оздоровления детского организма  
в возрасте от 5 до 14 лет

Лечебные и расслабляющие процедуры для детей сделают организм сильнее и здоровее, детские развлекательные мероприятия — счастливее, а природа научит ценить окружающее пространство.

**Детский массаж и мягкое вытяжение позвоночника** расслабят мышцы спины и улучшат осанку, что особенно актуально для детей школьного возраста. **Бальнеологические процедуры** успокоят нервную систему и укрепят иммунитет.

Улучшить состояние опорно-двигательного аппарата помогут занятия на тренажере **«Ормед-Кинезо»**. Кинезотерапия позволяет мягко вытянуть позвоночник в пассивном режиме в положении лежа и без активного участия мышц туловища.

**Физиотерапия и грязевые аппликации** снимут боль и уменьшат воспаление в органах и тканях, **ингаляции с минеральной водой** и с лекарственными травами улучшат состояние дыхательных путей, увлажнят слизистые и повысят иммунитет.

Продолжительность лечения определяется после консультации с врачом-педиатром на основании общего состояния здоровья юного гостя и желаемого результата.

---

### Цели программы:

- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательных путей
  - Повышение иммунитета
  - Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни
-

# IV-ТЕРАПИЯ: ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

Восполнение дефицита витаминов, минералов, аминокислот и других биологически активных веществ, детоксикация и регидратация. Все это числится в списке задач, которые помогает решить IV-терапия. В Клинике Rosa Springs доступны однокомпонентные и многокомпонентные капельницы. Первые содержат в своем составе всего один ингредиент. Вторые – это целые коктейли, которые повышают иммунитет, замедляют процессы старения, ускоряют метаболизм и даже улучшают сон. Именно о них и пойдет речь далее.



Внутривенная терапия – самый быстрый способ доставки любого вида препарата в организм при высокой биодоступности, то есть наибольшем поглощении и усвоении, а также максимальном распределении веществ.

Первым врачом, открывшим терапевтический эффект внутривенных витаминно-минеральных составов, был Джон Майерс, дело было в начале 1970 годов. Однако Майерс при жизни не успел записать состав своего знаменитого «коктейля», это сделал врач Алан Гэби лишь в 2002 году.

## КАКИМИ ЭФФЕКТАМИ ОБЛАДАЕТ IV-ТЕРАПИЯ

- Противовоспалительное действие
- Способствует очищению от токсинов
- Укрепляет иммунитет
- Активизирует обменные процессы
- Повышает энергетический потенциал организма
- Повышает стрессоустойчивость
- Стимулирует регенерацию организма
- Предотвращает патологические возрастные изменения в костях и тканях

Длительность курса определяется индивидуально и зависит от состояния здоровья, наличия дефицита витаминов и минералов. Среднее число процедур в курсе – 5–7.

## Anti-Age

Тормозит процессы старения организма, насыщает кожу витаминами. Улучшает регенерацию клеток и качество кожи. В состав включены альфа-липоевая кислота, витамины В2 и В3, инозин.

Стоимость: 2 500 руб.

## Коктейль Майерса

Здесь полноценный витаминно-минеральный комплекс, включающий в себя кальций, магний, витамины С, В2, В3 и В6, инозин, янтарную кислоту. Будет полезен для общего оздоровления и восстановления организма, устранения хронической усталости, мышечной боли, воспаления.

Стоимость: 2 500 руб.

## Slim-комплекс

В состав этой капельницы входят альфа-липоевая кислота и L-карнитин. Капельница способствует повышению выносливости, снижению инсулинорезистентности, повышению гидратации и уровня энергии, ускоряет метаболизм, способствует восстановлению после физической нагрузки.


Стоимость: 2 500 руб.

## DETOX

Витаминный коктейль выводит токсичные вещества и продукты их распада из организма. В результате процедуры улучшаются цвет лица, самочувствие и повышается настроение, замедляются процессы старения.

В Клинике доступны два вида детокс-капельниц. Первый включает в себя внутривенное введение янтарной кислоты, витаминов В2 и В3, инозина. Второй вид предполагает введение витамина С и глутатиона. Подобрать подходящий именно вам вариант поможет врач-терапевт.

Стоимость: от 2 500 до 4 500 руб.



Состав капельницы подбирается врачом индивидуально с учетом показаний, возраста, пола, общего состояния, уровня дефицита витаминов или минералов, наличия аллергии и других показателей.

# УЗНАТЬ ВСЕ:

## как работают ДНК-тесты



Предупрежден — значит вооружен. В медицине это правило работает железно. Чем больше мы знаем о себе, тем больше у нас шансов на долгую активную жизнь. Информация о состоянии здоровья и возможных рисках содержится в наших генах. Это наша макромолекулярная карта, и только генетический тест позволяет составить ее. С его помощью выявляют «слабые места» в организме и разрабатывают индивидуальную программу поддержания и улучшения здоровья. Провести такое исследование можно в Клинике превентивной медицины Rosa Springs.

Клиника превентивной медицины Rosa Springs совместно с лабораторией MyGenetics предлагает своим гостям пройти ДНК-тесты и получить индивидуальные рекомендации по питанию, спорту, образу жизни, правилам поддержания иммунитета.

Мы рекомендуем пройти ДНК-тест всем, вне зависимости от пола и возраста. Так как на протяжении всей жизни набор генов не меняется, такое тестирование достаточно пройти раз.

### Как проводится ДНК-тест?

Для сбора биоматериала проводят ватной палочкой по внутренней поверхности щеки. Это занимает 30 секунд, после чего данные направляются в лабораторию Национального центра генетических исследований. Результаты будут готовы через месяц.

99,9 % - точность  
результатов  
ДНК-тестирования

## Выберите свой ДНК-тест

### Все обо всем — Expert (55 генов)

Самый развернутый ДНК-тест, позволяющий расшифровать генетически заложенный механизм метаболических процессов в организме и составить персональную программу для улучшения общего состояния и качества жизни, способствующего активному долголетию.

### Для красоты и молодости — MyBeauty (34 гена)

Подойдет тем, кто хочет определить подходящие косметологические процедуры, избежать последствий неправильного ухода, подобрать anti-age-программу. Он расскажет о выработке коллагена, прочности сосудов, риске появления растяжек и разрушения костной ткани, способности организма противостоять свободным радикалам и воздействию УФ-лучей.

### Здоровье и долголетие — MyWellness (32 гена)

Подойдет тем, кому интересно узнать о том, как составить рацион на основе генотипа, получить рекомендации по образу жизни, приему витаминов и персональному режиму тренировок. Определить скорость метаболизма и допустимые нормы кофеина и алкоголя, реакцию организма на аллергены и даже адаптивность к вегетарианству.





# КРАСОТА, ЗДОРОВЬЕ И ОМОЛОЖЕНИЕ:

## массаж на аппарате STARVAC

Один аппарат для оздоровления, омоложения, коррекции фигуры и лечения. Возможно ли такое? Современные косметологические методики помогают не только стимулировать процессы липолиза, увеличивать упругость и тонус кожи, но и останавливать процессы старения. Существуют десятки процедур, с помощью которых можно существенно уменьшить объемы: Zeronia, Icoone, Pulstar PSX и многие другие. Сегодня расскажем про одну из новинок Клиники превентивной медицины для эстетики лица и тела – аппарат Starvac.

### Основные преимущества

Одно из преимуществ Starvac-терапии – безболезненность. Мощность силы вакуума регулируется с учетом ощущений гостя. Во время процедуры не затрагиваются участки тела с повреждениями кожи, сосудистыми уплотнениями, заживающими ранами. Процедура вызывает расширение лимфатических сосудов, стимулирует выведение жидкости из организма и улучшает процессы тканевого дыхания, а постоянное передвижение роликов повышает тонус мышц.

Starvac воздействует на кожу, жировую прослойку и близкорасположенные мышцы. В результате чего происходит кратковременное расширение лимфотоков, активизируется вывод жидкости и токсинов из подкожного слоя. Сочетание втягивающих и разминающих движений быстро дает результат.

Вакуумно-роликовый массаж можно сочетать с другими методиками, направленными на уменьшение объемов тела: обертываниями, прессотерапией, бальнеологией.

Эффективная методика вакуумно-роликового массажа кожных покровов направлена на борьбу с лишними сантиметрами в проблемных зонах и коррекцию фигуры. Уникальное оборудование способствует активации естественных процессов расщепления жировой ткани, улучшению микроциркуляции крови и движению лимфы по сосудам.

STARVAC – многофункциональный массажер для проведения вакуумно-роликовой терапии, который оснащен несколькими видами насадок для обеспечения разной интенсивности воздействия на кожу.

### Starvac в косметологии

Аппарат нашел свое применение и в косметологии. Основные показания – возрастные изменения кожи. Благодаря процедуре улучшается кровоток, усиливается выработка коллагена, проявляется лифтинг-эффект. Для массажа лица используют специальные маленькие вакуумные насадки, они аккуратно воздействуют на кожу, восстанавливая тургор, снимая отечность и укрепляя контуры лица.

## ПОВЫШАЕМ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕДУРЫ

За 3-4 дня до начала курса	Сделать пилинг всего тела
За 1,5 часа до начала сеанса	Не принимать пищу
За 15 минут	Выпить стакан воды без газа
Перед началом массажа	Специалист смажет вашу кожу увлажняющим кремом, который упростит передвижение вакуумных чашек и позволит сделать процедуру максимально комфортной
В течение двух часов после процедуры	Выпить стакан воды; не принимать пищу

\*Средняя продолжительность сеанса – 30-60 минут (в зависимости от зоны воздействия).

### Продолжительность курса

Курс вакуумно-роликовой терапии состоит из 12-15 процедур, которые проводят с интервалом один раз в 3-4 дня, точное количество необходимых сеансов назначает специалист. Результат становится заметным уже после первой процедуры.

Вакуумно-роликовый массаж на аппарате Starvac дает возможность иметь красивую фигуру, однако он не отменяет диеты и регулярные занятия спортом. Достичь стойкого результата и навсегда избавиться от признаков целлюлита можно только при комплексном подходе к решению проблемы.

### Показания для проведения аппаратного массажа:

- моделирование контуров лица и тела;
- коррекция локальных жировых отложений;
- целлюлит (1, 2, 3 степени);
- посттравматические отеки;
- дряблые кожные покровы;
- мышечные спазмы;
- недавно сделанная липосакция (для закрепления полученного результата).



# ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Жить долго и при этом оставаться здоровым и полным сил. Возможно ли это? Глядя на пример жителей Страны восходящего солнца, мы убеждаемся, что да, возможно. Япония считается местом, в котором рекордное количество долгожителей. И это не подарок судьбы, а результат внимательного отношения потомков самураев и гейш к своему самочувствию. О трех продуктах для здоровья ума и тела расскажем в этой статье.



## Для здоровой микрофлоры кишечника

Метабиотики Daigo – это ценные помощники в восстановлении микрофлоры кишечника, они выполняют практически те же задачи, что и пробиотики, но на порядок быстрее и качественнее. Все потому, что в основе японского препарата лежат не бактерии, а их штаммы.

Метабиотики Daigo оказывают мощное благотворное воздействие на организм: очищают кишечник и улучшают все пищеварительные процессы, укрепляют иммунитет и способствуют снижению веса, регулируют обмен веществ и даже чистят кровь.

## Действуют быстрее.

Не нужно ждать 10 часов, пока микроорганизмы активируются, – метаболиты Daigo начинают действовать с первых минут приема.

## Усваиваются в полном объеме.

Это одно из главных преимуществ Daigo. Для сравнения, при приеме пробиотиков в кишечник попадает не более 20 % препарата.

## Можно принимать вместе с другими медицинскими препаратами.

В отличие от пробиотиков, Daigo не теряет полезных свойств даже при взаимодействии с антибиотиками.

## Разрешен людям с иммунодефицитами.

Штаммы, в отличие от чужеродных бактерий, содержащихся в пробиотиках, не нанесут вред людям, страдающим от подобных проблем.

## Для крепких зубов

Daigo dent — уникальная зубная паста для ежедневного ухода за полостью рта.

Это эффективное средство в борьбе с кариесом, пародонтитом и другими заболеваниями ротовой полости. В состав пасты входят 4 активных компонента.

- Ферменты от 16 видов полезных лактобактерий, которые восстанавливают здоровый баланс микрофлоры ротовой полости.
- Вытяжка из корня солодки подавляет патогенные бактерии, защищает зубы от кариеса и освежает дыхание.
- Уникальная морская соль с японского острова Идзусоимо, которая содержит микроэлементы, оздоравливающие десны.
- Ксилит — натуральный полезный подсластитель из березовой коры, который защищает от кариеса.



Зубная паста подойдет в случаях, если у вас отмечаются повышенная чувствительность зубов и реакция на горячее, холодное, кислое, сладкое. А также при кариесе, видимых нарушениях целостности эмали и дентина, пародонтите, воспалительных процессах, кровоточивости десен, шаткости зубов.



## Для вечной молодости и крепкого ума

Японские ученые разработали уникальный в своем роде препарат. В его основе лежат глубокий научный базис и многолетние исследования. Tamotsu (Тамоцу) — это натуральный источник плазмогенов и коэнзима Q10.

**ПЛАЗМОГЕНЫ** — отдельный класс липидов, основная задача которых — защита полиненасыщенных жирных кислот от агрессивного окисления. Плазмогены являются структурными компонентами клеток энергозатратных органов (головной мозг, сердце, легкие, глазные яблоки и иммунная система).

Уровень содержания плазмогенов в различных системах и органах нашего тела может достигать 70 %.

Плазмогены добываются из глубоководного морского моллюска в Японии. Уровень усвоения плазмогенов из Tamotsu достигает 100 %.

**КОЭНЗИМ Q10 (COQ10)** — структурная часть митохондрий, своеобразных энергостанций находящихся внутри каждой клетки. Чем меньше CoQ10 в клетках, тем быстрее они изнашиваются, стареют и умирают. В результате наблюдается системный энергетический спад всего организма: человек быстрее устает и дольше восстанавливает силы.

Дефицит этого кофермента негативно сказывается на работе органов с высоким энергопотреблением, в первую очередь это мозг, сердце, печень, почки, поджелудочная железа.

Tamotsu (Тамоцу) будет полезен при проблемах с памятью, забывчивости, невнимательности и рассеянности, низкой концентрации, болезни Альцгеймера, деменции. Обратит внимание на препарат стоит и при повышенных психоэмоциональных нагрузках, тяжелом физическом труде, активных занятиях спортом, для ускорения выздоровления в постоперационный период и после перенесенных заболеваний, а также для поддержки сердечно-сосудистой системы.

# Эффект Золушки

ТОП-5  
САМЫХ БЫСТРЫХ  
И ЭФФЕКТИВНЫХ ПРОЦЕДУР  
ДЛЯ КРАСОТЫ

---

Преобразиться за считанные минуты! Премиальная косметика, современные достижения аппаратной косметологии и грамотное сочетание бьюти-процедур позволяют менее чем за час значительно улучшить состояние кожи и поднять настроение.

**1 МЕСТО.****БАНДАЖНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ**

Название «бандажное обертывание» говорит само за себя. Процедура предполагает использование специальных эластичных бинтов. Разница в воздействии достигается за счет пропитки ткани.

Результат заметен уже после первой процедуры, и это при том, что сеанс длится всего 45 минут. Благодаря большому количеству видов обертывания вы можете выбрать подходящий именно вам и воздействовать на проблему целенаправленно. Мы предлагаем вам пять вариантов обертывания.

**«ГОЛУБАЯ ВОЛНА»**

Дренаж, похудение, детокс и тонус.

Результат от одной процедуры: кожа насыщается активными компонентами, подтягивается, становится более упругой, уменьшается объем жировых отложений.

**«ЛИПО-ЭКСПРЕСС»**

Липолиз, формирование силуэта, общеукрепляющее действие.

Результат от одной процедуры: четко сформированный контур тела, уходят объемы, активизируется липолиз.

**«СЛИМ-ЭКСПРЕСС»**

Нивелирование целлюлита и мускульной атонии, укрепление тканей, восстановление эластичности.

Результат от одной процедуры: повышение эластичности кожи, высокий тонус и упругость, реконструирование кожи.

**«ДРЕНАЖ-ЭКСПРЕСС»**

Дренаж, укрепление сосудистой сетки, снятие отечности.

Результат от одной процедуры: уходит застой жидкости, снимается усталость, восстанавливается тонус кожи.

Продолжительность процедуры: 45 минут

Стоимость: 4 500 руб.

**2 МЕСТО.****ЭКСПРЕСС-УХОД**

Инновационные косметические патчи Fabbrimarine наносятся на участки тела, требующие коррекции (бедро, живот). После нанесения на проблемный участок начинается высвобождение биоактивных компонентов, которые превосходно тонизируют кожу, налаживают дренажные и обменные процессы, способствуют сжиганию жировых отложений и естественной подтяжке контуров тела. Средство разглаживает кожу при целлюлите, устраняет застойные явления.

Наибольший эффект достигается при сочетании патчей с лимфодренажным массажем на аппарате Starvac.

Подробнее о возможностях STARVAC читайте на странице 70.

Продолжительность: 40 минут

Стоимость: 4 000 руб.



**3 МЕСТО.  
ЭКСПРЕСС-УХОД: ПРЕССОТЕРАПИЯ  
И CHRONOCARE**

В процедуре используется Chrono Topo Gel – средство для кожи от Fabbrimarine, линии Chronocare. Гель-лифтинг обеспечивает эффект фотоомоложения, способствует синтезу коллагена. Гель сделан на основе микроэлементов, взятых из морской среды, в частности, содержит оздоровительный комплекс на основе планктона Chrono Topo. Улучшить состояние кожи, сделать ее более гладкой и снять напряжение помогает прессотерапия, которая проводится совместно с нанесением геля на кожу.

Продолжительность: 30 минут  
Стоимость: 2 800 руб.

**4 МЕСТО.  
SOS-УХОД ДЛЯ ЛИЦА PLATHLONE**

Если ваша кожа требует незамедлительного ухода и нуждается в поддержке, присмотритесь к SOS-уходу с применением плацентарной косметики PLATHLONE. Сыворотка и лосьон для быстрого восстановления кожи содержат в себе свиную плаценту. Средство способствует быстрому восстановлению кожи с повреждениями, солнечными ожогами, покраснениями, воспалениями и прочими кожными проблемами.

Продолжительность: 30 минут  
Стоимость: 2 800



**5 МЕСТО.  
COSMEDIX «ГРАНАТОВЫЙ ПИЛИНГ»**

Омолодить кожу и пробудить ее внутренние ресурсы поможет гранатовый пилинг от COSMEDIX. Средство используется для легкого антиоксидантного пилинга с выраженным лифтинг-эффектом. Пилинг мгновенно улучшает цвет лица за счет коктейля мощнейших антиоксидантов: экстракта зеленого чая, масла косточек граната, ресвератрола из красного вина, астаксантина – каротиноида из зеленых водорослей. Рекомендуются при всех состояниях и типах кожи, кроме чувствительной.

Продолжительность: 30 минут  
Стоимость: 5 000 руб.



# РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ТЕСТ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

## Иммунная диетология в Клинике Rosa Springs: основа здоровья, красоты и долголетия

Каждый день появляется какая-то новая диета. Но ни одна из них до сих пор не признана идеальной. И здесь на помощь приходит революционный тест на пищевую непереносимость «Иммунохелс» (ImmunoHealth™), который можно пройти в Medical Spa отеле Rosa Springs.

Придерживаясь элиминационной диеты, составленной на основе результатов теста «Иммунохелс», вы сможете решить проблемы с кожей, пищеварением, иммунитетом и даже хроническими заболеваниями.

### В частности:

- Улучшить пищеварение
- Укрепить иммунитет
- Снизить вес
- Вылечить болезни кожи
- Излечить или уменьшить боль в суставах
- Избавиться от мигреней и частых головных болей
- Улучшить качество сна
- Снизить проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности (ADD/ADHD) детей и взрослых

*Елена Давыдова, главный врач Клиники Rosa Springs, врач-диетолог, специалист в вопросах функциональной и превентивной медицины:*



В тестировании «Иммунохелс» для построения индивидуальной программы питания используются концепции «Иммунной диетологии». Это принципиально новый подход в определении индивидуальной полезности продуктов и построении программ питания. Через три недели после тестирования вы не просто получаете персональный список рекомендаций, но инструкцию по применению себя, которая помогает определить наиболее подходящий для организма стиль питания и вместе с тем улучшить самочувствие.

# 85%

Эффективность элиминационных диет по методологии «Иммунохелс» (ImmunoHealth™) в лечении неинфекционных хронических заболеваний превышает 85 %.

Клиника превентивной медицины, блок В | 59 200, 59 210



# ТОП-10

## ЛУЧШИХ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

Специалисты Центра эстетики лица и тела с трепетом относятся к выбору косметических брендов. Мы лично тестируем только лучшие продукты премиальных линий, которые помимо безопасности и гипоаллергенных свойств отличаются заметной эффективностью и глубоким действием. В этой статье мы собрали десять лучших средств по уходу за лицом и телом, которые подарят вам массу положительных эмоций как от применения, так и от результата.



## СИСТЕМА ПО УХОДУ ЗА ГУБАМИ PMD KISS

### № 1

Умный anti-age-гаджет для красивых губ

Пульсирующая вакуумная технология в паре со специально разработанной сывороткой придает губам объем и восстанавливает их молодость. Система ухода включает насадку Kissfoliator для деликатного отшелушивания и две увлажняющие маски Hydrakiss с пептидами.

С возрастом губы теряют объем и цвет, становятся заметны трещинки и морщины. На борьбу с этими изменениями направлен умный anti-age-комплекс PMD Kiss System. Он безопасно стимулирует выработку коллагена, чтобы уменьшить количество и глубину морщин, увеличивая при этом объем губ.



### № 2

## УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ «СОВЕРШЕНСТВО», FABBRIMARINE

«Думающий крем» с накопительным эффектом

Активно восстанавливает и питает кожу, действует усиленно там, где чувствует дисбаланс, ухаживает за кожей в течение дня, защищая ее от вредного воздействия УФ-излучения благодаря содержащимся солнечным фильтрам.

Регулярное применение крема гарантирует увлажнение верхних и более глубоких слоев кожи, защиту от раздражающих факторов, баланс и жизненную силу. Фруктоза и глюкоза запускают работу природных коллагена и эластина, а также удерживают в коже влагу и восстанавливают ее упругость. Идеальный тон лица с потрясающим сиянием вам обеспечен!



## ВОДОРОСЛЕВОЕ МАСЛО-АКТИВАТОР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕЛА, FABBRIMARINE

Раскройте секреты совершенства, будьте идеальны во всем

Масляный концентрат из водорослей с липолитическим эффектом и восстановительно-антиоксидантным действием богат особыми пектиновыми веществами, которые представляют из себя соли кальция и магния природного происхождения. Они великолепно усваиваются клетками кожи и способны существенно улучшать ее состояние. Водоросли содержат много хлорофилла, который активизирует действие ферментов, участвующих в синтезе витаминов Е, А и К. Эти витамины являются основными антиоксидантами и способствуют повышению упругости кожи, укрепляют стенки сосудов, участвуют в формировании коллагеновой и эластиновой тканей.

№3



№4

## МАСЛО АВОКАДО ДЛЯ ВОЛОС И ТЕЛА, LIGNE ST. BARTH

Роскошная бьюти-вуаль с бархатистым мерцанием

При нанесении до и после использования шампуня масло восстанавливает блеск волос, разглаживает и облегчает расчесывание.

Его можно наносить утром, вечером и в течение дня. Средство прекрасно распределяется, быстро впитывается, обеспечивая надежную защиту и комфорт. Этот универсальный эликсир красоты с нежнейшим ароматом тропического цветка тiare творит настоящие чудеса, когда дело касается зрелой кожи.

Масло авокадо для ухода за кожей лица, тела и волосами раскрывает свое благотворное воздействие как при нанесении, так и при добавлении в воду для ванны. Еще один бонус: это идеальное средство для профилактики образования растяжек.



## ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА С АРОМАТОМ ВАНИЛИ, LIGNE ST. BARTH

№5

Утонченный способ нанесения парфюма

Высококачественная эмульсия карибской морской воды с маслом авокадо холодного отжима питает, увлажняет, повышает защитные свойства кожи.

Ваниль используется в ароматерапии для снятия депрессивных состояний, заряжает энергией, дарит чувство защищенности и уюта.

Шлейф аромата — теплый и мягкий, карамельно-сладкий. Благоухающий бальзам впитывается в кожу, придавая ей нежный и бархатистый блеск.

Лосьон на основе масла авокадо обладает прекрасными увлажняющими свойствами.

Как роскошное дополнение после душа, массажа или косметической процедуры, он перенесет вас в мир чувственных ароматов.



№6

## МАСКА-РЕВИТАЛИЗАНТ ДЛЯ ЛИЦА, ЛИНИЯ «СОВЕРШЕНСТВО», FABBRIMARINE

Ваша сияющая кожа

Маска обладает нежной текстурой и при нанесении создает эффект второй кожи. Средство специально разработано для всех типов кожи и отвечает самым частым требованиям (увлажнение, питание, избавление от тусклости и усталости кожи). Ее микроэмульсионная структура способствует более легкому попаданию в кожу полезных морских веществ, восстанавливает необходимый уровень увлажнения и повышает эластичность.

Средство имеет кремовую текстуру и обладает ванильным ароматом. В маске сочетаются функции по восстановлению, увлажнению и питанию тканей. В результате кожа приобретает лоск и сияние!



## СЫВОРОТКА С ЖИДКИМИ КРИСТАЛЛАМИ OPTI CRYSTAL, COSMEDIX

№7

Радикальное преображение нежной кожи вокруг глаз

Сыворотка с жидкими кристаллами Opti Crystal разработана с использованием мощных ингредиентов, способных радикально уменьшить проявление темных кругов под глазами и минимизировать видимость глубоких и мелких морщин, а также избавиться от провисания кожи.

Увлажняет кожу в зоне под глазами и «наполняет» морщины, защищает деликатную зону вокруг глаз от агрессивного воздействия окружающей среды.

Формула сыворотки обогащена успокаивающим экстрактом кокоса и технологией жидких кристаллов.

Мощные антиоксиданты, такие как спиновые ловушки и альфа-липоевая кислота в составе сыворотки, защищают кожу век от вредоносного воздействия свободных радикалов, которые ускоряют старение кожи. Растительные компоненты снимают воспаление и питают кожу, сохраняя ее здоровой.



№8

## УВЛАЖНЯЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА PLATHLONE С ПЛАЦЕНТОЙ

Данный лосьон подходит для ухода за лицом и телом. Плацентарный экстракт, гиалуроновая кислота и 8 активных компонентов увлажняют кожу и защищают ее от воздействия агрессивных внешних факторов.

Средство насыщает кожу элементами для восстановления и укрепления гидролипидного баланса. Способствует сохранению влаги, обеспечивает антиоксидантную защиту. Быстро впитываясь, лосьон снимает раздражения и покраснения кожи.

Уникальная комбинация активных компонентов делает лосьон средством для ухода за деликатной и чувствительной кожей. Свежая и легкая текстура нормализует кровообращение, способствует сохранению влаги, устраняет активный кислород и блокирует его негативное воздействие на клетки эпидермиса.



## БАД Биом чистой кожи Skin Clear Biome™, ADVANCED NUTRITION PROGRAMME

Сияющая кожа изнутри

Skin Clear Biome™ — полностью уникальная формула, специально разработанная и воплощенная в жизнь командой Advanced Nutrition Programme™, предназначена для улучшения состояния проблемной, поврежденной и подвергшейся стрессу кожи за счет поддержки здоровья кишечника.

Skin Clear Biome™ работает изнутри, чтобы очистить кожу, выровнять ее тон, поддержать общее здоровье кожи и ее иммунитет, а также успокоить микрофлору кишечника. Микробиомная технология четырех особых штаммов полезных бактерий (S-Boulardii, B-Bifidum, L-Helveticus, L-Paracasei) работает в синергии с цинком, известным своим положительным воздействием на кожу и защитой ее от оксидативного стресса.

### Nº 9



### Nº 10



## НАТУРАЛЬНЫЕ АРОМАСПРЕИ ДЛЯ ТУАЛЕТА POO~POURRI TOILET SPRAY

Инновационный спрей для туалета

Poo-Pourri — это оригинальный инновационный спрей для туалета Before-You-Go, который делает запах любой ванной комнаты лучше уже перед тем, как вы туда сходите!

Запатентованный состав из натуральных эфирных масел удерживает запах под поверхностью туалетной воды, чтобы вы все чувствовали себя уверенно и могли заниматься своим важным делом где и когда угодно!

# РЕКОМЕНДУЕМ К ПРОЧТЕНИЮ

Книги, которые перевернут ваши представления о красоте, здоровье, отношении к себе и миру



О чем мечтает ваша кожа. Революционный подход, который изменит ваше отношение к уходу, питанию и выбору косметики.

## Йоханна Гилльбро

Автор этой книги — исследователь в области экспериментальной и клинической дерматологии, обладатель докторской степени в области фармацевтики, занимается исследованием влияния косметики на кожу. Автор говорит о том, нужна ли европейцам азиатская косметика, почему принимать витамины практически бесполезно и зачем в кремы добавляют экстракт икры и алмазную пудру.



От выгорания к балансу. Как успокоить нервы, снять стресс и подзарядиться.

## Имоджен Далл

С выгоранием, как эмоциональным, так и профессиональным, сталкиваются многие. По оценке автора книги — каждый второй человек. Правда, пока мало кто знает о существовании выгорания, может распознать его симптомы и помочь себе не просто выстоять, но и полноценно восстановиться. Об этом и многом другом вы узнаете из книги.



Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях.

## Мэттью Уолкер

До недавних пор у науки не было полного представления о механизмах сна, о всем многообразии его благотворного влияния и о том, почему последствия хронического недосыпания пагубны для здоровья. Выдающийся невролог и ученый Мэттью Уолкер обобщает данные последних исследований феномена сна и приглашает к разговору на темы, связанные с одним из важнейших аспектов нашего существования.



Мир после нас. Как не дать планете погибнуть.

### Майя Гёпель

---

Доктор экономических наук Майя Гёпель написала настоящий бестселлер, который на родине автора, в Германии, уже назвали книгой номер один по экологии. Неудивительно, ведь на ее страницах ученый касается таких болевых точек человеческой цивилизации, как глобальное потепление, сверхпотребление, социальный разрыв между богатым и бедным слоями населения, последствия научно-технического прогресса. Что можете сделать вы, чтобы внести вклад в сохранение природы, вы можете узнать в нашем гайде на странице 14.



Sapiens на диете. Всемирная история похудения, или Антропологический взгляд на метаболизм.

### Герман Понцер

---

Почему одни люди худые от природы, а другие поправляются при одном лишь взгляде на еду? Как убедить организм перестать запасать жир? В книге антрополога Германа Понцера ищите ответы на вопросы о диетах и метаболизме, которые горячо обсуждаются на просторах Всемирной паутины, но в которых можно затеряться из-за разницы мнений.



Сила цикла. Как использовать непостоянство гормонов, чтобы жить на полную.

### Мэйси Хилл

---

Книга на очень деликатную, но важную тему – о менструальном цикле и о том, что происходит с женским организмом в этот период.

После прочтения книги специалиста по женскому здоровью Мэйси Хилл с удивлением обнаруживаешь, как мало знаний о столь привычных вещах. И именно по этой причине мы до сих пор испытываем боль во время месячных, срываемся на окружающих в период ПМС и вообще сильно зависим от гормонального баланса.

Пора научиться жить с ним в гармонии, и автор дает на эту тему много полезных советов, которые, разумеется, не отменяют консультации у гинеколога-эндокринолога.



Бьюти-минимализм. Чем опасен гиперуход за кожей и что делать, чтобы не навредить себе.

### Сэнди Скотниcki, Кристофер Шульган

---

Канадский дерматолог с двадцатилетним стажем Сэнди Скотниcki уверена, что главный враг здоровой кожи – гиперуход, то есть злоупотребление косметикой и бьюти-процедурами. На страницах книги известный канадский дерматолог-аллерголог рассказывает о воздействии популярных косметических средств на кожу, методике правильного ухода, а заодно помогает избавиться не только от проблем с кожей, но и от ненужной косметики.



# НОВЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ:

DanceFit, виброплатформа,  
парный воркаут



Залог здоровья и гармонии – баланс во всем, в том числе и в физической активности. Тренировки – это больше чем стремление обладать подтянутым телом, это еще и положительные эмоции, и удовольствие от самого процесса. Новые тренировки в фитнес-зоне Rosa Springs принесут разнообразие в ваш привычный режим, подарят массу положительных эмоций и приятные ощущения в теле.

## DanceFit

Занятие DanceFit придется по душе, если упражнения на общую физическую подготовку кажутся скучными, а быть здоровыми и красивыми хочется. DanceFit – отличная возможность сочетать приятное с полезным: танцевальные движения и силовые упражнения в одном занятии.

Тренировка повышает выносливость и гибкость, добавляет пластичность движениям и укрепляет все мышечные группы.

## Виброплатформа YAMAGUCHI

Тренировки на виброплатформе – идеальный вариант для тех, кто желает улучшить состав тела без дополнительных нагрузок на сердечно-сосудистую систему.

Тренажер помогает подготовиться к более энергозатратной тренировке, а также может быть использован самостоятельно. В этом случае на нем выполняются приседания, отжимания, выпады и прочее. Из-за постоянной вибрации во время занятия происходит рефлекторное сокращение мышц до 50–60 раз в секунду.

Занятия способствуют укреплению связок и суставов, улучшению координации.

### Запись на тренировки

в термальном комплексе:

→ 59 250

→ + 7 938 400 54 67



## Парные тренировки

Такое занятие – хорошая возможность приобщить близкого человека к физкультуре, провести время не только с пользой, но и с удовольствием. Отсутствие партнера для тренинга – не проблема.

Во время занятия выполняются упражнения для укрепления всех мышечных групп – от спины до голеней. Привычные приседания и наклоны, отжимания и прыжки превращаются в настоящую игру на силу и выносливость. Кроме динамичных и активных движений в тренировках применяются упражнения на статику и мобильность.

Для семейных и влюбленных пар совместные тренировки приносят еще больше практической пользы, чем консультации психолога.

Приходить на такие занятия можно и одному, ведь для более эффективной тренировки пары подбираются по весовой категории.



# ИНТЕРВЬЮ

Юлия Белоусова

Тренер по раннему плаванию,  
сертифицированный спасатель на воде

# Научите ребенка плавать

Мы все вышли из воды, но не все готовы в нее вернуться: кто-то из страха перед стихией, кто-то потому, что не видит в этом смысла. Тем временем, находясь в воде, человек становится здоровее, сильнее и счастливее. И чем раньше происходит это знакомство – тем долговременнее эффект. О пользе плавания для детей рассказывает тренер по раннему плаванию, сертифицированный спасатель на воде Юлия Белоусова.

– Родители часто задают вопрос, когда лучше отдать ребенка в бассейн? Какое Ваше профессиональное мнение на этот счет?

– Оптимальный возраст для начала занятий – четыре года. Но мы берем детей и более раннего возраста. В бассейне снимается нагрузка на позвоночник, это помогает в формировании костей и правильной осанки, что особенно важно для малышей в возрасте 2-3 лет.

– Каким образом Вам удастся удержать внимание столь юных особ?

– На занятиях мы учим ребенка доверять стихии, не бояться воды, а получать удовольствие от нахождения в ней. Даем базовые знания о технике плавания и дыхании. И все это в форме игры. Тренировка – это не просто обучение, это интересное времяпрепровождение. И чтобы сделать его таким, мы используем яркие плавающие игрушки, включаем соревновательные элементы в процесс, например, кто быстрее доплывает до противоположной стороны бассейна, кормим игрушечными овощами игрушечных животных, даже кашеварим иногда. Такой подход помогает не только сделать занятие интересным, но и стирает границу между сушей и водой. Так ребенок быстрее привыкает к плаванию. А чтобы малыш не уставал, делаем паузы: отдыхаем, делимся впечатлениями, рассказываем друг другу истории.

– Как часто необходимо заниматься? Каждый день или стоит делать перерывы?

– Все зависит от самого ребенка: от его природной подвижности и ежедневной деятельности. Для физически активных и спортивных детей мы рекомендуем ежедневные занятия. Но если ребенок в обычной жизни почти не занимается спортом, ведет спокойный образ жизни, то погружаться в тренировки лучше постепенно – через день будет вполне достаточно.

– Для всех детей одинаковая программа обучения или она отличается в зависимости от возраста?

– Любое занятие начинается со знакомства с малышом и его родителями, мы узнаем, с какой именно целью приводят ребенка на плавание. Во время разминки инструктор оценивает амплитуду движений и состояние мышечного корсета. Все это помогает определить, на что именно необходимо сделать акцент при тренировках.

Зачастую родители преследуют абсолютно разные цели: кто-то растит олимпийских чемпионов, а кто-то просто хочет улучшить социализацию малыша. И в том, и в другом случае мы можем помочь.

– Про олимпийцев понятно – Вы учите держаться на воде и ставите технику. Каким образом происходит социализация?

– Тренер – абсолютно чужой человек, с которым малыш должен поделиться своими страхами и которому нужно научиться доверять. Занятия по плаванию проходят индивидуально. Родители всегда присутствуют на территории бассейна, но обычно не принимают участия в процессе. Уже в первой половине тренировки ребенок привыкает к новому человеку, расслабляется и начинает слушать своего инструктора. Так сложности с коммуникацией улетучиваются, что проявляется в общении не только с тренером, но и с другими людьми.

– О том, что плавание улучшает осанку, знают многие. Какие преимущества этого вида спорта Вы бы еще отметили?

– Благодаря плаванию укрепляется мышечный корсет, снимается напряжение в мышцах спины. Повышается иммунитет, причем благодаря не только самой активности, но и закаливанию, которое является неотъемлемой частью тренировочного процесса, поскольку вода в бассейне – порядка 27 – 29 градусов, что ниже привычной температуры воды. Среди других плюсов стоит отметить снятие стресса, повышение концентрации, ускорение роста и развития ребенка, просто удовольствие от движения, от ощущения воды, от умения наслаждаться происходящим. Эти незаметные на первый взгляд эффекты повышают качество жизни и становятся частью личности.

– Что вдохновляет Вас на проведение занятий с детьми?

– Мы вдохновляемся горящими глазами малышей, радуемся успехам своих учеников (по статистике, уже примерно на третьем занятии ребенок начинает уверенно держаться на воде). Видим, как плавание делает ближе семьи, ведь это совместная радость и яркий опыт.

Мы рекомендуем не останавливаться на достигнутом во время тренировок в отеле и продолжать уроки после возвращения домой.





Плавание – универсальное средство, позволяющее вырастить крепких, здоровых и закаленных детей.

# 4 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Подвижность – способность тела получать доступ ко всему диапазону движений без боли или дискомфорта. Умение, которое знакомо нам с детства, но с течением жизни утрачивается. В итоге тело приобретает неправильные модели движений, которые не только приседать и ползать, но и выполнять движения, полезные в обычной жизни, не позволяют.

В этой статье поделимся несколькими нетривиальными упражнениями, которые помогут вернуть подвижность. Все представленные упражнения – комплексные и помогают развивать мобильность сразу в нескольких суставах.

## Для тазобедренных и плечевых суставов, грудного отдела и гибкости передней поверхности бедра

Исходное положение – глубокий выпад, правая нога впереди. Чтобы упростить положение, колено левой ноги отпустите на пол. Ладонь левой руки плотно прижата к полу под плечевым суставом. Со вдохом раскройте, подняв правую руку вверх и направляя взгляд вверх; на выдохе согните правую руку и постарайтесь дотянуться локтем до пола. Повторите динамическое движение 8-10 раз. Затем выполните упражнение на другую сторону.



1

## Для плечевых суставов и грудного отдела

Исходное положение – поза стола. Запястья находятся под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными. Сделайте глубокий вдох и на выдохе уведите руки вперед, настолько далеко, насколько будет комфортно. Оставайтесь в этом положении 10–15 дыханий. Задача – постепенно коснуться грудиной пола. Если у вас очень жесткие плечевые суставы и закрепощенный грудной отдел – упростите положение. Для этого разведите ладони чуть в стороны или направьте таз немного вперед.

2



3



## Для тазобедренных суставов и грудного отдела

Исходное положение – поза ребенка: голени прижаты к полу, пальцы ног касаются друг друга, колени разведены в стороны чуть шире корпуса, ягодицы стремятся к пяткам, грудная клетка – к полу, руки вытянуты вперед. Со вдохом поднимитесь вверх и направьте таз вперед к ладоням, грудную клетку в потолок, стопы поднимите вверх. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 8–12 таких движений.

4



## Для плечевых суставов, гибкости спины и бедер

Исходное положение стоя, стопы на ширине плеч. Соедините руки в замок за спиной, сделайте глубокий вдох и на выдохе наклонитесь вперед. При этом руки поднимаются вверх и «уходят» за голову, насколько это возможно. Находитесь в этом положении 5–10 глубоких дыханий. На выдохе поднимитесь в исходное положение, поменяйте расположение рук в замке и повторите упражнение.

Вы можете провести диагностику мобильности суставов в термальном комплексе. С помощью простых упражнений инструкторы фитнес-зоны проверят вашу подвижность и порекомендуют подходящие именно вам упражнения.

Термальный комплекс:

59 250 ←



A professional portrait of Irina Pisareva, a woman with blonde hair styled in an updo, wearing a light blue blazer over a white top, a gold chain necklace, and pearl earrings. She is smiling and has her arms crossed. The background is a plain, light grey.

# ИНТЕРВЬЮ

Ирина Писарева

Спортивный диетолог, нутрициолог, член  
Национальной ассоциации нутрициологов

Питание наравне с полноценным сном и физической активностью занимает достойное место в основании пирамиды здоровья. Но чем больше информации о питании читаешь в книгах и Интернете, тем сильнее путаешься и меньше понимаешь, что есть, чтобы быть здоровым и энергичным. О том, как сохранить красоту и здоровье, выбирая правильные продукты, рассказывает спортивный диетолог, нутрициолог Ирина Писарева.

– Одни говорят, что есть много жира вредно, другие дают сильные аргументы в пользу кетодиеты и отказываются от углеводов. Кто-то предпочитает вегетарианство, а кто-то продвигает мясоедение. Как найти ту золотую середину и понять, какой стратегии придерживаться конкретному человеку?

– Каждый организм уникален, и золотая середина у каждого своя. Резкие перемены в стиле питания могут ввести организм в небольшой шок. И если отказ от заведомо вредных продуктов, таких как фастфуд и газированные напитки, в любом случае положительно отразится на состоянии здоровья, то резкий переход на вегетарианство, кетодиету или еще какой-либо непривычный стиль питания может стать неприятным сюрпризом. Кардинально менять рацион лучше под контролем грамотного специалиста и после проведения диагностики (от биохимии крови до специфических тестов, вроде ДНК).

Если проходить многочисленные исследования нет ни желания, ни времени, рекомендую просто придерживаться сбалансированного питания, в котором присутствуют белки, жиры и углеводы, различные витамины и минералы, клетчатка, про- и пребиотики.

– Темы наличия и сочетания нутриентов в питании хотелось бы коснуться немного подробнее. Как составить меню, как выбрать правильные продукты и, вообще, есть ли надежда, что мы можем получить достаточное количество витаминов и минералов вместе с пищей?

– Природа все продумала и создала такой мир, в котором каждый человек смог бы получить с пищей все необходимые нутриенты. Однако за годы эволюции, развития сельского хозяйства и человеческого общества в целом произошли колоссальные изменения. Из-за истощения почв, применения удобрений, изменений климата и прочего количество витаминов и минералов в продуктах постоянно снижается.

По данным ВОЗ, чтобы восполнить суточную потребность в нутриентах, нужно съедать 5-7 кг еды в сутки. Съесть такое количество пищи не каждому под силу, да и калорийность этого рациона будет очень велика. Согласно исследованиям, в России выявлены дефициты витаминов группы B, D, A, E и минералов железа, йода, селена. Поэтому при составлении меню я бы рекомендовала обратить внимание на эти нутриенты. Сбалансированное питание поможет восполнить потребность организма в микро- и макронутриентах. Но для этого питание должно быть разнообразным и включать в себя много овощей, фруктов, злаков, в умеренном количестве мясные продукты и рыбу 2-3 раза в неделю.

– Есть ли смысл добавлять в питание биологически активные добавки? Есть ли такие, которые в 21 веке стоило бы употреблять всем (или почти всем)?

– Чтобы восполнить дефицит элементов, одного питания, пусть и разнообразного, недостаточно. Чем более загруженный и активный образ жизни, тем больше потребность организма в дополнительной нутритивной поддержке.

Как эксперт по подбору БАД, я часто сталкиваюсь со случаями некорректного назначения витаминов и минералов, что не приводит к решению проблемы, а, скорее, усугубляет их. Перед приемом БАД необходимо сдать анализы и проконсультироваться со специалистом. В этом случае можно решить свои проблемы быстро и без лишних затрат на препараты.



## Список основных нутриентов для женщин 35+ от Ирины Писаревой

---

- Витамин D
- Витамины группы B
- Железо
- Йод
- Селен
- Магний
- Омега-3
- Соевый лецитин
- Коллаген
- Глутатион



– Сейчас очень много модных суперфудов вроде семян чиа и порошка из корня перуанской маки. Но это все импорт, а какие суперпродукты можно найти на традиционном русском столе?

– Суперфуд – это просто продукт с повышенной биологической ценностью. Чаще всего это импортные продукты. Они действительно полезны, но в нашей стране достаточно аналогов зарубежных суперфудов. Например, семена чиа можно заменить на льняное семя. Ягоды асаи по своей биологической ценности похожи на смородину. Она также богата витаминами A, B1, B9, C, E, PP, железом, фосфором, калием, магнием и эфирными маслами. Не стоит забывать про знакомую всем с детства квашеную капусту – продукт, богатый пробиотиками.

– Безусловно, не только питание играет роль в сохранении здоровья. Поделитесь с нашими читателями несколькими своими секретами красоты и молодости.

– С годами все сложнее выглядеть сногшибательно, поэтому важно начинать следить за собой смолоду. Одним из главных секретов сохранения здоровья внешнего и внутреннего является сбалансированный рацион. Приведу несколько основных принципов, как можно сделать питание полезным, не прилагая больших усилий.

1. Есть небольшими порциями и при этом максимально разнообразно.
2. Минимизировать, а лучше исключить красители и консерванты.
3. Соблюдать режим питания: обязательно начинать день с завтрака и не принимать пищу за 3-4 часа до сна.
4. Учиться получать удовольствие от пищи.
5. Пить достаточно чистой воды и заменить соки, кофе и сладкие напитки на травяной чай.
6. Исключить из рациона мучные изделия, жирные соусы, жареные блюда, сладкие газированные напитки и фастфуд.

С точки зрения внешнего ухода рекомендую защищать кожу от сильного солнечного воздействия, так как ультрафиолет ускоряет процесс старения. Ополаскивать лицо фильтрованной водой, проводить регулярный детокс, быть умеренными в использовании косметики, обеспечить себе полноценный сон, достаточную физическую активность, чаще гулять на свежем воздухе и больше отдыхать.

– А если речь идет о высоких технологиях и достижениях современной медицины? На какие процедуры в первую очередь стоит обратить внимание?

– На SPA-ритуалы, коих в Центре превентивной медицины великое множество: водорослевые обертывания, авторское меню от бренда ST. BARTH, уходы для лица с использованием высококлассной косметики. Такие процедуры – это и внешний уход, так необходимый коже, и внутренний, поскольку во время них тело и ум расслабляются, а стрессы уходят на второй план.

– И финальный вопрос. Какие три простых шага Вы бы посоветовали сделать в первую очередь, чтобы вывести здоровье на новый уровень?

**Сказать нет вредным привычкам,** избавившись от которых, вы уберете себя от многих проблем. Употребляя алкоголь, вы изнашиваете организм, ежедневная привычка посидеть с бокальчиком игристого (или чего-то другого) может вызвать проблемы в будущем. Человек без вредных привычек живет в среднем на 14 лет больше, и это факт.

**Начать правильно питаться и быть активным.** Поменять свои пищевые привычки раз и навсегда, а не сидеть на диете от случая к случаю. Правильно и разнообразно питаться, перестать есть пирожные и торты и найти замену полезными сладостями.

**Не игнорировать сигналы своего организма.** Проходить ежегодно чек-ап (сдавать анализы и наблюдаться у специалистов) и использовать меры профилактики заболеваний. Давать организму отдыхать, проводить очищающие процедуры.



# ЛОКАВОРСКАЯ КУХНЯ

Рецепты на основе местных продуктов

Земля Кавказа богата и плодovита, круглый год она радует местных жителей фруктами, овощами, свежей зеленью, а море-нежнейшей рыбой. Продумывая меню шведского стола и рум-сервиса, мы стараемся максимально использовать локальные продукты. Среди фаворитов почетное место занимает форель. Шеф-повар отеля Rosa Springs Николай Ермохин делится несколькими простыми и очень вкусными рецептами приготовления форели.

# Форель, запеченная в «апельсиновой соли»



Время приготовления: 40 мин.



На 2 персоны

Рыба, запеченная в соли — один из самых интересных вариантов приготовления. Соль создает необычную корочку, благодаря которой рыба получается очень нежной и вкусной, а апельсиновая цедра придает рыбе интересный цитрусовый аромат.

## Ингредиенты:

Форель — 1 штука (400-500 г)

Соль крупного помола — 1 кг

Лимон — 2 шт.

Апельсин — 1 шт.

Яичные белки — 3 шт.

Бasilik — 10 г

Стебель сельдерея — 50 г

Фенхель свежий — 50 г

## Приготовление:

1. Свежую форель почистить от чешуи, потрохов и удалить жабры. Промыть и высушить бумажным полотенцем.
2. Создаем соляной кокон, для этого необходимо натереть цедру апельсина и лимона и хорошо перемешать с крупной солью.
3. Взбить яичные белки до плотной пены и аккуратно добавить их в цитрусовую соль.
4. Чтобы рыба сохранила свой яркий вкус и не получилась слишком соленой, форель необходимо фаршировать. Для этого нарежьте на тонкие кусочки сельдерея и корень фенхеля, смешайте с листьями базилика. Получившимся составом нафаршируйте рыбу.
5. На противень, соответствующий размеру рыбы, выложите тонкий слой соли, поверх — фаршированную рыбу, в финале накройте форель оставшейся солью. Рыба должна быть полностью покрыта смесью и выглядеть как соляной кокон.
6. Запекаем рыбу 20–30 минут при температуре 220 градусов.



Для того, чтобы аккуратно достать рыбу из кокона, нужно по всему периметру соли сделать небольшие насечки, но не на полную глубину «подушки». Когда рыба приготовится и соль застынет, нужно будет несильно постучать по насечкам, и тогда соль откроется как крышка.



# Севиче из форели



Время приготовления: 30 мин.



На 2 персоны

Слабосоленая форель благодаря своему изысканному вкусу и нежно-коралловому цвету может стать и украшением праздничного стола, и вкусным, полезным блюдом на каждый день. Даже за короткое время мышечные волокна форели успевают пропитаться межмышечным жиром, смешанным с маринадом, и приобрести равномерный, мягкий, слегка пикантный вкус.



## Приготовление:

1. Свежую форель очистить от чешуи, разрезать вдоль брюха, удалить потроха, удалить кости. Промыть и высушить бумажным полотенцем. Готовую рыбу нарезать ломтиками размером 2х3 см и выложить в миску.
2. Нарезать сладкий ялтинский лук соломкой и авокадо кубиками, добавить к рыбе.

## Заправка

3. Выдавить сок из апельсина и из лайма, смешать с соевым соусом, оливковым маслом, мелко рубленным перцем чили и кинзой.
4. Заправить рыбу соусом и оставить мариноваться на 10–15 минут.
5. Рыба готова! Можно выкладывать на тарелку, украсить обжаренным кунжутом, веточками кинзы и подавать к столу.

## Ингредиенты:

Форель — 1 шт. (400-500 г)  
 Авокадо — 1 шт.  
 Лук ялтинский — 0,5 шт.  
 Перец чили — 1 шт.  
 Апельсин — 1 шт.  
 Лайм — 1 шт.  
 Кинза — 10 г  
 Оливковое масло — 30 г  
 Соевый соус — 30 г  
 Кунжут белый по вкусу



**Николай Ермохин**  
**шеф-повар**  
**Rosa Springs**



Нежное мясо форели снискало заслуженную популярность в кухнях разных народов мира, особенно западноевропейских и закавказских. Форель настолько самодостаточна, что для ее приготовления не требуется изощренных способов, ведь ее изысканный вкус раскроется даже в простых рецептах.

# Финская уха из форели



Время приготовления: 1,5 часа



На 4 персоны

Рыбный суп по-фински отличается от прозрачной ухи, к которой мы привыкли. В эту уху добавляют нежные сливки, благодаря которым бульон окрашивается в белый цвет с красивыми золотистыми разводами от оливкового масла и приобретает мягкий сливочный вкус.

## Приготовление:

### Ингредиенты:

Форель — 1 шт. (400–500 г)  
 Вода — 1,5 л  
 Картофель — 300 г  
 Морковь — 70 г  
 Лук репчатый — 100 г  
 Чеснок — 20 г  
 Сливки — 33% 300 г  
 Соль по вкусу  
 Перец черный душистый горошком — 5 шт.  
 Лавровый лист — 3 шт.  
 Растительное масло — 30 г  
 Укроп — 10 г

1. Свежую форель очищаем от чешуи, разрезаем вдоль брюха, потрошим, удаляем жабры, вырезаем филе, убираем кости.
2. Промываем хребет и голову, заливаем холодной водой, добавляем лавровый лист, черный перец и ставим на средний огонь. Доводим до кипения, снимаем пенку и убавляем огонь до мелкого бурления. Варим бульон в течение часа, далее процеживаем и оставляем.
3. Морковь, лук, чеснок нарезаем мелкими кубиками, обжариваем в сотейнике или кастрюле на растительном масле.
4. Поджаренные овощи заливаем бульоном и доводим до кипения, добавляем соль, картофель и филе форели, нарезанные средним кубиком.
5. Кипятим суп до готовности картофеля, добавляем сливки, доводим еще раз до кипения и выключаем.
6. Готовый суп наливаем в тарелки, украшаем мелко рубленным укропом.





# Территория детства:

Rosa Springs уверенно держит позицию самого семейного отеля на курорте «Роза Хутор». Такого количества услуг для юных гостей вы не найдете нигде. Дети – наши самые главные гости, и мы стараемся сделать их отдых комфортным и интересным. Например, чтобы юные гости чувствовали себя в «своей тарелке», возле стойки ресепшен мы установили специальные ступеньки, которые позволяют принять участие в заселении и быть полноценным собеседником. Что интересного ждет малышей в Rosa Springs, расскажем далее.

## Еда в «Эдельвейсе» и детская зона

В ресторане «Эдельвейс» юные гости могут побыть в роли повара и собрать для себя самый вкусный завтрак. Наш шеф-повар как никто другой знает, что предпочитают маленькие гурманы! Исходя из этого, на шведской линии регулярно обновляется меню, чтобы блюда были не только сбалансированным и полезными, но также вкусными и яркими.

Пообедать или позавтракать можно в специальной детской зоне ресторана «Эдельвейс». Там есть большие столы, детские стульчики и мультки, на случай если захочется взять паузу между блюдами.



## Детские программы лечения

Наши доктора – настоящие волшебники, с которыми малышам всегда интересно и весело. Врач-педиатр на время отдыха становится лучшим другом, который с вниманием относится к юным пациентам и точно знает, что требуется для того, чтобы они оставались бодрыми и здоровыми.



## Чудо-ванны

Мы знаем, что плескаться в воде – одно из любимых занятий юных гостей. Посещая наши ароматные фитованны, можно не только развлечься, но и укрепить иммунитет, избавиться от кожных воспалений, восстановить сон и предотвратить заболевания органов дыхания.

Вариантов для наполнения ванн много, выбирайте совместно с педиатром: ромашковые и тимьяновые, лавандовые и розмариновые, эвкалиптовые и бишофитные.



## Массаж

Это одна из самых любимых полезных процедур для юных гостей, которая прекрасно расслабляет напряженные мышцы, помогает избавиться от дисбаланса в теле, снять боль и улучшить осанку. Результат будет заметен уже после первой процедуры.



## Бьюти-сервис

Даже на отдыхе нужно выглядеть потрясающе! Как это сделать, знают в Центре эстетики лица и тела. Маникюр, педикюр, модная стрижка или укладка. Здесь есть все, чтобы превратиться в особу королевских кровей.

Все занятия для детей проходят в игровой форме, чтобы заложить правильную привычку и сформировать положительные впечатления от процедур. Важно дать понять ребенку, что систематическая забота о себе позволит предотвратить появление заболеваний.



Мы рады приветствовать тебя в детском клубе ежедневно с 8:00 до 20:00. Дети до 4 лет посещают комнату вместе с родителями. Детская комната находится на 1 этаже рядом с блоком А.

## Море развлечений

В ежедневном расписании детского клуба всегда множество интересных занятий. Можно поучаствовать в веселой зарядке, посетить ремесленные мастер-классы, семейные кинопросмотры и даже мини-дискотеку. Летом на улице и территории отеля проводятся увлекательные квесты, которые позволят познакомиться с местностью, подышать свежим воздухом и обрести новых друзей.

Некоторые мероприятия можно посетить с родителями. Вместе веселее!



## Обучение плаванию

Мы уже не раз замечали, что больше всего смеха доносится... нет, не из детской комнаты, а из бассейна! Удивительно, насколько вода заряжает энергией. Но чтобы веселиться в воде, необходимо уметь на ней уверенно держаться. На эти случаи в термальном комплексе отеля проводят индивидуальные занятия по плаванию, во время которых можно и поиграть, и чему-то полезному научиться.

# Путешествие Капельки



Это было первое майское утро в новом году. Мир только-только начал открываться новому дню. Луна еще мелькала на небосводе, ветер мягко щекотал макушки деревьев. Затем проснулись дрозды, и пространство вокруг наполнилось их вдохновляющим пением.

Затем из-за гор появилось Солнце. Оно неспешно поднималось и пробуждало природу, согревая воздух, наполняя энергией каждое создание и каждую травинку на склонах хребта Аибга.

Своими нежными утренними лучами Солнце прикоснулось к горным вершинам, снег на которых замерцал еще ярче и сильнее. И вдруг теплый свет небесного светила коснулся снежинки на Роза Пик, почувствовав солнечное тепло, она начала просыпаться.

Сначала снежинка стала чуть мягче, затем ее крошечные кристаллы начали медленно таять, постепенно превращаясь в воду.

– Это весна! – в благоговейном трепете прошептала Капелька. – Вся природа просыпается после долгой спячки, и я тоже наконец-то проснулась. Эх, каким же прекрасным был этот снежный сон, но мне пора на встречу к новым приключениям! Но как же мне спуститься вниз?

На мгновение Капелька задумалась. Ведь она находилась на высоте почти 2,5 тысячи метров над уровнем моря, а ей так хотелось вниз, туда, где шумят волны и плещутся дельфины.

Услышав рассуждения Капельки, Солнце решило прийти на помощь:

– Я помогу тебе, Капелька! Тебе нужно немного подождать. Как только я поднимусь выше и достигну зенита, я согрею землю так сильно, что снег растает, и ты сможешь нырнуть в ручей, по которому отправишься в долгожданное путешествие.

Уже к полудню снег на вершинах растаял, и снежинки дружным потоком по горным ручьям и родникам устремились вниз. Вместе с ними отправилась и Капелька.

Преодолев первую половину пути, она услышала гармоничное мычание, в котором сразу распознала голос своей давней знакомой – коровы Агуры, которая гуляла по лугам и наслаждалась сочной травой.

– С весной, с теплом тебя, Агура! – крикнула Капелька. – Я плыву к морю через сказочные леса и журчащие ручьи, но совсем не знаю, в каком направлении двигаться.

Коровка дружелюбно промычала в знак приветствия и ответила:

– Ты на верном пути, Капелька, но будь внимательна там, где могучий поток разделяется на два ручья. Направо поплывешь – к морю попадешь, налево поплывешь – преграды встретишь, и путь твой станет длиннее и сложнее.

Капелька поблагодарила подругу за совет и отправилась дальше.

В пути она любовалась голубым небом, играла с солнечными бликами в воде, наслаждалась ароматом горных трав и совсем не заметила, как пропустила поворот направо и уплыла в неизвестном направлении. Но поток ручья был таким сильным, что развернуться самостоятельно сил не хватало.

К своей удаче, маленькая путешественница заметила вдалеке двух коней, в которых она быстро узнала черногривого Фишта и малыша Ачишхо. Кони тоже заметили Капельку и быстро поскакали ей навстречу.

– Здравствуй, Капелька! Как неожиданно видеть тебя здесь. Куда путь держишь? – спросил Фишт.

– Я отправляюсь к морю, но, кажется, пропустила нужный поворот.

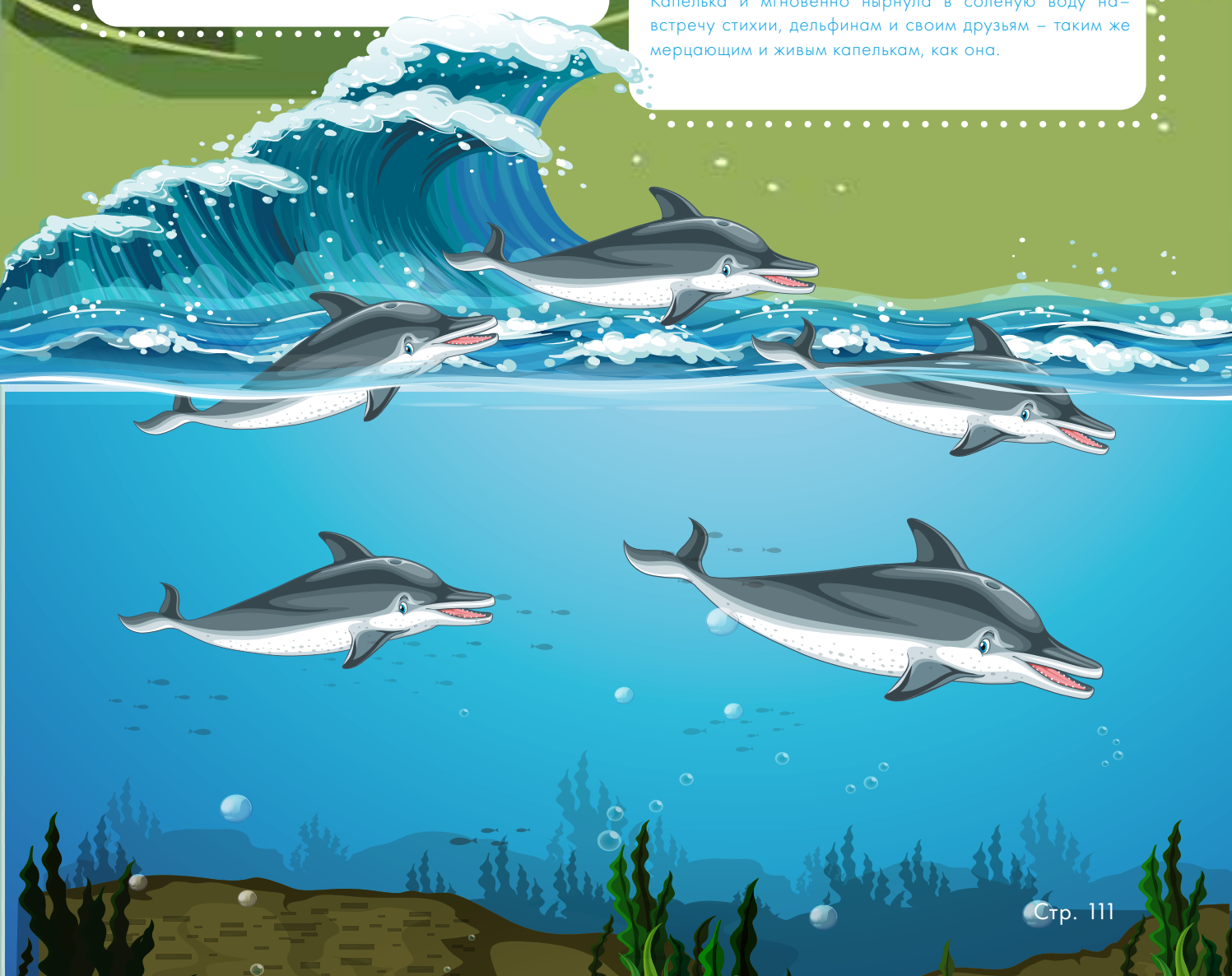
– Точно так! Этот ручей ведет к озеру. Но я знаю, как помочь тебе! – вступил в беседу Ачишхо.

В мгновение ока кони подтолкнули копытами несколько камней, перегородив путь ручью. Только они сделали это, как небольшая струйка воды сменила свое направление и уже через несколько минут впадала в основной ручей и отправилась Капельку к морю.

Дорога была столь увлекательной, что Капелька бесконечно смотрела по сторонам. Она наслаждалась каждым мгновением, любовалась живописными видами, вдыхала запах свежей травы и поблескивала под солнечными лучами.

Так она проплыла мимо Роза Плато, спустилась в Долину, а затем по реке Мзымте приплыла к морю.

– Как же я рада тебя видеть, море! – только и сказала Капелька и мгновенно нырнула в соленую воду на встречу стихии, дельфинам и своим друзьям – таким же мерцающим и живым капелям, как она.





# Праздник к нам приходит!

Помните, с каким трепетом вы ждали своего дня рождения в детстве, предвкушая самый особенный день, в который исполнятся заветные желания? Специалисты Rosa Springs готовы устроить для вашего ребенка лучший праздник в году!

Хотите организовать для ребенка наполненный загадками шпионский квест? Легко!

А может быть, ваша дочка – юная принцесса и мечтает встретить день рождения в окружении фей? Нет проблем! И даже если ваш малыш еще совсем кроха, главные герои диснеевских мультфильмов воссоздадут атмосферу сказки в этот день! В Rosa Springs знают, что делать!

В отеле есть возможность организовать персонализированную развлекательную программу, чтобы к вашему ребенку пришел именно тот герой, о встрече с которым он давно мечтает.

Сценарный план мероприятия разрабатывается с учетом особенностей и пожеланий именинника. Вы можете выбрать один из трех форматов празднования:

## ЭКСПРЕСС-ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Сюрприз с участием Микки Мауса (вы можете выбрать другого героя), поздравление с воздушными шарами, сладкий торт и подарки.

## ПРАЗДНИЧНЫЙ БУМ

Яркий праздник для именинника и его гостей (до 10 человек), сказочный ведущий-аниматор, аквагрим, музыкальное сопровождение, поздравление от ростовой куклы.

## СУПЕРВЕЧЕРИНКА!

Веселое мероприятие для 15 гостей, шоу мыльных пузырей, дискотека, волшебный ведущий-аниматор и ростовая кукла, аквагрим и мастер-класс по твистингу, фокусы, цирковые артисты и многое другое.

По запросу  
возможен любой  
формат  
поздравления

День рождения в Rosa Springs – это праздник, который ваш ребенок запомнит на всю жизнь!

Заказ программы и бронирование по телефону: 59 777

# ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УСЛУГ В MEDICAL SPA ОТЕЛЕ ROSA SPRINGS

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Общество с ограниченной ответственностью «Санаторий «Роза Хутор» настоящими Правилами регламентирует порядок предоставления гостиничных, санаторно-курортных, оздоровительных услуг, предоставления платных медицинских услуг в Medical Spa отеле Rosa Springs (далее – Отель).

Настоящие Правила являются публичной офертой Отеля, то есть предложением заключить договор пользования услугами Отеля на условиях, предусмотренных Правилами и приложениями к ним.

Срок действия настоящей оферты не ограничен.

Если иное не предусмотрено настоящими Правилами, подписание Гостем регистрационной карты и/или получение Гостем услуг Отеля является полным согласием (акцептом оферты Отеля) Гостя с настоящими Правилами.

1.2. Отель оказывает услуги по месту нахождения Обособленного подразделения ООО «Санаторий «Роза Хутор» в г. Сочи по адресу: 354392, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Медвежья, д. 4 (место исполнения договора).

1.3. Настоящие Правила разработаны на основании:

- Конституции Российской Федерации;
- Гражданского кодекса Российской Федерации;
- Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ;
- Федерального закона «О персональных данных» от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ;
- Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 07 февраля 1992 года № 2300-1;
- Правил предоставления гостиничных услуг в Российской Федерации, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2020 г. № 1853;
- Правил предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 04 октября 2012 № 1006;
- иных нормативно-правовых актов, касающихся осуществления санаторно-курортной, медицинской и гостиничной деятельности.

1.4. Настоящие Правила регулируют отношения между потребителями (далее – гости), т. е. гражданами, имеющими намерения заказать либо заказывающими и использующими услуги Отеля исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, и исполнителем – Отелем, который оказывает гостиничные, санаторно-курортные и медицинские услуги потребителям.

1.5. Фирменное наименование, место нахождения и режим работы Отеля размещается на информационной вывеске у главного входа в Отель.

**1.6. Режим работы Отеля – круглосуточный.**

1.7. В период действия дополнительного нормативного регулирования, связанного с угрозой распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), действующего в зависимости от уровня органа государственной /муниципальной власти, принявшего соответствующий нормативно-правовой акт на территории Российской Федерации, территории Краснодарского края, территории муниципального образования «Город Сочи», каждый Гость при заезде в Отель подписывает Информированное согласие Гостя по форме, установленной Приложением № 7 к настоящим Правилам.

## 2. ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСЛУГАХ, ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ПРОЖИВАНИЯ В ОТЕЛЕ И ОПЛАТЫ УСЛУГ

2.1. Отель имеет право заключать с юридическими и физическими лицами договоры на бронирование свободных мест и предоставление санаторно-курортных/гостиничных услуг.

2.2. При заезде в Отель договор на предоставление санаторно-курортных/гостиничных услуг заключается с каждым Гостем.

2.3. Общее количество проживающих Гостей в номере должно соответствовать количеству мест в номере.

2.4 Оформление проживания Гостя в Отеле производится при предъявлении Гостем:

- паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации на территории Российской Федерации;
- свидетельства о рождении – для лица, не достигшего 14-летнего возраста.

2.4.1. Заселение в Отель несовершеннолетних лиц, не достигших 14-летнего возраста, осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность находящихся вместе с ними родителей (усыновителей, опекунов), сопровождающего лица (лиц), при условии предоставления таким сопровождающим лицом (лицами) нотариально заверенного согласия законных представителей (одного из них), а также свидетельств о рождении этих несовершеннолетних.

2.4.2. Заселение в Отель несовершеннолетних граждан, достигших 14-летнего возраста, в отсутствие нахождения рядом с ними законных представителей осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность этих несовершеннолетних, при условии предоставления нотариально заверенного согласия законных представителей (одного из них).

2.4.3. Оформление проживания иностранных граждан производится при предъявлении следующих документов: паспорт иностранного гражданина (для стран с визовым режимом, в том числе и виза), миграционная карта.

2.5. При размещении в Отеле по санаторно-курортной путевке, помимо документа, удостоверяющего личность, должен иметь при себе и по требованию Отеля предъявить: санаторно-курортную карту, документы, подтверждающие право на получение путевки (обменную путевку, ваучер или доверенность), анализ на энтеробиоз, полис ОМС (или ДМС), оригиналы платежных поручений с отметкой банка при безналичном расчете; для детей до 14 лет – свидетельство о рождении, санаторно-курортную карту, справку об отсутствии контакта с больными инфекционными заболеваниями в течение предшествующих 14 календарных дней до даты заселения в Отель, полис ОМС (или ДМС), анализ на энтеробиоз, заключение врача-дерматолога об отсутствии кожных заболеваний, справку врача-педиатра (или эпидемиолога) об отсутствии контактов с инфицированными больными по месту жительства, в детском саду или школе. В случае отсутствия санаторно-курортной карты она оформляется в Отеле за дополнительную плату согласно действующему прейскуранту.

2.6. При предоставлении Гостю санаторно-курортных или оздоровительных услуг ему выписывается санаторно-курортная (СКП) или оздоровительная путевка (ОЗП).

2.7. При регистрации Гостя Отель оформляет в Службе приема и размещения договор возмездного оказания услуг (для физических лиц забронировавших услуги самостоятельно), карточку Гостя, регистрационную карту. Руководствуясь Федеральным законом «О персональных данных» от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ Гость подписывает согласие на обработку персональных данных Отеля.

2.8. Во исполнение Федерального закона «О миграционном учете иностранных граждан и лиц без гражданства в Российской Федерации» от 18 июля 2006 г. № 109-ФЗ администрация Отеля производит оформление и направление уведомления о прибытии иностранного гражданина или лица без гражданства в место пребывания на территории Российской Федерации.

2.9. Администрация Отеля не предоставляет услуги по временному проживанию иностранным гражданам и лицам без гражданства при отсутствии документов, подтверждающих их законное нахождение на территории РФ, в соответствии с Федеральным Законом от 18 июля 2006 г. № 109-ФЗ.

2.10. Гость вправе забронировать номер заранее. Бронирование номера осуществляется посредством подачи заявки с помощью телефонной, электронной и факсимильной связей, а также путем непосредственного обращения в Службу приема и размещения Отеля.

2.11. Отель оставляет за собой право оформления услуг по бронированию номера путем выставления счета-подтверждения на заявленные услуги. При выставлении счета-подтверждения согласно заявке Гость подтверждает услуги по бронированию путем внесения оплаты таких услуг согласно счету-подтверждению в течение 5 (пяти) календарных дней. С момента поступления оплаты на расчетный счет Отеля бронирование номера является гарантированным для Гостя, то есть Отель ожидает Гостя до расчетного часа дня, следующего за днем запланированного заезда. Гость оставляет за собой право произвести аннуляцию брони не менее чем за три календарных дня до заезда. В случае несвоевременного отказа от бронирования, опоздания или незаезда Гостя с него взимается плата за фактический простой номера за сутки. При опоздании более чем на сутки договор прекращается.

2.12. В период пребывания в Отеле Гость может производить оплату за приобретаемые дополнительные услуги:

- наличными денежными средствами;
- банковскими картами MasterCard, MasterCard Electronic, Maestro, Visa, Visa Electron, МИР, ПРО100;
- безналичным перечислением на банковские реквизиты Отеля.

2.13. Оплата за предоставленные услуги осуществляется согласно действующему прейскуранту на услуги, утвержденному приказом Генерального менеджера ООО «Санаторий «Роза Хутор». По окончании проживания в Отеле Гостю предоставляется счет на все оказанные ему дополнительные услуги.

2.14. При оплате банковской картой производится предварительная авторизация денежных средств на сумму согласно предполагаемому сроку проживания. При выезде Гостя производится отмена авторизации предварительной суммы, после чего происходит проведение операции «Оплата».

2.15. При предоставлении услуг проживания в Отеле действует единый расчетный час – 12 часов текущих суток по местному времени, при этом: часом выезда из Отеля считается – 12:00 текущих суток по местному времени, часом заезда в Отель – 15:00 текущих суток по местному времени.

2.16. При проживании не более суток (24 часов) оплата взимается за сутки.

2.17. В случае гарантированного бронирования при опоздании на сутки взимается плата за фактический простой номера, но не более чем за 1 сутки.

2.18. При опоздании более чем на сутки бронирование аннулируется. В этом случае размещение в Отеле производится в порядке общей очереди при наличии номеров. Администрация Отеля оставляет за собой право взять оплату за фактический простой номера, но не более чем за 1 сутки.

2.19. В случае гарантированного (оплаченного) бронирования при заезде Гостя до расчетного часа на срок более суток бронирование номеров осуществляется с предшествующих суток, при этом взимается дополнительная оплата за сутки проживания.

2.20. При негарантированном бронировании или при поселении «от стойки» размещение Гостя до расчетного часа производится только при наличии свободных от брони номеров. Плата за проживание взимается за сутки.

2.21. При необходимости продления проживания в Отеле, Гость может обратиться в Службу приема и размещения не менее, чем за 2 часа до расчетного часа. При наличии свободных мест в Отеле срок проживания может быть продлен.

2.22. При продлении проживания в Отеле Гость оплачивает 100 % стоимости проживания за продленный период.

#### **2.23. Ранний заезд и поздний выезд.**

2.23.1. Ранним заездом Гостя считается заезд Гостя в номер в Отеле ранее расчетного часа (15:00 текущих суток по местному времени).

При раннем заезде Гостя (с 00:00 до 15:00 текущих суток по местному времени) размещение Гостя производится только при наличии в Отеле свободных от брони номеров.

При этом Гость оплачивает стоимость раннего заезда в размере 50% от действующего открытого тарифа на соответствующий номер. Питание Гость оплачивает согласно действующему прейскуранту.

2.23.2. Поздним выездом считается выезд Гостя из номера в Отеле позже расчетного часа (12:00 текущих суток по местному времени).

При позднем выезде Гостя плата за проживание взимается в следующем порядке:

- Поздний выезд в период с 12:00 по 18:00 текущих суток по местному времени – в размере 50 % от действующего открытого тарифа на соответствующий номер;
- Поздний выезд в период с 18:00 по 23:59 текущих суток по местному времени – в размере 100 % от действующего открытого тарифа на соответствующий номер.

2.24. При досрочном отъезде Гостя возврат денежных средств происходит в следующем порядке:

- по уважительным причинам (тяжелая болезнь, смерть близких родственников, отзыв с места работы по служебной необходимости, стихийные бедствия и катастрофы), подтвержденным подлинными документами установленного образца, Отель обязуется вернуть Гостю денежные средства, полученные за услуги в соответствии с их фактическим использованием. В случае предоставления Гостем факсовой копии подтверждающего документа или телеграммы с извещением об уважительных причинах, Гость обязуется предоставить Отелю подлинный или нотариально заверенный образец документа, подтверждающий уважительные причины, в течение 30 календарных дней;

- если досрочный отъезд Гостя не обоснован уважительными причинами, денежные средства за неиспользованные дни возвращаются за вычетом фактически понесенных Отелем расходов.

2.25. При досрочном выезде Гостя из Отеля, направленного юридическими лицами, туристическими агентствами или посредниками (далее по тексту – Организация), размеры возмещения денежных средств оговариваются в рамках заключенных между Гостем и юридическим лицом, агентством, посредниками договоров.

2.26. При размещении Гостя, чье пребывание в Отеле оплачено по безналичному расчету Организацией по тарифу одноместного номера, дополнительное поселение Гостя в этот номер осуществляется по тарифу дополнительного места. Размещение на дополнительном месте рассчитывается от тарифа места в номере по типу путевки (программы, тура), которую выбирает Гость. При заезде Гостей, прибывших от Организаций по безналичному расчету, изменения в расселении осуществляются только на основании письменного согласия Организации, оплатившей пребывание Гостя. При отсутствии письменного согласия Организации дополнительное подселение в номер осуществляется по действующему тарифу за счет средств Гостя. При дополнительном подселении к Гостю, проживающему за наличный расчет, производится перерасчет с одноместного на двухместное размещение в соответствии с действующими в Отеле тарифами.

2.27. В случае госпитализации Гостя в лечебные учреждения города оплата за нахождение в стационаре городских лечебных учреждений производится за счет средств ОМС, ДМС при наличии полиса у Гостя, при отсутствии полиса за счет Гостя.

2.28. Полную информацию об Отеле: наименование, свидетельство о государственной регистрации, свидетельство о постановке на учет в налоговом органе, лицензия на медицинскую деятельность, свидетельство о присвоении категории 4 звезды, стоимость услуг, перечень услуг, категория номеров с их описанием, перечень и стоимость дополнительных услуг, сведения о порядке и форме оплаты, настоящие Правила, сведения о точках общественного питания, торговли, связи, бытового обслуживания, сведения об органах, осуществляющих контроль за оказанием медицинских услуг, сведения о местном органе по защите прав потребителей и иную информацию согласно требованиям действующего законодательства РФ, – Гость может получить в Службе приема и размещения Отеля, а также на официальном сайте Отеля.

## 2.29 КУРОРТНЫЙ СБОР

В соответствии с Федеральным законом «О проведении эксперимента по развитию курортной инфраструктуры в Республике Крым, Алтайском крае, Краснодарском крае и Ставропольском крае» от 29 июля 2017 № 214-ФЗ, а также Законом Краснодарского края «О введении курортного сбора на территории Краснодарского края и внесении изменений в Закон Краснодарского края «Об административных правонарушениях» от 27 ноября 2017 № 3690-КЗ, с 16 июля 2018 года по 31 декабря 2022 года в Краснодарском крае взимается плата за пользование курортной инфраструктурой (курортный сбор).

Размер курортного сбора в Краснодарском крае устанавливается Законом Краснодарского края от 27 ноября 2017 № 3690-КЗ.

Сумма курортного сбора, подлежащая уплате, не включается в стоимость проживания.

Плательщиками курортного сбора являются физические лица, достигшие 18 лет, проживающие в Отеле более 24 часов, за исключением тех лиц, которые освобождены от уплаты курортного сбора в соответствии с Законом Краснодарского края от 27 ноября 2017 № 3690-КЗ.

Перечень льготных категорий, подробные условия взимания курортного сбора, условия об ответственности за неуплату курортного сбора и иная информация содержится в тексте вышеуказанных нормативных актов, тексты которых доступны Гостю на Стойке приёма и размещения.

## 3. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ В ОТЕЛЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

3.1. Гости, прибывшие в Отель с детьми, должны соблюдать настоящие Правила при пребывании в Отеле с детьми и подростками.

3.2. Дети до 12 лет размещаются в Отеле согласно утвержденным тарифам в зависимости от возраста ребенка.

3.3. Для игр и развлечений детей в Отеле организована детская игровая комната. Правила посещения детской игровой комнаты указаны в Приложении № 1 к настоящим Правилам.



3.4. На территории Отеля запрещается:

- самостоятельное использование лифтов детьми в возрасте до 12 лет без сопровождения взрослых;
- нахождение детей в возрасте до 12 лет без сопровождения взрослых в гостевых зонах Отеля, на лестничных площадках и маршах;
- посещение детьми в возрасте до 12 лет без сопровождения взрослых ресторанов и иных мест общественного питания;
- посещение детьми в возрасте до 12 лет развлекательных мероприятий для взрослых после 22:00.

3.5. Приемы пищи родителей с детьми (завтрак, обед и ужин) в ресторане «шведской линии» осуществляются в специально отведенном месте, где родители обязаны следить за поведением детей, не допускать самостоятельного перемещения детей в зоне раздаточных столов.

3.6. Посещение спа-комплекса Отеля разрешается в соответствии с Правилами посещения спа-комплекса (Приложение № 2) к настоящим Правилам.

3.7. В случае невыполнения настоящих Правил и наступления негативных последствий в отношении детей, администрация Отеля ответственности за их здоровье не несет.

## 4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГОСТЯ

### 4.1. Гость обязан:

- соблюдать установленный Отелем порядок проживания и порядок оплаты предоставленных услуг;
- соблюдать чистоту, бережно относиться к имуществу и оборудованию Отеля;
- возместить ущерб в случае утраты или повреждения имущества Отеля в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Размер ущерба определяется по ценам Прейскуранта Отеля на день обнаружения ущерба. В случае возмещения ущерба составляется Акт о возмещении ущерба в 3-х экземплярах;
- не беспокоить других Гостей, проживающих в Отеле, соблюдать тишину и порядок в номере, общественный порядок в Отеле;
- не создавать условия и не допускать аварий электросетей, водо теплоснабжающих сетей и иных технических, инженерных систем и оборудования Отеля;
- при выявлении у Гостя инфекционного заболевания или при подозрении на таковое немедленно освободить номер Отеля (ст. 33 Федерального Закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. №52-ФЗ);
- строго соблюдать правила пожарной безопасности, не допуская возникновения очагов задымления и/или пожара;
- своевременно и в полном объеме оплачивать междугородные и международные телефонные переговоры, а также другие предоставленные Исполнителем дополнительные услуги, не включенные в стоимость номера. В случае несвоевременной оплаты Гостем стоимости таких услуг, оказанных Исполнителем, их предоставление прекращается до момента полного погашения задолженности;
- при уходе из номера закрыть водозаборные краны, окна, выключить свет, телевизор и другие электроприборы, закрыть номер;
- при выезде из Отеля произвести полный расчет за предоставленные ему платные услуги, оповестить дежурного Администратора Службы приема и размещения о своем выезде и сдать ключ;
- по истечении оплаченного срока проживания – освободить номер;
- в период нахождения Гостя в Отеле и на прилегающей территории соблюдать правила пожарной безопасности (Приложение № 4 к настоящим Правилам);
- Гость при обнаружении недостатков в оказанной услуге может потребовать безвозмездного устранения недостатков.

### 4.2. Гостю запрещается:

- оставлять в номере посторонних лиц (лиц, не являющихся стороной по заявленному договору предоставления гостиничных услуг), а также передавать им ключ от номера;
- хранить громоздкие вещи, легковоспламеняющиеся материалы, оружие, химические, радиоактивные и взрывоопасные вещества, ртуть;
- открыто носить любые виды гражданского, служебного, боевого оружия, имеющегося у Гостя Отеля, в том числе при исполнении ими служебных обязанностей, а также специальных средств снаряжения. Гости, имеющие по роду своей деятельности право на ношение и хранение оружия, обязаны по требованию администрации Отеля предоставить документы, удостоверяющие данное право;
- хранить и несанкционированно использовать пиротехнические изделия;
- пользоваться электронагревательными приборами;

- курить на территории Отеля (в том числе, но не ограничиваясь этим, в отельном номере, в коридорах Отеля, в общественных зонах Отеля). Для целей настоящих Правил под курением понимается процесс вдыхания дыма и/или пара любого происхождения, (в том числе, но не ограничиваясь этим: дыма и/или пара, возникающего в результате горения (тления) табака и/или курительных смесей растительного и/или химического происхождения; дыма и/или пара, возникающего при использовании электронных систем, электронных сигарет и иных устройств, продуцирующих аэрозоль и/или пар и/или дым путём нагревания жидкости; дыма и/или пара, возникающего при использовании устройств нагревания табака/курительных смесей; дыма и/или пара, возникающего при использовании иных устройств).
- самостоятельно переставлять мебель в номере;
- выносить продукты питания из ресторана «шведской линии». Вынос продуктов разрешен в одноразовой посуде с уведомлением администрации ресторана в случае плохого самочувствия кого-либо из Гостей;
- проносить и употреблять напитки в стеклянной таре в помещениях спа-комплекса;
- нарушать покой проживающих Гостей;
- находиться в общественных зонах на территории Отеля с выявленным инфекционным заболеванием или с подозрением на таковое;
- проводить в Отель посетителей без регистрации в Службе приема и размещения;
- держать в номере животных, птиц, рептилий, насекомых и пр.;
- использовать в общественных зонах Отеля нецензурную лексику;
- распивать алкогольные напитки в местах, запрещенных для этого действующим законодательством Российской Федерации.

В случае нарушения некоторых условий, указанных в настоящем пункте, Отель вправе обратиться за защитой своих прав и законных интересов в правоохранительные органы с соответствующим заявлением.

## 5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ АДМИНИСТРАЦИИ ОТЕЛЯ

5.1. Отель обязан обеспечить размещение следующей информации в удобном для обозрения месте и представлять по первому требованию Гостей: правила предоставления гостиничных услуг и полную информацию об услугах, оказываемых Отелем, форме и порядке их оплаты.

5.2. Отель предоставляет Гостям без дополнительной оплаты следующие виды услуг:

- вызов скорой медицинской помощи;
- пользование медицинской аптечкой;
- доставка в номер адресованной Гостю корреспонденции, по ее получению;
- побудка к определенному времени;
- пользование индивидуальным сейфом в номере;
- пользование спа-комплексом и тренажерным залом;
- пользование лыжной комнатой в зимний период;
- пользование детской игровой комнатой;
- пользование гладильной комнатой;
- подключение к Интернету (Wi-Fi);
- ски-пасс на канатную дорогу «Олимпия»;
- вызов такси.

5.3. Отель вправе произвести замену предоставленного Гостю номера в Отеле в случае выявления необходимости осуществления в занимаемом Гостем помещении экстренных ремонтных, санитарно-эпидемиологических и иных мероприятий, направленных на устранение причин, создающих угрозу или препятствующих их нормальному (качественному и безопасному) использованию.

5.4. Вещи, оставленные Гостем в номере, подлежащем освобождению, по истечении оплаченного срока проживания по заключенному договору предоставления гостиничных услуг, помещаются Отелем на хранение в камеру хранения или иное пригодное для этих целей помещение с возложением на потребителя всех расходов по их содержанию. Помещение вещей на хранение осуществляется администрацией Отеля в присутствии сотрудников службы безопасности Отеля. Гость ставится в известность о предстоящем мероприятии при условии, что администрация Отеля располагает информацией о месте его нахождения.

5.5. При оказании дополнительных услуг гражданам, в случае грубого нарушения Правил поведения или техники безопасности со стороны Гостя, администрация Отеля имеет право составить Акт по данному инциденту и пригласить при необходимости сотрудников компетентных органов.

5.6. Отель обеспечивает сохранность личных вещей проживающих, находящихся в номере, при условии соблюдения порядка проживания в Отеле и условий, указанных в п. 4 настоящих Правил. В случае обнаружения забытых вещей Отель принимает все меры по возврату их владельцу, согласно установленному порядку.

5.7. За утрату денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг, банковских и телефонных карточек, драгоценностей, ювелирных изделий и других драгоценных вещей, не сданных на хранение, Отель ответственности не несет.

5.8. В случае обнаружения забытых вещей Отель немедленно уведомляет об этом владельца вещей, если владелец известен. Отель хранит забытую Гостем в Отеле вещь в течение 1 (одного) года с момента составления Акта о забытых вещах. Ценные вещи, крупные суммы денег хранятся в течение 2 (двух) лет.

5.9. Отель не несет ответственности за состояние здоровья Гостя в случае употребления им продуктов питания и напитков, приобретенных вне Отеля.

5.10. Отель обеспечивает полное соответствие нормам СЭС, другим нормативным актам качества предлагаемых услуг Отеля.

5.11. Отель обеспечивает конфиденциальность информации о Гостях.

5.12. Отель обязуется не проводить шумных мероприятий после 23:00, за исключением праздников и развлекательных программ, заблаговременно заявленных Отелем в официальных источниках информации Отеля.

5.13. Отель обязуется своевременно реагировать на просьбы Гостя в устранении неудобств, поломок в номерном фонде Отеля.

## 6. ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ПЛАТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

6.1. Платные медицинские услуги на территории Отеля оказываются Гостю на основании договора об оказании платных медицинских услуг, заключаемого между Гостем и Отелем.

6.2. Форма договора об оказании платных медицинских услуг указана в Приложении № 3 к настоящим Правилам.

## 7. ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ

7.1. Книга отзывов и предложений находится у портье Службы приема и размещения и выдается по первому требованию Гостя.

7.2. Требования и жалобы Гостя рассматриваются не позднее 30 (тридцати) календарных дней со дня подачи жалобы.

7.3. В случае возникновения каких-либо спорных вопросов относительно качества обслуживания обе стороны должны стремиться к разрешению вопроса на месте. Если проблема не может быть разрешена на месте, Гость должен изложить свои претензии в письменной форме. Невыполнение данного условия может служить основанием для полного или частичного отказа в ее удовлетворении.

7.4. В случае невозможности устранения выявленных недостатков на месте составляется акт, подписанный Гостем и уполномоченным лицом Отеля, в 2-х экземплярах с указанием в нем всех замечаний.

7.5. При отсутствии упомянутого выше акта требования Гостя считаются необоснованными.

7.6. Отношения Гостя и Отеля по предоставлению Гостю услуг в соответствии с настоящими Правилами регулируются действующим законодательством Российской Федерации.

7.7. Все споры, возникающие между Гостем и Отелем, разрешаются предпочтительно путем переговоров. Претензионный порядок урегулирования споров обязателен. Сторона, получившая претензию, обязана направить другой Стороне ответ на претензию в течение 10 (десяти) календарных дней от даты ее получения. Неурегулированные споры подлежат разрешению в суде общей юрисдикции по месту исполнения настоящего договора, указанного в п. 1.2. настоящих Правил.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

8.1. Гость информирован и согласен с тем, что в соответствии с требованиями Постановления Правительства РФ «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности гостиниц и иных средств размещения и формы паспорта безопасности этих объектов» от 14 апреля 2017 г. № 447, в Отеле ведётся видеонаблюдение. Система видеонаблюдения оборудована средствами записи звука.

8.2. Отель отвечает перед Гостем за утрату, недостачу или повреждение его вещей, внесенных в гостиницу, за исключением денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей. Внесенной в Отель считается вещь, вверенная работникам Отеля, либо вещь, помещенная в гостиничном номере или ином предназначенном для этого месте.

8.3. Отель отвечает за утрату денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей Гостя при условии, если они были приняты Отелем на хранение либо были помещены Гостем в предоставленный ему Отелем индивидуальный сейф.

Отель освобождается от ответственности за несохранность содержимого такого сейфа, если докажет, что по условиям хранения доступ кого-либо к сейфу без ведома Гостя был невозможен либо стал возможным вследствие непреодолимой силы.

8.4. Гость, обнаруживший утрату, недостачу или повреждение своих вещей, обязан без промедления заявить об этом администрации Отеля. В противном случае Отель освобождается от ответственности за несохранность вещей.

## 9. ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ПРАЧЕЧНОЙ И ХИМЧИСТКИ

9.1. Гость, проживающий в номере Отеля, имеет право заказать услугу прачечной и/или химчистки.

9.2. Услуги прачечной и/или химчистки оказываются Гостю в порядке, предусмотренном Приложением № 6 к настоящим Правилам.

### Все Гости Отеля имеют одинаковые права<sup>1</sup>

В случае несоблюдения указанных Правил граждане могут быть привлечены к ответственности, установленной действующим законодательством Российской Федерации.

<sup>1</sup>Находящиеся на территории России иностранные граждане в целом обладают всеми правами и несут ответственность за совершенные ими действия наравне с российскими гражданами. Исключение составляют дипломатические и консульские работники, а также иные категории лиц, на которых по каким-либо причинам согласно действующему российскому законодательству распространяется правовой иммунитет.

Уголовная, административная и гражданская ответственность иностранных граждан за действия, совершенные ими на территории России, в том числе и во время проживания в Отеле, наступает по тем же основаниям, что и для российских граждан.

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ

## 1. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТСКОЙ ИГРОВОЙ КОМНАТЫ

1.1. Режим работы детской игровой комнаты с 08:00 до 20:00 без перерывов и выходных дней. Режим работы детской игровой комнаты может быть изменен Отелем без предварительного уведомления Гостей, в том числе в соответствии с требованиями действующего законодательства Краснодарского края и муниципального образования г. Сочи ввиду недопущения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

1.2. Детская игровая комната не оказывает образовательных услуг путем реализации одной или нескольких образовательных программ, не осуществляет воспитательные функции.

1.3. Во время нахождения ребенка на территории детской игровой комнаты работником Отеля (далее — Аниматор) осуществляется контроль за комфортным и безопасным пребыванием детей, присмотр за ними.

1.4. Услуга пребывания ребёнка в детской игровой комнате предоставляется родителю (законному представителю ребёнка) при условии, что возраст ребенка от 4 лет до 12 лет и при условии предъявления родителем (законным представителем) документа, подтверждающего его статус и предоставляющего право действовать в качестве законного представителя ребёнка.

Посещение детской игровой комнаты является платной услугой по организации досуга детей гостей, не проживающих в Отеле, но пользующиеся услугами Центра Здоровья, спа-комплекса, и Салона Красоты Отеля.

Для Гостей Отеля детская игровая комната является бесплатной услугой.

1.5. Пропуском в детскую комнату является чек оплаты на посещение детской игровой комнаты.

Родитель (законный представитель) ребёнка обязан оплатить услугу в соответствии с действующими Тарифами на услуги детской игровой комнаты. Тарифы предоставляются Гостю на стойке Службы приёма и размещения Отеля.

1.6. Чек выдаётся Администратором стойки службы приёма и размещения Отеля после оплаты и предъявляется при каждом посещении детской игровой комнаты.

Дети до 4 лет могут посещать детскую игровую комнату только в сопровождении родителя (законного представителя).

1.7. Дети старше 4 лет могут находиться в детской игровой комнате без сопровождения родителей (законных представителей). Аниматоры детской игровой комнаты имеют право запросить документ, подтверждающий возраст ребенка.

1.8. Обязательным условием посещения ребенком детской игровой комнаты является заполнение родителем (законным представителем) Журнала посещения детской игровой комнаты (далее – Журнал) / Анкета посещения (по форме, указанной в Приложении № 1 к настоящим Правилам) до посещения детской игровой комнаты, в котором отмечается:

- дата приема ребенка;
- время приема ребенка;
- предположительное время пребывания;
- имя и фамилия ребенка;
- ФИО и контактный номер телефона родителя;
- наличие у ребёнка аллергии, хронических заболеваний, других медицинских ограничений и прочая необходимая информация о ребенке (в том числе особенностях поведения, о которых необходимо знать персоналу детского клуба при общении с ребенком в целях его же безопасности).

1.9. Подпись родителя (законного представителя) в Журнале означает ознакомление родителя (законного представителя) с настоящими Правилами и полное согласие с ними, а также отсутствие претензий к Администрации Отеля по нахождению ребенка в детской игровой комнате (по выходу из комнаты ребенок поврежден не имеет, вреда здоровью не причинено).

1.10. Дети принимаются только в сопровождении родителя (законного представителя), ребенок не может самостоятельно заполнить Журнал посещения.

1.11. Ребенка из детской игровой комнаты может забрать только тот родитель (законный представитель), который его привел.

1.12. Родитель (законный представитель), оставляющий ребенка в детской игровой комнате, гарантирует отсутствие у ребенка аллергических и

инфекционных заболеваний, острого состояния, в период которых оставление ребенка без присмотра родителей является опасным для ребенка. Родитель (законный представитель) обязуется сообщить Аниматору обо всех возможных проблемах ребенка, чтобы избежать небезопасных ситуаций с ребенком и другими детьми: болезнях, особенностях поведения, привычках и т. п.

1.13. Аниматор не несёт ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья ребенка, если оно произошло в связи с его острым заболеванием, обострением травмы или хроническим заболеванием.

1.14. Аниматор вправе не принимать ребенка с явными признаками простудных или инфекционных заболеваний, при явном неадекватном (агрессивном, истеричном) поведении ребенка.

1.15. Решение о приеме в детскую игровую комнату детей с ограниченными возможностями или особенностями развития принимает непосредственно Аниматор, учитывая при этом количество детей, находящихся в комнате на момент приема, а также другие внешние факторы, которые могут повлиять на безопасность детей.

1.16. В случае проявления агрессии в отношении сотрудников детской игровой комнаты, детей, иных лиц Аниматор оставляет за собой право прекращения пребывания ребенка в детской игровой комнате и досрочного вызова родителей (законных представителей) по мобильному телефону, указанному в Журнале.

1.17. В детскую игровую комнату запрещается приносить колюще-режущие и иные, способные причинить травму предметы, а также ручную кладь, пищу (в частности, сладости: мороженое, жевательную резинку, леденцы и т.д.), напитки, деньги и ценные вещи.

1.18. Аниматоры вправе оказать ребенку в случае необходимости экстренную медицинскую помощь или вызвать скорую медицинскую помощь, предварительно связавшись с родителями (законными представителями) по мобильному телефону или позвонив в номер проживания Гостя.

1.19. Аниматоры детской игровой комнаты не несут ответственности за личные ценные вещи, в том числе игрушки, потерянные ребенком.

1.20. Перед посещением детской игровой комнаты родителю (законному представителю) необходимо самостоятельно сводить ребенка в туалет, снять с ребёнка верхнюю одежду, обувь, украшения.

1.21. Аниматор не занимается выполнением медицинских процедур, заменой подгузников, купанием детей.

1.22. При посещении детской игровой комнаты необходимо иметь сменную обувь или плотные носки. Нахождение ребенка в уличной обуви или с босыми ногами запрещено.

1.23. Ребенок до 4 лет должен находиться в подгузниках при посещении детской игровой комнаты.

1.24. Родитель (законный представитель), оставивший ребенка в детской игровой комнате обязан забрать его по истечении срока, указанного в Журнале, либо продлить время пребывания.

1.25. Аниматору детской игровой комнаты запрещено отпускать ребенка из детской игровой комнаты без сопровождения родителя (законного представителя).

1.26. Запрещается вынос игрушек, книг и иного имущества детской игровой комнаты. За вред, причиненный имуществу детской игровой комнаты Отеля, родитель (законный представитель) ребёнка несёт полную материальную ответственность в соответствии с ценами, указанными в Прейскуранте имущества детской игровой комнаты.

1.27. Максимальное время нахождения ребенка в детской игровой комнате одновременно составляет не более 2 (двух) часов.

Аниматор детской игровой комнаты оставляет за собой право отказать в доступе в детскую игровую комнату лицам, не соответствующим указанным выше требованиям, лицам, умышленно портящим игрушки и беспокоящим других детей, либо иным лицам по усмотрению Аниматора в целях обеспечения безопасности в детской игровой комнате.

## 2. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

2.1. Аниматор детской комнаты несёт ответственность за правильное заполнение родителями Журнала посещения детской игровой комнаты Отеля.

2.2. Арт-менеджер несет персональную ответственность за действия своих сотрудников.

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

## 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ ТЕРМАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

Для целей Правил предоставления санаторно-курортных услуг в Отеле «Rosa Springs», под термальным комплексом понимается: бассейн, лакониум, хаммам, травяная баня, финская сауна, массажная дорожка, шок ведро, тренажерный зал, фитнес зал.

- 1.1. Режим работы термального комплекса с 07:30 до 23:00.
  - 1.2. Технические перерывы: первый - с 12:30 до 13:00, второй - с 20:00 до 20:30.
  - 1.3. Посещение термального комплекса с детьми до 12 лет (детское время) с 08:00 до 20:00.
  - 1.4. Право посещения термального комплекса предоставляется Гостям, оплатившим полную стоимость входного билета и Гостям, проживающим в Отеле. После окончательного расчета за услуги проживания Гость посещает территорию термального комплекса, бассейна и тренажерного зала за дополнительную плату, согласно прейскуранту. В оплату билета входит пользование водной, термальной зоной, тренажерным залом и зоной отдыха. Гостю выдается ключ от шкафчика с полотенцем.
  - 1.5. Ключ-браслет от локера гость получает взамен на карту-ключ от номера.
  - 1.6. За утерю (порчу) полотенца взимается плата согласно действующему в Отеле прейскуранту.
  - 1.7. За утерю (порчу) ключа-браслета от локера взимается плата согласно действующему в Отеле прейскуранту.
  - 1.8. При оплате разового посещения термального комплекса в случае покидания территории термального комплекса, услуга считается оказанной.
  - 1.9. Находясь на территории термального комплекса, Гости обязаны самостоятельно контролировать время своего пребывания.
  - 1.10. Гости обязаны покинуть термальный комплекс и направиться в раздевалки за 30 минут до закрытия комплекса.
  - 1.11. Общее количествоGuestов, одновременно находящихся в термальном комплексе, ограничено. При достижении максимально возможного количестваGuestов, администрация вправе отказать в посещении спа- комплекса всем остальным желающим.
  - 1.12. В случае непредвиденных, чрезвычайных или экстренных ситуаций Гости обязаны незамедлительно покинуть термальный комплекс.
- Раз в месяц территория термального комплекса закрывается на санитарный день.

## 2. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ КРЫТОГО БАССЕЙНА

- 2.1. Правила посещения бассейна составлены в соответствии с нормативными требованиями и иными правовыми актами Российской Федерации.
- 2.2. Перед посещением аквазоны бассейна необходимо соблюдать правила личной гигиены, а именно: принимать душ, убирать волосы, надевать специальную сменную обувь.
- 2.3. Если Гостю необходима помощь на воде, нужно поднять руку, чтобы тренер-спасатель бассейна подошел для оказания помощи.
- 2.4. Не рекомендуется посещение бассейна Гостям, не владеющим навыками плавания.
- 2.5. Администрация не несет ответственности за безопасность такихGuestов в случае нарушения ими данных правил.
- 2.6. Гости должны выполнять любые просьбы или требования тренера-спасателя бассейна в отношении обеспечения безопасности, а также поддержания порядка и чистоты на территории бассейна.
- 2.7. Для безопасностиGuestов необходимо соблюдать правила поведения на воде:
  - заходить в бассейн только со стороны лестниц;
  - запрещается прыгать и нырять в воду с бортиков бассейнов;
  - запрещается удерживать друг друга под водой;
  - выполнять акробатические прыжки;
  - жевать жевательную резинку во время купания;
  - бегать по территории бассейна.

## 3. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ УСЛУГАМИ ПАРНЫХ (ТРАВЯНАЯ САУНА, ФИНСКАЯ САУНА, ЛАКОНИУМ И ХАММАМ)

- 3.1. Вход в парные должен осуществляться строго в купальных костюмах.
- 3.2. До и после посещения парных необходимо обязательно принимать душ.
- 3.3. Для комфортного пребывания в парных необходимо надевать головной убор.
- 3.4. При возникновении неприятных ощущений или ухудшении самочувствия необходимо покинуть территорию парных и обратиться к сотруднику бассейна или медицинскому работнику.
- 3.5. На территории термальной зоны необходимо следить за собственным самочувствием. Использование парных без должной подготовки и при противопоказаниях опасно для здоровья! Помните, что вы несете индивидуальную ответственность за свое здоровье!
- 3.6. На территории парных термального комплекса запрещено лить воду на камни электропечи.
- 3.7. Перед входом в термальные зоны на сенсорных панелях вы можете ознакомиться с информацией по температурному режиму, рекомендованному времени пребывания и дополнительной полезной информацией о данных услугах.
- 3.8. Использованные полотенца просим оставлять в специальных корзинах для белья, находящихся на территории термальной зоны, раздевалок и рядом с душевыми кабинками.

## 4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОСЕЩЕНИЮ ПАРНЫХ (ТРАВЯНАЯ САУНА, ФИНСКАЯ САУНА, ЛАКОНИУМ И ХАММАМ)

- 4.1. От посещения необходимо воздержаться в следующих случаях:
  - наличие высокого артериального давления;
  - в случае плохого самочувствия (неудовлетворительного состояния здоровья);
  - беременность;
  - в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
  - при следующих заболеваниях: острые заболевания инфекционной и иной природы;
  - заболевания сердечно-сосудистой системы;
  - гипертонзия;
  - ишемическая болезнь;
  - все виды хронических заболеваний в стадии обострения.

## 5. СПА-ЭТИКЕТ

- 5.1. Запрещается входить на территорию спа-комплекса в верхней одежде.
- 5.2. На территории аквазоны находиться строго в плавательных костюмах.

## 6. ЗДОРОВЬЕ

- 6.1. При малейших недомоганиях или травмах Гость должен обратиться к тренеру-спасателю, он пригласит сотрудника медицинской службы, который при необходимости окажет первую медицинскую помощь.

## 7. МОБИЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

7.1. Учитывая повышенную влажность помещений термального комплекса и во избежание в связи с этим поломки Ваших мобильных устройств, настоятельно рекомендуем оставлять Ваши электронные устройства в номере. Профессиональная фото- и видеосъемка на территории термального комплекса запрещена. Исключительным правом на публикацию фотоматериалов, трансляцию видеофильмов, снятых в термальном комплексе, обладает только Администрация.

## 8. ЕДА И НАПИТКИ

8.1. Запрещается вносить продукты питания и напитки на территорию термального комплекса, исключение – детское питание. Но мы учли тот факт, что Вам необходимо восполнять запас жидкости в организме, и поэтому специально установили для Вас на территории бассейна и тренажерного зала пурифайеры с холодной и горячей водой.

## 9. КУРЕНИЕ

9.1. Запрещается курить на территории термального комплекса.

## 10. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

10.1. Дети до 18 лет допускаются в термальный комплекс только в сопровождении совершеннолетних лиц и должны находиться под их постоянным наблюдением. Один взрослый может сопровождать не более 3-ех детей.

10.2. Для посещения термального комплекса ребенком в возрасте от 14 до 18 лет требуется подписание согласия родителем/законным представителем.

10.3. Запрещается находиться на территории термального комплекса детям без купальных костюмов вне зависимости от их возраста. Дети до 3-х лет допускаются на территорию Бассейна в специальных непромокаемых трусиках (имеются в наличии на ресепшен термального комплекса).

## 11. ЗАПРЕЩАЕТСЯ

11.1. Вход на территорию термального комплекса лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

11.2. Употреблять спиртные напитки на всей территории термального комплекса;

11.3. Наносить на кожу косметические средства (в том числе мази, кремы, спреи, мёд и т.д.) перед посещением аквазоны бассейна;

11.4. Посещать термальный комплекс лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей. Администрация термального комплекса вправе удалить с территории Гостей, нарушивших данное правило, без возмещения оплаты за посещение;

11.5. Использовать душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать и сушить вещи и т.д.);

11.6. Ходить в помещения, предназначенные для служебного пользования;

11.7. Выносить инвентарь за пределы термального комплекса;

11.8. Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество термального комплекса;

11.9. Приносить в бассейн личные плавательные средства, за исключением детских кругов, нарукавников и жилетов;

11.10. Проносить в спа-комплекс огнестрельное, газовое, пневматическое и холодное оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;

11.11. Использовать на территории термального комплекса жевательную резинку;

11.12. Проходить на территорию термального комплекса с животными, птицами, рептилиями и т.п.;

11.13. Проносить в аквазону бассейна любые изделия из стекла, в том числе посуду;

11.14. Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.

## 12. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

12.1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

12.2. Гости в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не допускаются к посещению тренажерного зала.

12.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

12.4. Для посещения тренажерного зала ребёнком в возрасте от 14 до 18 лет требуется подписание согласия родителем/законным представителем.

12.5. Дети младше 14 лет в тренажерный зал не допускаются.

12.6. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой сменной спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

12.7. Рекомендуем выключать звук на сотовом телефоне, чтобы не мешать другим Гостям, находящимся в тренажерном зале.

12.8. Рекомендуем снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

12.9. Перед началом занятий на тренажере под руководством тренера по лечебной физкультуре или инструктора по фитнесу необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

12.10. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.

12.11. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктора.

12.12. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно.

12.13. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

12.14. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

12.15. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

12.16. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

12.17. При занятиях в тренажерном зале запрещено жевать жевательную резинку.

12.18. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору.

12.19. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

12.20. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

12.21. Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру по лечебной физкультуре либо инструктору по фитнесу.

12.22. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

12.23. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.

12.24. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

12.25. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

12.26. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

12.27. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

12.28. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

12.29. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещены.

12.30. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, кроме громкости трансляции и подбора музыкального сопровождения.

12.31. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

12.32. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

### 13. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ФИТНЕС-ЗАЛЕ

13.1. Приступать к занятиям в фитнес-зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

13.2. Посетители в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не допускаются к посещению фитнес-зала.

13.3. К занятиям в фитнес-зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

13.4. Для посещения фитнес-зала ребенком в возрасте от 14 до 18 лет требуется подписание согласия родителем/законным представителем.

13.5. Дети младше 14 лет в фитнес-зал не допускаются.

13.6. Занятия в фитнес-зале разрешены только в чистой спортивной обуви. Если иное не оговаривается видом тренировки (йога, стретчинг и др).

13.7. Для тренировок в фитнес-зале необходимо переодеться в спортивную форму, а также соблюдать правила общей и личной гигиены. Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта. В верхней одежде и уличной обуви ходить по тренировочной зоне не разрешается.

13.8. Рекомендуем выключать мобильный телефон, чтобы не мешать другим посетителям, находящимся в фитнес-зале.

13.9. Рекомендуем снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в фитнес-зале (часы, висящие серьги и т. п.) убрать из карманов кошельки и другие посторонние предметы.

13.10. Во избежание несчастных случаев не разрешается использовать инвентарь, имеющий видимые повреждения. А также использовать оборудование не по назначению.

13.11. На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование стеклянной тары запрещено.

13.12. Ознакомьтесь с противопоказаниями к тренировочным занятиям и, по необходимости, посетите врача. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, боль или головокружение, немедленно прекратите занятие и обратитесь к инструктору.

13.13. Выносить тренировочное оборудование за пределы фитнес-зала не разрешается.

13.14. Во время проведения различных мероприятий (индивидуальных занятий) зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена.

13.15. При занятиях в фитнес-зале запрещено жевать жевательную резинку.

13.16. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещены.

### 14. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

14.1. В случае утраты или повреждения имущества термального комплекса по вине Гостя, Гость обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.

14.2. В случае, если по вине Гостя Отель вынужден произвести частичную или полную замену воды в бассейне, Гость оплачивает стоимость данной работы согласно утвержденному прейскуранту.

14.3. Администрация не несет ответственности за сохранность личных вещей и ювелирных украшений, оставленных в раздевалках и индивидуальных шкафчиках, а также вещей, оставленных без присмотра.

14.4. Несоблюдение Правил посещения термального комплекса или попытка помешать другим Гостям является основанием для удаления Гостя с территории термального комплекса без возмещения оплаты посещения.

14.5. В случае утраты или повреждения имущества тренажерного зала по вине Гостя, Гость обязан возместить причиненный ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.

14.6. Администрация не несет ответственности за полученные травмы, повреждения и ущерб, которые были получены Гостями вследствие невыполнения или ненадлежащего выполнения данных Правил.

14.7. Администрация не несет ответственности за причиненный вред здоровью и жизни Гостя, полученный при несоблюдении данных правил.

14.8. Абонементы индивидуальные и именные, продавать и перепродавать купленный абонемент запрещено.

### ПАМЯТКА ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ РЕСТОРАНА «ЭДЕЛЬВЕЙС»

Добро пожаловать в ресторан «Эдельвейс»!

Мы хотим, чтобы отдых в ресторане доставлял вам гастрономическое и эстетическое удовольствие и ничто не нарушало атмосферу наслаждения и покоя.

Администрация ресторана оставляет за собой право ограничить посещение ресторана для гостей, находящихся в состоянии опьянения, одетых в верхнюю одежду или халаты, обутых в отельные тапочки, одетых в грязную одежду, а также для гостей, чье поведение может помешать отдыху других посетителей. Просим вас с пониманием отнестись к этим мерам, так как они призваны сделать отдых одинаково приятным и полноценным для всех наших гостей.

**С уважением, Команда ресторана «Эдельвейс»**

### ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

Если Вы прибыли в Отель в первый раз, постарайтесь хорошо запомнить расположение выходов и лестниц, план эвакуации и местонахождение первичных средств пожаротушения.

**Просим Вас соблюдать правила пожарной безопасности:**

- не пользуйтесь в номере электронагревательными приборами (кофейниками, утюгами, кипятильниками);
- уходя из номера, не забывайте выключать телевизор, кондиционер, лампы освещения;
- не накрывайте включённые торшеры и настольные лампы посторонними предметами;
- не курите на территории Отеля, в том числе в своём номере;
- не приносите в номер пожароопасные вещества и материалы.

**В СЛУЧАЕ ПОЖАРА В ВАШЕМ НОМЕРЕ:**

- немедленно сообщите о случившемся любому сотруднику Отеля, а затем в пожарную охрану по телефону в номере 9-01 или с мобильного телефона: Билайн 001, Мегафон, МТС 010;
- если огонь или дым находится за окном, закройте окно, сорвите шторы или тюль и уберите от окна все легковоспламеняющиеся предметы.
- если ликвидировать очаг горения своими силами не представляется возможным, выйдите из номера и закройте дверь, не запирая её на замок;
- если дверь в номере горячая или в номер из коридора просачивается дым, то открывать дверь категорически запрещается. Намочите полотенца и закройте ими все щели;
- даже если дверь не горячая, приготовьтесь быстро захлопнуть её, если понадобится.

## ROSA SPRINGS GUIDE

Медленно приоткройте дверь, напрягая руку. Под давлением пламени дверь может сама распахнуться, если не держать её как следует.

- убедившись в отсутствии огня и дыма в коридоре, покиньте опасную зону и действуйте по указанию администрации Отеля или пожарной охраны.

### В СЛУЧАЕ ПОЖАРА ВНЕ ВАШЕГО НОМЕРА:

- немедленно сообщите о случившемся любому сотруднику Отеля, а затем в пожарную охрану по телефону в номере 9-01 или с мобильного телефона: Билайн 001, Мерафон, МТС 010;

- оставайтесь в своём номере, если огонь в коридоре блокирует все выходы, или если он сильно заполнен дымом. Даже если нет пламени, вдыхание густого дыма опасно для жизни. Поэтому если в вашем номере нет огня и тяжёлого дыма, вероятно, вам лучше оставаться внутри.

- если в вашем номере появился дым, откройте окна и включите в ванной вентиляцию, если можно, при этом подложите под дверь и в остальные дверные щели влажные полотенца. Они будут препятствовать попаданию дыма в номер и позволят избежать тяги при открытых окнах.

- наполните ванну водой. Используйте ведро со льдом, урну для мусора или чемодан, чтобы облить водой дверь или любую другую горячую поверхность, либо погасить огонь в номере.

- сделайте маску, обернув нос и рот влажным полотенцем или предметом одежды. Не забывайте, что при пожаре есть риск задохнуться дымом или токсическим газом. Делайте все возможное, чтобы минимизировать попадание дыма в лёгкие.

- при нахождении в номере, закройте все окна и двери и немедленно покиньте номер;

- если коридоры и лестничные клетки сильно задымлены, и покинуть помещение нельзя, оставайтесь в Вашем номере, открыв настежь окна. Закрытая и хорошо уплотнённая дверь может надёжно защитить вас от опасной температуры. Чтобы избежать отравления дымом, закройте щели и вентиляционные отверстия смоченными водой полотенцами или постельными принадлежностями;

- с прибытием к месту происшествия пожарных подойдите к окну и подайте знак об оказании вам помощи.

Пережидайте пожар на балконе или лоджии, при этом закройте за собой балконную дверь.

## ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ПРАЧЕЧНОЙ/ХИМЧИСТКИ

1. Отель обязуется оказать Гостю услуги по химической чистке и/или стирке швейных и трикотажных изделий (далее – изделия) Гостя, а Гость обязуется принять и оплатить оказанные ему услуги.

2. Гость передаёт изделия Отелю для оказания услуг путём заполнения Бланка заказа для прачечной и химчистки (приложение №1 к настоящим Правилам оказания услуг прачечной/химчистки).

3. Отель возвращает Гостю выполненный заказ путём возвращения изделий Гостя в номер Отеля, в котором Гостем был заполнен Бланк заказа.

4. Качество оказываемых Отелем услуг соответствует требованиям «ГОСТ Р 51108-2016. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги бытовые. Химическая чистка. Общие технические условия» (утв. и введён в действие Приказом Росстандарта от 11.10.2016 № 1360-ст), и «ГОСТ Р 52058-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги бытовые. Услуги прачечных. Общие технические условия.» (утв. Постановлением Госстандарта России от 28.05.2003 № 161-ст) (ред. от 25.10.2012)

5. Гость предупреждён и согласен, что после химической чистки изделий Гостя допускаются:

- дефекты, выявленные при приёме изделия в химчистку;
- проявившиеся скрытые дефекты, возникшие вследствие нарушения технологии изготовления изделия, в том числе при использовании клеевого метода крепления деталей при пошиве изделия, в результате естественного эксплуатационного износа и неправильного ухода за изделием в процессе эксплуатации;
- застарелые, не поддающиеся выведению пятна, в том числе от краски, плесени, клея, чернил, паст для шариковых и гелевых ручек, маркеров и масел, лекарственных и косметических препаратов, от выведения загрязнений в

домашних условиях, на изделиях из различных текстильных материалов, на изделиях из натуральной и искусственной кожи или меха;

- изменение оттенка цвета и разнооттеночность в местах наибольшего износа изделий;

- частичное выпадение ворса с поверхности изделий из искусственного бархата и велюра;

- вытравки на изделиях от дорожной грязи;

- белёсые полосы и вытертость в местах наибольшего износа (обшлаги и сгибы рукавов, боковые швы, ворот, карманы, нижняя часть изделия) на изделиях из всех видов материалов;

- желтизна и изменение цвета, образовавшиеся от длительного воздействия пота, химических веществ, атмосферных условий, а на светлых меховых изделиях, кроме того, от естественного старения волосяного покрова, проявившиеся после химической чистки;

- запалы, пожелтения и белёсые участки, возникшие при неправильном глажении в домашних условиях, при производстве изделия и проявившиеся после химической чистки;

- нарушения целостности изделий из различных материалов, спуск петель на трикотажных изделиях в результате продолжительной носки или в местах повреждения личинками моли или пеплом сигарет, проявившиеся после химической чистки;

- заломы и расслаивания на изделиях из дублированных текстильных материалов, образовавшиеся при длительной эксплуатации или нарушения технологии дублирования при изготовлении изделий;

- затеки, деформация ткани, заломы, свойлачивание, вытравки и закрасы, образовавшиеся при обработке изделий водными растворами в домашних условиях.

6. Гость предупреждён и согласен, что после стирки изделий Гостя допускаются:

- дефекты, выявленные при приёме изделия в стирку;

- проявившиеся скрытые дефекты, возникшие вследствие нарушения технологии изготовления и неправильного ухода за изделием в процессе эксплуатации;

- ослабление яркости цвета тканей, окрашенных нестойкими красителями; нарушения целостности изделий и спуск петель трикотажных изделий, возникшие в результате эксплуатации, проявившиеся после стирки;

- застарелые, не поддающиеся выведению пятна;

- затеки, образовавшиеся при стирке изделий в домашних условиях; пятна от лекарств;

- желтизна и изменение цвета, образовавшиеся от длительного воздействия пота, косметических средств, атмосферных воздействий и т. п.



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

# REGULATIONS FOR PROVISION OF RECREATION AND ACCOMMODATION SERVICES AT ROSA SPRINGS HOTEL

## 1. GENERAL PROVISIONS

---

1. «Health Centre «Rosa Khutor» LLC. hereby regulates the procedure for the provision of hotel, recreation, and health services, the provision of chargeable healthcare services at Rosa Springs Hotel (hereinafter referred to as the Hotel.)

These Regulations constitute a public offer of the Hotel i.e. an offer to enter into a Hotel Services Agreement on the terms provided for by these Regulations and annexes hereto.

The offer is valid for an indefinite period.

Unless these Regulations provide otherwise, the Guest's signature on a registration card and/or the Guest's use of the Hotel services shall be considered unconditional consent (acceptance of the Hotel's offer) of the Guest to these Regulations.

1.2. The Hotel provides the services at the Standalone branch of «Health Centre «Rosa Khutor» LLC in the city of Sochi located at the following address: 4 Medoveya st., Sochi, Krasnodar Region 354392.

1.3. These Regulations have been developed based on the following laws and regulations:

The Constitution of the Russian Federation;

The Civil Code of the Russian Federation;

The Federal Law «On Fundamental Healthcare Principles in the Russian Federation» No. 323-FZ dated November 21, 2011;

The Federal Law «On Personal Data» No. 152-FZ dated July 27, 2006;

The Federal Law «On Protection of Consumer's Rights» No. 2300-1-FZ dated February 07, 1992;

The Regulations for the provision of hotel services in the Russian Federation, approved by Resolution of the Russian Federation Government No. 1853 dated November 18, 2020;

The Regulations for the provision of chargeable healthcare services by medical institutions, approved by Resolution of the Russian Federation Government No. 1006 dated 04.10.2012;

1.4. These Regulations govern the relations between the consumers (hereinafter referred to as the Guests), i.e. the customers who intend to order or order and use the Hotel services solely for personal, family, private, and other needs not associated with any business activities, and the Contractor, i.e. the Hotel, that provides the hotel services to the consumers.

1.5. The brand name, the address and the working hours of the Hotel are displayed on the information sign located at the main entrance to the Hotel.

1.6. The Hotel operates 24/7/365.

1.7. During the effective period of additional regulatory restrictions due to the threat of the dissemination of a new coronavirus infection (COVID-19) in force depending on the level of the state/municipal authority that has enacted a respective regulation in the Russian Federation, Krasnodar Region, the city of Sochi, each Guest at check-in shall sign the Guest's Informed Consent.

## 2. THE INFORMATION ABOUT THE SERVICES, THE HOTEL CHECK-IN PROCEDURE, AND PAYMENT FOR THE SERVICES

---

2.1. The Hotel may enter into agreements with legal entities and natural persons on booking of available rooms and the provision of resort, recreation, and hotel services.

2.2. A Spa/Hotel Services Agreement shall be entered into with each Guest at check-in.

2.3. The total number of the guests living in the room shall correspond to the number of the beds in the room.

2.4. At check-in, a Guest shall produce:

- Russian Federation national passport;

- birth certificate - for minors under 14 y.o.

2.4.1. Minors under 14 y.o. may be admitted on the base of identity documents of their parents (adoptive parents, guardians) accompanying them, the accompanying person(s), provided that such accompanying person(s) produced a notarized consent of the legitimate representative(s), as well as birth certificates of such minors.

2.4.2. Minors of at least 14 y.o. without accompanying legitimate representative(s) may be admitted on the base of identity documents of such minors with production of a notarized consent of the minor's legitimate representative(s).

2.5. If accommodation is based on a health resort voucher, the Guest shall, in addition to an identity document, have and at the request of the Hotel present the following: a health resort card form, the documents confirming the right to receive a voucher (an exchange voucher or a power of attorney), analysis for enterobiasis, obligatory or voluntary health insurance policy, the original payment orders with a bank endorsement in case of non-cash payment; for minors until 14 years of age - a birth certificate, health resort card form, no sick contacts certificate during 14 days before date of check-in at the hotel, obligatory or voluntary health insurance policy, analysis for enterobiasis, a dermatologist's certificate certifying the absence of skin diseases, a certificate issued by a pediatric physician (or an epidemiologist) certifying the absence of contacts with infected patients at the place of permanent residence, in kindergarten or school. In the absence of a health resort card form, the Hotel may issue this for an additional fee according to the current price list.

2.6. If the Guest is to be provided with recreation or healthcare services, he/she shall be issued with a recreation hotel voucher (RHV) or a healthcare hotel voucher (HHV).

2.7. At the Guest check-in, the Hotel's Reception Service issues a chargeable services agreement (for the natural persons who have booked the services on their own), a Guest card, and a registration card. Pursuant to Federal Law "On Personal Data" No. 152-FZ dated July 27, 2006, the Guest shall sign the consent to the processing of his/her personal data by the Hotel.

2.8. In pursuance of the Law «Concerning the Migration Registration of Foreign Citizens and Stateless Persons in the Russian Federation» No. 109-FZ dated July 18, 2006, the Hotel administration issues and sends a notice of the arrival of a foreign citizen or a stateless person to the place of residence in the Russian Federation.

2.9. The Hotel administration does not provide accommodation to foreign citizens and stateless persons without the documents confirming their legal residence in the territory of the Russian Federation in accordance with Law No. 109-FZ dated July 18, 2006.

2.10. A Guest may book a room in advance. Rooms may be booked through filing an application via telephone, electronic and facsimile communications, as well as by directly contacting the Hotel Reception.

2.11. The Hotel reserves the right, in order to book a room, to issue confirmation invoice for the requested services. Upon issuing a confirmation invoice based on the application, the Guest shall confirm the booking by paying for such services against the confirmation invoice within five calendar days. The booking shall be confirmed since the time of receipt of the payment into the Hotel's bank account, that is, the Hotel expects the Guest before the checkout time of the day following the day of the scheduled arrival. The cost of booking services shall be at least one day for each Guest according to the requested

room price. The Guest reserves the right to cancel the booking at least three calendar days prior to arrival. In case of the booking cancellation less than three calendar days prior to arrival, the Hotel reserves the right to collect from the Guest the expenses actually incurred by the Hotel. In case of untimely cancellation of the reservation, delay or no-show of the Guest, he will be charged for the actual simple room per day. If you are more than a day late, the contract is terminated.

2.12. During the stay in the Hotel, the Guest may pay for the additional services by:

- cash;

- MasterCard, MasterCard Electronic, Maestro, Visa, Visa Electron, MIR, PRO100;
- non-cash transfer into the Hotel's bank account.

2.13. The payment for the Hotel services shall be effected in accordance with the current price list approved by the Order of the Director General of «Health Centre



«Rosa Khutor» LLC. At check-out, the Guest shall be invoiced for all additional services rendered to the Guest.

2.14. When paying by a bank card, the Hotel may carry out preauthorization of the respective amount depending on the assumed period of stay. Upon check-in, the preauthorization shall be canceled followed by the "Payment" transaction.

2.15. The check-out is 12:00 local time and

- the check-in is 15:00 local time.

2.16. In case of a stay of less than 24 hours, a whole day rate will be charged.

2.17. In the case of a guaranteed booking, should a Guest arrive with one day delay, a fee for the room booking will be charged to a maximum of one day.

2.18. Should a Guest arrive with a delay of more than one day, the booking will be cancelled. If this is the case, the Guest may be accommodated at the Hotel on a first-come first-served basis subject to the rooms availability. The Hotel administration reserves the right to charge the Guest a fee for the room booking to a maximum of one day.

2.19. In the event of a guaranteed (paid) booking, if the Guest arrives more than one day before the established check-in time, the rooms shall be booked starting from the previous day subject to an additional payment for one day of stay.

2.20. In case of a non-guaranteed booking or a walk-in accommodation, the guest may stay until check-out only subject to rooms availability. The accommodation fee will be charged for a whole day.

2.21. Should the Guest wish to extend the stay in the Hotel, the Guest may contact the Reception two hours before check-out. The stay may be extended subject to rooms availability.

2.22. In case of extension of the stay at the Hotel, the Guest shall pay 100% of the room price for the extended period.

2.23. Early check-in and late check-out.

2.23.1. The Guest's early check-in is considered before 14:00 local time.

In case of the Guest's early check-in (00:00 - 14:00 local time), the accommodation will be provided subject to rooms availability.

In this case, the Guest shall pay for the early check-in the amount of 50% of the current price of the respective room. The Guest shall pay for the meals based on the current price list.

2.23.2. The Guest's late check-out is considered after 12:00 local time.

In the event of the Guest's late check-out, the Guest will be charged as follows:

- Late check-out from 12:00 until 18:00 local time – 50% of the current price of the respective room;
- Late check-out from 18:00 until 23:59 local time – 100% of the current price of the respective room;

2.24. In the event of early check-out of the Guest - a natural person, the cash paid for accommodation shall be refunded as follows:

- for good reasons (severe illness, death of a close relative, recall from leave for business reasons, natural disasters and emergencies), confirmed with duly executed authentic documents, the Hotel agrees to refund to the Guest the cash received for the services in accordance with its actual spending. If the Guest provides a fax copy of a confirming document or a telegram with a notice of good reasons, the Guest agrees to provide the Hotel with an authentic or notarized document confirming such good reasons within thirty calendar days;
- if the early check-out of the Guest is not based on good reasons, the cash paid for the unused days shall be refunded less the expenses actually incurred by the Hotel.

2.25. In the event of early check-out of the Guest referred by legal entities, tourist agencies or intermediaries (hereinafter referred to as the Organization), the limits of the cash refund shall be provided in the agreements between the Guest and the legal entity or an agency.

2.26. If the Guest's accommodation has been paid via a bank transfer by the Organization at the single rate, another Guest may be accommodated in the same room at an extra bed rate. Extra bed accommodation shall be calculated based on the room rate according to the type of the voucher (program, tour) selected by the Guest. At check-in of the Guests whose stay has been paid by organizations via a bank transfer, any changes in the accommodation may be possible only with a written consent of the Organization that has paid for the stay of the Guest. In the absence of the written consent of the Organization, accommodation of other Guests in the room is possible at the current rate at the expense of the Guest. In case of accommodation of other Guests in the room of the Guest who has him/herself paid for accommodation,

the room rate shall be recalculated from single to double occupancy in accordance with the rates applicable in the Hotel.

2.27. In case of the Guest's admission to the municipal healthcare facilities, the inpatient services shall be paid at the expense of the mandatory and voluntary healthcare insurance policies of the Guest; if the Guest has no health insurance policy, the payment shall be made by the Guest.

2.28. Comprehensive information about the Hotel: its name, certificate of state registration, certificate of registration with the tax authority, medical license, 4-star rating certificate, prices for services, list of services, rooms categories and their description, list and prices for additional services, the procedure and form of payment, these Regulations, information about public catering, retail, and communications facilities, household services, information about the healthcare regulation and supervisory authorities, information about the local consumer rights protection authority and other information in accordance with the current legislation of the Russian Federation is available at the Hotel reception as well as on the official website of the Hotel.

2.29. Resort levy

In accordance with Federal Law No. 214-FZ dated 29.07.2017 "On conducting an experiment on the development of resort infrastructure in the Republic of Crimea, Altai Territory, Krasnodar Territory and Stavropol Territory", as well as the Law of the Krasnodar Region "On the introduction of resort tax on the territory of the Krasnodar Territory and amendments to the Law of the Krasnodar Territory" On Administrative Offenses "No. 3690-KZ dated 27.11.2017, from July 16, 2018 until December 31, 2022 the Krasnodar Region charges a fee for using the resort infrastructure (resort levy.)

The amount of the resort levy in the Krasnodar Region established by the Law of the Krasnodar Territory dated November 27, 2017 No. 3690-KZ.

The payable resort levy is not included into the price of accommodation.

The resort levy shall be paid by all natural persons of 18 years of age and older who stay in the Hotel for more than 24 hours.

The above laws provide for certain categories of persons exempted from the resort levy.

The list of the categories entitled to the exemption, the detailed conditions for the resort

levy payment, the liability for a failure to pay the resort levy and other information are provided in Law of the Krasnodar Territory dated November 27, 2017 No. 3690-KZ.

## 3. THE RULES FOR STAY AT THE HOTEL WITH CHILDREN AND TEENAGERS

---

3.1. The Guests with children shall comply with these Regulations for stay at the Hotel with children and teenagers.

3.2. Children under 12 years of age are accommodated in the Hotel according to the approved rates, depending on the age of the child.

3.3. For children's games and entertainment, the Hotel provides a children's playground. The rules for using the children's playground are set forth in Annex No. 1 to these Regulations.

3.4. In the territory of the Hotel, children under 12 years of age are not allowed to:

- Use elevators without adults;
- Stay without adults in the guest areas of the Hotel, on staircases landings and flights;
- Visit without adults restaurants and other public catering facilities;
- Attend adult entertainment events after 22:00.

3.5. The meals for parents with children (breakfast, lunch, and dinner) in the buffet restaurant are served in a specially designated place, where the parents shall monitor the behavior of their children and prevent uncontrolled movement of children in the buffet area.

3.6. Visiting the Hotel spa facilities is permitted in accordance with the Spa Facilities Rules (Annex No. 2) to these Regulations.

3.7. The Hotel administration shall not be liable for the health of the children and possible adverse consequences in the event of a failure to comply with these Regulations.

## 4. THE RIGHTS AND OBLIGATIONS OF THE GUEST

---

### 4.1. The Guest shall:

- comply with the accommodation and payment procedure established by the Hotel;
- respect cleanliness, take good care of the property and equipment of the Hotel;
- reimburse for damage in case of loss of or damage to property of the Hotel in accordance with the current legislation of the Russian Federation. The extent of damage shall be determined based on the price list of the Hotel valid as of the day of reveal of the damage. The reimbursement for damages shall be formalized with a Damage Reimbursement Certificate issued in three copies.
- not disturb other guests of the Hotel, keep silence and order in the room, respect public order in the Hotel;
- not create conditions and prevent accidents of power grids, water and heat supply networks and other utility systems and equipment of the Hotel;
- if a communicable disease is diagnosed or suspected in the Guest, immediately release the Hotel room (Article 33 of Federal Law No. 52 dated of 30.03.1999 "On the Sanitary and Epidemiological Welfare of the Population.")
- strictly observe the fire safety rules, prevent the occurrence of flame sources;
- in a full and timely manner pay for long-distance and international telephone calls, as well as for other additional services provided by the Contractor, not included into the room rate. Should the Guest delay payment for such services provided by the Contractor, their provision shall be terminated until full repayment of the debt;
- when leaving the room, close the water taps, windows, turn off the lights, TV, and other electrical devices, lock the room door;
- at check-out, fully pay for the paid services provided to the Guest, notify the duty Receptionist of departure and surrender the key.
- upon expiry of the paid period of stay - release the room.
- When staying in the Hotel and in the adjacent territory, respect the fire safety rules (Annex No. 4 to these Regulations.)
- In case of revealing deficiencies in the service provided, the Guest may require free remedy of such deficiencies.

### 4.2. The Guest is not allowed:

- to permit unauthorized persons to stay in the room (persons who are not a party to the hotel services agreement), as well as to give them the room key;
- to store bulky items, flammable materials, weapons, chemical, radioactive, and explosive substances, mercury;
- to visibly carry any type of civil, service, military weapons available to the Guests of the Hotel, including when on duty, as well as special equipment. The Guests who, by the nature of their occupation, are entitled to carry and keep weapons, are required, upon request of the Hotel administration, to provide the documents certifying this right;
- to smoke in the territory of the Hotel (including, but not limited to, in the Hotel room, in the Hotel corridors, in the Hotel public areas.) For the purposes of these Rules, "smoking" means the process of inhaling smoke and/or vapor of any origin, including, but not limited to:
  - smoke and/or vapor resulting from burning/smoldering of tobacco and/or smoking blends of vegetable and/or chemical origin;
  - smoke and/or vapor resulting from the use of electronic systems, electronic cigarettes, and other devices that produce aerosol and/or vapor and/or smoke by heating liquids;
  - smoke and/or vapor produced when using tobacco/smoking blends heating devices;
  - smoke and/or vapor produced by using other devices.
- to store and in an unauthorized manner use pyrotechnic items;
- to use electric heaters;
- to rearrange the furniture in the room;
- to take out food from the buffet restaurant. Should any guest feel bad, it is allowed to take out foods in disposable cutlery subject to notification of the restaurant administration.

- to bring and consume drinks in glass bottles in the spa facility;
  - to disturb the Hotel's Guests;
  - to stay with a diagnosed or suspected communicable disease;
  - to invite his/her Guests to the Hotel without registration at the Reception;
  - to keep in the room animals, birds, reptiles, insects, etc.
  - use obscene language in the public areas of the Hotel;
  - to drink alcoholic beverages in places prohibited for this by the current legislation of the Russian Federation;
- In case of violation of some of the conditions specified in this paragraph, the Hotel has the right to apply for the protection of its rights and legitimate interests to law enforcement agencies with a corresponding statement.
- 4.3. In case of violation of the conditions specified in this paragraph, the Hotel may unilaterally terminate the provision of the hotel services.
- stay in the Hotel public areas with a diagnosed infectious disease or with suspicion of such a disease;

## 5. RIGHTS AND OBLIGATIONS OF THE HOTEL ADMINISTRATION

---

5.1. The Hotel shall post the following information in a visible place and provide at the first request of the Guests the following: the Regulations for provision of the hotel services and full information about the services provided by the Hotel, as well as about the form and procedure for their payment.

5.2. The Hotel shall provide to its Guests the following complimentary services:

- emergency call;
- first aid kit;
- delivery of postal items to the Guest's room;
- wake-up call;
- individual safe in the room;
- spa and fitness facility;
- ski storage room in winter;
- children's playroom;
- ironing room;
- Wi-Fi;
- Ski-pass for Olympia aerial lift;
- taxi call.

5.3. The Hotel may replace the room provided to the Guest if it is required to carry out emergency repair, sanitary and epidemiological or other activities in the Guest's room aimed to eliminate the causes that pose a threat or impede its normal (high-quality and safe) use.

5.4. The Hotel shall place the personal belongings left by the Guest in a room to be released upon expiry of the paid period of stay under the hotel services agreement into a storage room or other suitable premises. The Guest shall bear all respective costs. The placement of the personal belongings shall be performed by the Hotel administration in the presence of the Hotel security staff. The Hotel Administration shall bring the respective information to the knowledge of the Guest provided that it is aware of his/her current address.

5.5. In the event of a gross violation of these Regulations or Safety rules by the Guest, the Hotel Administration may refuse his/her further stay at the Hotel with the mandatory issuance of a Report concerning the incident and, if required, inviting the law enforcement officers.

5.6. The Hotel shall ensure integrity of the Guests' personal belongings in the room subject to compliance with the accommodation rules and the conditions specified in clause 3.4. of these Regulations. In case of revealing of left items, the Hotel shall take all measures to return them to the owner in accordance with the established procedure.

5.7. The Hotel shall bear no liability for the loss of money, other currency values, securities, bank and telephone cards, jewelry, valuables, and other valuable items not deposited in the safe deposit box of the Hotel.

5.8. In case of revealing of left items, the Hotel shall immediately notify the owner of the things thereof if the owner is known. The Hotel shall keep the items left by the Guest in the Hotel within one year of the date of issuing a Lost Items Report. Valuables and large sums of money shall be stored for two years;

5.9. The Hotel shall bear no liability for the health of the Guests in the case of their consumption of food and drinks purchased outside the Hotel.

5.10. The Hotel shall ensure full compliance with the sanitary and epidemiological standards as well as other regulations which apply to the quality of the services offered by the Hotel.

## ROSA SPRINGS GUIDE

5.11. The Hotel shall ensure the confidentiality of the information about the Guests and visitors of the Hotel.

5.12. The Hotel agrees not to hold noisy events after 23.00, except for pre-arranged in official hotel's resources holidays and entertainment programs.

5.13. The Hotel agrees to timely respond to the Guest's requests to eliminate inconveniences and breakdowns in the Hotel rooms

## 6. THE PROCEDURE FOR THE PROVISION OF CHARGEABLE HEALTHCARE SERVICES

---

6.1. The chargeable healthcare services at the Hotel are provided to the Guest based on a chargeable healthcare services agreement entered into by the Guest and the Hotel.

6.2. The form of the chargeable healthcare services agreement is attached in Annex No. 3 to these Regulations.

## 7. SETTLEMENT OF DISPUTES

---

7.1. The customer feedback book is available at the Reception and is provided upon the first request of the Guest.

7.2. The Guest's claims and complaints shall be considered within 30 calendar days of the date of filing the complaint.

7.3. In case of any disputes regarding the quality of service, both parties should endeavor to resolve the issue on the spot. If the problem cannot be resolved on the spot, the Guest should set forth his/her complaints in writing. A failure to comply with this condition may serve as the grounds for full or partial refusal to satisfy the claim.

7.4. If the revealed deficiencies may not be eliminated on the spot, the parties shall issue a Statement to be signed by the Guest and the authorized person of the Hotel in two copies stating all comments.

7.5. In the absence of the above Statement, the claims of the Guest shall be considered unreasonable.

7.6. The relations between the Guest and the Hotel in terms of the services provision in accordance with these Regulations shall be governed by the legislation of the Russian Federation.

7.7. All disputes between the Guest and the Hotel shall be resolved through negotiations. Pre-court dispute settlement procedure is mandatory. A party that received the claim shall send to the other Party its response to the claim within ten (10) calendar days of the date of its receipt. Unsettled disputes shall be resolved in a court of general jurisdiction at the place of performance of this agreement referred to in clause 1.2. of these Regulations.

## 8. ADDITIONAL INFORMATION

---

8.1. The guest is informed and agrees that in accordance with the requirements of the Government of the Russian Federation "On approval of requirements for anti-terrorist security and accommodation facilities and safety data sheets for these facilities" dated April 14, 2017 No. 447, the Hotel is under video surveillance. The video surveillance system is equipped with sound recording facilities.

8.2. The Hotel is liable to the Guest for the loss of, shortage in or damage to his/her personal belongings kept in the Hotel, except for money, other currency valuables, securities, and other valuable items. An item kept in the Hotel is considered an item entrusted to the employees of the Hotel or an item placed in a hotel room or in another suitable place.

8.3. The Hotel shall bear liability for the loss of money, other currency values, securities, and other valuable items provided that they have been accepted for storage by the Hotel or placed by the Guest in the safe deposit box of the Hotel.

The Hotel shall be exempted from liability for its failure to ensure the integrity of the contents of such a safe deposit box if it has proved that under the storage conditions no one could have access to the safe deposit box without the knowledge of the Guest or could due to force majeure circumstances.

8.4. The Guest who has revealed the loss of, shortage in or damage to his/her personal belongings, shall immediately notify the Hotel administration thereof; otherwise, the Hotel shall be exempted from liability for a failure to ensure the integrity of the Guest's personal belongings.

All guests of the Hotel have equal rights.

In case of a failure to comply with the above Regulations, the Guests may be brought to liability, established by the current legislation of the Russian Federation, as well as evicted before the expiration of the stay period with the subsequent report on the causes of the incident to the administration of the organization that issued the hotel voucher.

Thank you for your understanding and respecting the Regulations.

Enjoy your stay!

## 9. RULES FOR USING LAUNDRY AND DRY CLEANING SERVICES

---

9.1. A guest staying in a Hotel room has the right to order laundry and / or dry cleaning services.

## RULES FOR USING CHILDREN'S PLAYROOM

---

1. Rules for Using Children's Playroom at Rosa Springs Hotel:

1.1. The children's playroom is open 08:00 - 20:00 without breaks and days off. The Hotel may change the children's playroom work hours without prior notice, including in accordance with the requirements of the current legislation of the Krasnodar Territory and the municipality of Sochi due to the prevention of the spread of the new coronavirus infection (COVID-19).

1.2. The children's playroom neither provides educational services through one or several educational programs nor has it any educational functions.

1.3. While the child is in the children's playroom, the employee of the Hotel (hereinafter referred to as the Animator) monitors the comfortable and safe stay of the children and looks after them.

1.4. The children's playroom services are offered to the parent (legal guardian of the child) provided that the child is 4 - 12 years of age and provided that the parent (legal guardian) presents a document confirming his/her status and authorizing to act as the legal guardian of the child.

The guests not staying at the Hotel but using the services of the Health Center, Spa Facilities, and Beauty Parlor of the Hotel shall pay for children's playroom services.

The children's playroom services are complimentary for the Hotel Guests.

1.5. The payment receipt shall serve as a pass to the children's playroom.

The parent (legal guardian) of the child shall pay for the service in accordance with the applicable Prices for the children's playroom services. The Guest may review the Prices at the reception desk of the Hotel.

1.6. The receipt is issued by the Administrator of the Hotel reception desk upon payment and it shall be presented at each visit to the children's playroom.

Children under 4 years of age may use the children's playroom only when accompanied by a parent (legal guardian).

1.7. Children over 4 years of age may stay in the children's playroom without being accompanied by their parents (legal guardians). The Animator of the children's playroom may request a document confirming the age of the child.

1.8. A compulsory condition for using the children's playroom is filling in by the parent (legal guardian) the visitors logbook of the children's playroom (hereinafter referred to as the logbook) / Visit Questionnaire (as per the form attached in Annex No. 1 to these Regulations) before visiting the children's playroom specifying the following details:

- the date of visit;
- the time of visit;
- alleged period of stay;
- given name and surname of the child;
- the parent's full name and contact phone number;
- the child's allergies, chronic diseases, other medical restrictions and other necessary information about the child (including behavioral specific features the playroom staff should be aware of when communicating with the child for the child's own safety.)

1.9. Signature of the parent (legal guardian) in the Logbook means that the parent (legal guardian) has reviewed and understood these Regulations and fully agrees with them, as well as that he/she has no claims to the Hotel Administration regarding the child's stay in the children's playroom (no damage or harm to the child's health was caused when in the playroom.)

1.10. Children are admitted only when accompanied by a parent (legal guardian) as the child can not fill out the Visitor Logbook him/herself.

1.11. Only those parent (legal guardian) who brought the child may collect him/her.

1.12. A parent (legal guardian) who leaves the child in the children's playroom ensures that the child does not have allergic and communicable diseases, an acute condition, during which leaving the child unattended is dangerous for the child. The parent (legal guardian) shall inform the Animator of all possible child's problems in order to avoid unsafe situations for the child and other children: diseases, behavioral specific features, habits, etc.

1.13. The Animator shall bear no liability for the harm associated with the deterioration of the child's health if it has occurred due to an acute condition, exacerbation of injury or a chronic disease.

1.14. The Animator is entitled not to accept a child with obvious signs of a cold or communicable diseases or with an evident inadequate (aggressive, hysterical) behavior.

1.15. The Animator shall solely make a decision on admission to the children's playroom of children with reduced mobility or developmental challenges, taking into account the number of children in the playroom at the time of admission, as well as other external factors that may affect the safety of children.

1.16. In the event of manifestation of aggression against the staff of the children's playroom, children, or other persons the Animator reserves the right to terminate the child's stay in the children's playroom and to call the parents (legal guardians) on the mobile phone number specified in the Logbook.

1.17. It is prohibited to bring sharp articles and other items that could cause injury, as well as hand bags and food (in particular, sweets: ice cream, chewing gum, candies, etc.), drinks, money and valuables to the children's playroom.

1.18. The Animators may, if necessary, provide the child with emergency medical care or call an ambulance after calling the parents (legal guardians) by mobile phone or calling the Guest's room.

1.19. The Animators of the children's playroom bear no responsibility for personal valuables, including toys lost by a child.

1.20. Before visiting the children's playroom, the parent (legal guardian) shall take the child to the toilet, take off the child's outer clothing, shoes, and jewelry.

1.21. The Animator shall not carry out medical procedures, change diapers or bath children.

1.22. The child when in the children's playroom must have indoor shoes or thick socks. The child may not enter the playroom in outdoor footwear or with bare feet.

1.23. A child under 4 years of age may stay in the children's playroom in diapers.

1.24. The parent (legal guardian) who left the child in the children's playroom shall collect the child upon expiry of the period specified in the Logbook, or extend the stay.

1.25. The Animator of the children's playroom may not let a child leave the children's playroom without a parent (legal guardian).

1.26. The maximum time a child can be in the children's playroom is no more than 2 (two) hours at a time.

1.27. It is forbidden to take away toys, books, and other property of the children's playroom. The parent (legal guardian) of the child bears full financial liability for the harm caused to the property of the Hotel children's playroom in accordance with the prices specified in the Price List of the items in the children's playroom.

The Animator of the children's playroom reserves the right to deny access to the children's playroom to persons who do not meet the above requirements, the children who intentionally damage the toys and disturb other children, or to other persons at the discretion of the Animator in order to ensure safety in the children's playroom.

2. Liability:

2.1. The Animator of the children's playroom is responsible for correct filling in the Hotel children's playroom visitors Logbook by the parents.

2.2. The senior Animator is personally responsible for the actions of his/her subordinate employees.

# RULES FOR USING SPA FACILITIES

## 1. GENERAL RULES FOR USING THE SPA FACILITIES

---

For the purposes of the Rules for the provision of spa services at the Rosa Springs Hotel, a spa complex means: a pool, a laconium, a hammam, a herbal bath, a Finnish sauna, a massage track, a shock bucket, a gym, a fitness room.

1.1. The spa facility is open 07:30 - 23:00.

1.2. Technical breaks: 12:30 - 13:00, 20:00 - 20:30.

1.3. Visiting spa facility with children: 08:00 - 20:00 (children under 12 years of age.)

1.4. The right to visit the spa facility is granted to the Guests who paid the full admission price and the Guests staying at the Hotel. Upon the final payment for accommodation services, the Guest may visit the territory of the spa facility, swimming pool, and fitness center for an additional fee according to the price list. The ticket includes the use of water and thermal areas, fitness center, and recreation area. The Guest obtains a key to a locker with a towel.

1.5. The Guest obtains a bracelet key to the locker in exchange for a room keycard.

1.6. Loss of (damage to) a towel is subject to a charge according to the current price list of the Hotel.

1.7. Loss of (damage to) a bracelet key to the locker is subject to a charge according to the current price list of the Hotel.

1.8. In case of a single use of the spa facility, if the Guest leaves the territory of the spa facility, the service shall be considered to have been rendered.

1.9. When in the territory of the spa facility, the Guests are required to themselves control the time of their stay.

1.10. The Guests are required to leave the spa facility for the locker rooms 30 minutes before spa closed.

1.11. The total number of the Guests simultaneously using the spa facility is limited. Upon reaching the maximum possible number of the Guests, the administration may refuse everyone else to visit the spa facility.

1.12. In the event of unforeseen or emergency situations, the Guests must immediately leave the spa facility.

1.13. Once a month, the spa facility is closed for a cleanup day.

## 2. RULES FOR USING INDOOR SWIMMING POOL

---

2.1. The rules for using the swimming pool have been developed in accordance with the regulatory requirements and other laws and regulations of the Russian Federation.

2.2. Before visiting the swimming pool area, the Guests are required to take the personal hygiene measures, namely: take a shower, trim up hair, wear special indoor shoes.

2.3. If the Guest needs help when in water, he/she has to raise his/her hand so that the pool rescue coach could approach to assist.

2.4. The Guests who cannot swim are not recommended to use the swimming pool.

2.5. The administration is not liable for the safety of such Guests in case of violation of these rules.

2.6. The Guests must comply with any requests or requirements of the rescue coach in terms of safety, as well as maintaining order and cleanliness in the swimming pool area.

2.7. For the sake of safety, the Guests must follow the rules of behavior on the water:

- enter the swimming pool only from the side of the stairs;

- it is forbidden to jump and dive into the water from the swimming pool sides;

- it is forbidden to hold each other under the water;

- it is forbidden to perform tumbling stunts;

- it is forbidden to chew chewing gum while swimming;

- it is forbidden to run in the vicinity of the swimming pool.

### 3. RULES FOR USING SAUNA SERVICES (HERBAL SAUNA, FINNISH SAUNA, LACONIUM AND HAMMAM)

---

- 3.1. It is allowed to enter the saunas only in bathing suits.
- 3.2. It is required to take a shower before and after sauna.
- 3.3. Wear a cap to ensure a comfortable stay in saunas.
- 3.4. If the Guest experiences discomfort or feels unwell, he/she should leave the sauna and contact the swimming pool employee or a healthcare professional.
- 3.5. The Guests should monitor their health when in the thermal area. The use of sauna without proper preparation and with contraindications is dangerous for health! Remember that you are personally responsible for your health!
- 3.6. It is forbidden to pour water on the stones of an electric furnace in the saunas.
- 3.7. Before entering the thermal area, you may use the touch panels in order to review the information about the temperature regime, the recommended time of stay and additional useful information about these services.
- 3.8. Please leave used towels in special laundry baskets located in the thermal area, locker rooms and near the shower cabins.

### 4. RECOMMENDATIONS FOR USING SAUNA SERVICES (HERBAL SAUNA, FINNISH SAUNA, LACONIUM AND HAMMAM)

---

4.1. Please refrain from visiting in the following cases:

- high blood pressure;
- feeling unwell (poor health);
- pregnancy;
- in state of alcohol or drug intoxication;

in case of the following diseases:

- communicable and non-communicable acute diseases;
- cardiovascular diseases;
- hypertension;
- ischemic disease;
- all types of chronic diseases in an acute stage.

### 5. SPA ETIQUETTE

---

- 5.1. It is forbidden to enter the territory of the spa facility in outer clothing.
- 5.2. The Guests must wear bathing suits when in the water area.

### 6. HEALTH

---

6.1. In case of even minor indisposition or an injury, the Guest should contact the rescue coach, who will call a healthcare professional who will provide first aid if required.

### 7. MOBILE DEVICES

---

7.1. Considering the increased humidity in the spa facilities and in order to avoid damage to mobile devices caused by this reason, we strongly recommend that the Guests leave their electronic devices in the room. Professional photo and video shooting in the territory of the spa facility is prohibited. Only the Administration has the exclusive right to publish photographs and broadcast video movies shot in the spa facility.

### 8. FOOD AND BEVERAGES

---

8.1. It is forbidden to bring food and beverages into the spa facility except for baby food. But we took into account the fact that the Guests need to replenish the body fluids and so have installed for the Guests hot and cold water purifiers in the swimming pool and in the fitness center.

### 9. SMOKING

---

9.1. It is forbidden to smoke in the territory of the spa facility.

### 10. INFORMATION FOR PARENTS

---

- 10.1. Children under 18 years old are admitted to the spa facility only when accompanied by adults and they must be under their constant supervision. One adult can accompany no more than three children.
- 10.2. A child aged between 14 and 18 years of age should have a consent signed by the parent / legal guardian.
- 10.3. In the territory of the spa facility children must wear bathing suits regardless of their age. Children up to three years of age are allowed into the swimming pool in special waterproof panties (available at the Spa facility reception).

### 11. IT IS FORBIDDEN

---

- 11.1. to enter the facility for persons in state of alcohol or drug intoxication;
- 11.2. to drink alcohol in the entire territory of the spa facility;
- 11.3. to apply cosmetics on the skin (including ointments, creams, sprays, honey, etc.) before visiting the pool water area;
- 11.4. to visit the spa facility for persons with open wounds, communicable, skin and other types of diseases, as well as those wearing medical dressings (gypsum, splint) and adhesive plasters. The administration of the spa facility may remove the Guests who violated this rule from the territory of the spa facility without refund of payment for the visit;
- 11.5. to use showers for personal hygiene (shaving, washing, drying clothes, etc.);
- 11.6. to enter staff only premises;
- 11.7. to take equipment items out of the spa facility;
- 11.8. to damage the sports and other equipment as well as the property of the spa facility;
- 11.9. to bring personal swimming gear to the pool, except for children's inner tubes, sleeve braces, and vests;
- 11.10. to bring into the spa facility fire, gas, pneumatic and cold arms, sharp items, as well as explosive and highly flammable, toxic materials and substances with strong smell;
- 11.11. to use chewing gum in the territory of the spa facility.
- 11.12. to enter the territory of the spa facility with animals, birds, reptiles, etc.
- 11.13. to bring into the pool water area any glass items, including cutlery.
- 11.14. to provoke conflict situations, to use obscene and offensive language and to manifest bullying towards others.

### 12. SAFETY RULES IN FITNESS CENTER

---

- 12.1. Please carefully read these Safety Rules before proceeding to training in the fitness center.
- 12.2. Guests in state of alcohol or drug intoxication are not allowed to visit the fitness center.
- 12.3. Only persons over 18 years of age are allowed to train in the fitness center unattended.
- 12.4. For visiting a gym children aged 14 to 18 have to bring signed consent of a parent or legal guardian.
- 12.5. Children under 14 years old are not allowed in the gym.
- 12.6. Exercises in the fitness center are allowed only in clean indoor sports shoes; it is recommended to wear comfortable closed shoes with rubber and slip-proof soles. It is forbidden to use high-heeled shoes, shoes with leather soles, with spikes, as well as train barefoot or in open shoes.
- 12.7. We recommend to turn off the sound on the mobile phones so as not to disturb other Guests in the fitness center.
- 12.8. We recommend to remove the items which could be dangerous during exercises in the fitness center (wristwatches, long earrings, etc.), take sharp items out of the pockets.
- 12.9. Before starting exercises on a weight-lifting machine under the guidance of a physical therapy trainer or a fitness instructor, it is required to check the good condition and reliability of installation and mounting of the weight-lifting machine.
- 12.10. The basic exercises (bench press and barbell squats) should be done with guarding by a partner or an instructor.

- 12.11. Weight training or performance of exercises with the weights close to the maximum for this particular Guest are allowed only when supervised by an experienced partner or an instructor.
- 12.12. Please handle weights, barbells, and dumbbells with maximum care.
- 12.13. All exercises should be performed smoothly, without jerks.
- 12.14. Please move inside the fitness center without haste or entering the working area of others. It is forbidden to run, jump, or otherwise divert attention of other Guests.
- 12.15. It is forbidden to chew chewing gum when in the fitness center.
- 12.16. It is forbidden to use faulty weight-lifting machines. In case of a failure detection (rope cutting, mechanical damage), please promptly inform the instructor thereof.
- 12.17. When performing basic exercises (deadlift, squats, etc.) it is required to use a weightlifting belt.
- 12.18. Upon completion of the exercises, the Guest shall remove the sports equipment used (weights, dumbbells, barbells, equipment, etc.) to their designated places.
- 12.19. It is forbidden to start exercises in the fitness center with injuries and general indisposition. In case of feeling unwell during exercises, the Guest must stop training and report this to the physical therapy coach or the fitness instructor.
- 12.20. It is forbidden to touch motion parts of block devices.
- 12.21. Exercises with free weights should be performed at a distance of at least 1.5-2 meters from glass and mirrors.
- 12.22. It is forbidden to put water bottles on weight-lifting machines connected to the power mains.
- 12.23. The Guests should ensure that long and loose parts of clothes, laces, and towels do not fall on the motion parts of the fitness equipment.
- 12.24. At the beginning of the workout on the treadmill, it is required to stand on the supports at the edges of the moving belt, to set the minimum speed and begin the workout after the belt has started to move. Do not leave the treadmill until the belt stops.
- 12.25. It is forbidden to exercise in the fitness center bare to the waist.
- 12.26. During the exercises it is required to use towels.
- 12.27. It is forbidden to consume and keep food in the exercise area.
- 12.28. It is forbidden to independently regulate the air conditioning and ventilation in the sports hall, except for the sound volume and selection of the musical accompaniment.
- 12.29. In case of a breakdown of or damage to the sports equipment, it is required to stop exercises and inform the instructor thereof.
- 12.30. The exercises may be continued only after the elimination of failures or replacement of sports equipment.

## 13. SAFETY RULES IN FITNESS CENTER

---

- 13.1. Please carefully read these Safety Rules before proceeding to training in the Fitness Center.
- 13.2. Guests in state of alcohol or drug intoxication are not allowed to visit the Fitness Center.
- 13.3. Only persons over 18 years of age are allowed to train in the Fitness Center.
- 13.4. Children aged 14 to 18 years may visit the Fitness Center subject to the availability of a parent / legal representative's consent.
- 13.5. No children under 14 years old are allowed in the Fitness Center.
- 13.6. Exercises in the Fitness Center are allowed only in clean indoor sports shoes unless the training type requires otherwise (Yoga, stretching, etc.)
- 13.7. When training in the Fitness Center, please change into a sports uniform, as well as observe the rules of general and personal hygiene. Keep your upper body covered during exercise. It is not allowed to walk in outerwear and outdoor shoes in the training area.
- 13.8. We recommend to turn off your mobile phone in order not to disturb other visitors to the Fitness Center.
- 13.9. We recommend to remove the items which could be dangerous during exercises in the Fitness Center (wristwatches, long earrings, etc.), take sharp and other foreign items out of the pockets.
- 13.10. In order to avoid accidents, it is not allowed to use obviously damaged equipment as well as to use the equipment other than for its intended purposes.
- 13.11. In the Fitness Center it is allowed to use liquids only in a sealed package (a bottle with rigid closure.) It is prohibited to use glass containers.
- 13.12. It is required to check out contraindications to training sessions and, if necessary, visit a physician. In case of feeling weakness, pain, or dizziness during exercising, the Guest must stop training and report this to the fitness instructor.
- 13.13. It is not allowed to remove the training equipment out of the Fitness Center.
- 13.14. During various events (individual exercises), the exercise area may be restricted.
- 13.15. It is forbidden to chew chewing gum when exercising in the Fitness Center.
- 13.16. It is forbidden to keep and consume food in the exercise area.

## 14. LIABILITY FOR VIOLATION OF THE RULES

---

- 14.1. In case of loss of or damage to the property of the spa facility through the fault of the Guest, the Guest shall reimburse for the damage caused, as well as bear liability for other violations in accordance with the current legislation of the Russian Federation.
- 14.2. If, through the Guest's fault, the spa facility Administration has to change the water partially or fully, the Guest shall pay the cost of this work according to the approved price list.
- 14.3. The Administration shall not be liable for the safety of personal belongings and jewelry left in the locker rooms and individual lockers, as well as any items left unattended.
- 14.4. A failure to comply with the Rules for using the spa facility or an attempt to disturb other Guests shall serve as the grounds for removing the Guest from the territory of the spa facility without refund of the payment for the visit.
- 14.5. In case of loss of or damage to the property of the fitness center through the fault of the Guest, the Guest shall reimburse for the damage caused, as well as bear liability for other violations in accordance with the current legislation of the Russian Federation.
- 13.6. The Administration shall bear no liability for injuries, hurts, and damages incurred by the Guests due to their failure to comply with or improper following these Rules.
- 13.7. The Administration shall bear no liability for harm caused to health and life of the Guest because of a failure to comply with these Rules.
- 13.8. The passes are personal and bear the name of the holder; it is prohibited to sell and resell the purchased pass.

## FIRE SAFETY RULES

---

### DEAR GUESTS!

If you stay in the Hotel for the first time, please try to thoroughly remember the location of the exits and stairs, the evacuation plan and the location of the emergency firefighting equipment.

Please respect the fire safety rules:

- Do not use electric heaters in the room (coffee pots, irons, immersion boilers);
- When leaving the room, please turn off the TV, air conditioner, and lighting;
  - Do not cover the put on floor and table lamps with foreign objects;
  - Do not smoke in the hotel, including in your room;
  - Do not bring flammable substances and materials into the room.

## IN CASE OF FIRE IN YOUR ROOM:

---

- Immediately report the fire to any employee of the Hotel, and then to the fire brigade by landline phone in your room 9-01 or from a mobile phone: Beeline 001, Megaphone and MTS 010;
  - If fire or smoke is outside the window, close the window, tear off the curtains or lace and remove all flammable items away from the window.
  - If it is impossible to eliminate the fire source on your own, leave the room and close the door without locking it;
  - If the room door is hot or smoke is leaking from the corridor into the room, it is strictly forbidden to open the door. Wet the towels and close all the gaps with them;
  - Even if the door is not hot, get ready to quickly slam it if needed.
- Slowly open the door with firm hand. The door can open itself under the pressure of the flame, if not held properly.
- Having ensured that there is no fire or smoke in the corridor, leave the dangerous area and act pursuant to the instructions of the Hotel Administration or the fire brigade.

## IN CASE OF FIRE OUTSIDE YOUR ROOM:

---

- Immediately report the fire to any employee of the Hotel, and then to the fire brigade by landline phone in your room 9-01 or from a mobile phone: Beeline 001, Megaphone and MTS 010;
  - Stay in your room if a fire in the corridor blocked all exits, or if the corridor is heavily filled with smoke. Even if there is no flame, inhalation of thick smoke threatens your life. Therefore, if there is no fire and heavy smoke in your room, you probably should stay inside.
  - If there is smoke in your room, open the windows and turn on the ventilation in the bathroom; if possible, put wet towels under the door and in the other door hallows. They will prevent the ingress of smoke into the room and will help avoid draft with the windows open.
  - Fill the bath with water. Use an ice bucket, litter bin or a suitcase to pour water onto the door or any other hot surface, or extinguish the fire in your room.
  - Make a face mask by wrapping your nose and mouth with a wet towel or a piece of clothing. Do not forget that in case of fire there is a risk of suffocation with smoke or toxic gas. Do everything you can to minimize smoke entering your lungs.
  - When in the room, close all windows and doors and immediately leave the room;
  - If the corridors and staircases are heavily smoked and you cannot leave the room, stay in your room with the windows wide open. A closed and well-sealed door can reliably protect you from dangerous temperatures. To avoid smoke poisoning, close the hallows and vents with water-wet towels or bedclothes.
  - Upon arrival of the firefighters, approach the window and give a sign that you need assistance.
- Wait out the fire on the open or enclosed balcony, and close the balcony door behind you.

## LAUNDRY / DRY CLEANING SERVICES REGULATIONS

---

1. The Hotel agrees to provide for the Guest dry cleaning and/or laundry of the Guest's garments and knitwear (hereinafter referred to as Items), and the Guest agrees to accept these services and pay for them.
2. The Guest shall submit the Items to the Hotel with filling out a Laundry and Dry Cleaning Order Form (Annex No. 1 to these Laundry/Dry Cleaning Services Regulations.)
3. The Hotel shall return the cleaned Items to the Guest's room specified in the Order Form.
4. The quality of the services provided by the Hotel meets the requirements of GOST R 51108-2016. "National Standard of the Russian Federation. Household services. Dry cleaning. General specifications" (approved and put into effect by the Order of Rosstandart No. 1360-st dated 11.10.2016), and GOST R 52058-2003. "National Standard of the Russian Federation. Household services. Laundry service. General specifications" (approved by the Resolution of the Gosstandart of Russia No. 161-st dated May 28, 2003) (as amended on October 25, 2012.)
5. The Guest has been warned and agrees that after dry cleaning the Guest's Items may have:
  - defects revealed during acceptance for dry cleaning;
  - latent defects occurred as a result of a violation of the Item's manufacturing technology, including when using the adhesive method of the pieces sewing, as a result of natural wear and tear and improper care of the Item;
  - heavy irremovable stains, including left by paint, mold, glue, ink, inks for ballpoint and gel pens, markers and oils, medicines and cosmetics, when removing dirt at home, on items made of various textile materials, on items made of natural and artificial leather or fur;
  - change in color shade and unevenness of shade in places of the greatest Item wear;
  - partial loss of pile on the surface of Items made of artificial velvet and velour;
  - stains caused by road dirt;
  - whitish stripes and wiping in places of the greatest wear (cuffs and folds of sleeves, side seams, collars, pockets, lower part of the Item) on Items made of any material;
  - yellowness and discoloration resulting from prolonged exposure to sweat, chemicals, weather conditions, and, on light fur Items, also from the natural aging of the fur, manifested after dry cleaning;

- burns, yellowing and whitish areas caused by improper ironing at home, made during manufacture and manifested after dry cleaning;
  - violation of the integrity of the Items made of various materials, snagging on knitwear as a result of long-term wear or in places damaged by moth larvae or cigarette ash, manifested after dry cleaning;
  - crease marks and delamination on Items made of laminated textile materials, formed during long-term wearing or violation of lamination technology during manufacture; bleeding, deformation of the fabric, crease marks, felting, etching and stains formed when treating with aqueous solutions at home.
6. The Guest has been warned and agrees that after laundry the Guest's Items may have:
- defects revealed during acceptance for laundry;
  - latent defects occurred as a result of a violation of the Item's manufacturing technology and improper care of the Item;
  - reduced brightness of the color of fabrics dyed with unstable dyes;
  - violation of the integrity of the Items and snagging on knitwear occurred as a result of wear and manifested after laundry;
  - heavy irremovable stains;
  - bleeding caused by washing Items at home; medicines stains; yellowness and discoloration resulting from long-term exposure to sweat, cosmetics, weather conditions, etc.



TO LEARN MORE

# Порядок действий в случае возникновения террористической угрозы

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ЗАЛОЖНИКОМ



Не привлекать внимание преступников



Не смотреть преступникам в глаза



Не вставать, не оказывать сопротивление



Не отвечать на провокации



Взять себя в руки, постараться успокоиться



По возможности спрятать украшения, часы



Визуально найти места укрытия на случай стрельбы



Лечь на пол в случае штурма силами правоохранительных органов

### ПРИЗНАКИ УГРОЗЫ ВЗРЫВА

1. Письмо или бандероль, пришедшая с непонятным обратным адресом или от неизвестного лица
2. Проволока или шнур, натянутые в неожиданном месте
3. Свеженасыпанная яма на обочине вблизи оживленной трассы
4. Сверток или другой подозрительный предмет (в транспорте, у входа в здание)



### ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

1. Не трогать предметы, вызвавшие подозрение, не пытаться открыть их
2. Не вызывать панику
3. Отойти от предмета на несколько метров
4. Немедленно сообщить о находке сотруднику отеля, позвонить в полицию



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА УЛИЦЕ НАЧАЛАСЬ ПЕРЕСТРЕЛКА

Пригнуться и добраться до ближайшего укрытия

Передвигаться быстро и зигзагами

Если бежать некуда – лечь на землю

Сообщить о перестрелке в полицию

**112** единый экстренных номер вызова оперативных служб



Rosa Springs 2022  
ООО «Санаторий «Роза Хутор»  
Главный редактор – Елена Мосийчук  
Ответственный редактор – Светлана Петреченко

Над текстами работали:  
Наталья Топорова  
Дизайнер: Андрей Буланов  
999 экз.

# ROSA SPRINGS GUIDE

Каталог услуг Отеля  
ROSA SPRINGS.  
ЛЕТО-ОСЕНЬ 2022