



ПРИГЛАШЕНИЕ НА КОНФЕРЕНЦИЮ

круглый стол в рамках [Баня-Фест 2016](#)

РУССКАЯ БАНЯ сегодня в России



Дата: 1-3 июля 2016.

Место: Оздоровительно-банный комплекс [Гуси-Лебеди](#),
г. Ногинск, Глухово, Санаторная, 7 (около СК Знамя).

Около озера будет работать экспозиция действующих бань, печей для бань и дымоходов, а также будут проводиться мастер-классы по банным процедурам.

Схема проезда - на сайте www.BanOstrov.ru

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ:

"Идеальные" печь и дымоход для бани.	Баня и терморегуляция .
"Идеальный" микроклимат в бане.	Баня и здоровье .
"Идеальное" обустройство парилки.	Баня и медицина.
Теория и практика банных процедур.	Баня и спорт.
Дети и беременные в бане.	Баня и тепловой удар .
Нужен ли режим "За 100°C"?	Баня и ГОСТы .
Спорт-сауна , спортивное парение.	Баня и алкоголь.
Суховоздушная сауна или парилка?	Нужен ли веник в парилке?

Пожалуйста, выберите тему для своего доклада или предложите свою.

Расписание конференции.

1 июля, пятница. 10:00-14:00 доклады в конференцзале (показ слайдов).

14:00-16:00 - обед.

Далее обсуждение в неформал. обстановке - в бане "Жостово".

2 июля, суббота. То же, что и 1-го июля.

3 июля, воскресенье. Общение. Отъезд.

[Банный комплекс Гуси-Лебеди](#) - это 6 русских бань и хаммам.

Всё в лесу около озера. Можно поставить свою палатку или снять гостиницу.

Кроме этого несколько мобильных бань у озера в горячем режиме будут ждать гостей (как правило - бесплатно или по договорённости за особые процедуры).

Организаторы: Хаиров Марат +7 925 542 7959 www.PARILKA.pro

Президент Национальной [Федерации](#) специалистов банного парения.

Ляхов Владимир Николаевич +7 926 532 7174 www.BanOstrov.ru

Председатель СОЮЗа специалистов - Бани и Печи www.GORNILO.ru

Суздальцев Геннадий Сергеевич +7 906 702 0481 www.velotransunion.ru

Член и учредитель ВелоТранспортного Союза

БАНЯ И ЗДОРОВЬЕ В РОССИИ.

С давних пор паровую баню в России используют для мытья (поддержание гигиены тела) и для проведения физиотерапевтических процедур - а также суховоздушную баню (сауну) [1].

Паровая баня: лечебные эффекты - вазоактивный (сосудорасширяющий), диафоретический, катаболический (диссимиляция, распад), секреторный.

Параметры $T=45-60^{\circ}\text{C}$, относ. влаж. $A=90-100\%$ [1].

Суховоздушная сауна: - лечебные эффекты - сосудорасширяющий, диафоретический (потогонный), термоадаптивный, катаболический, секреторный, лимфодренирующий.

Парметры $T_{\text{среды}}=60-90^{\circ}\text{C}$ на нижней 60°C , на верхней $90-110^{\circ}\text{C}$. Абсол. влажность - $40-60 \text{ г/м}^3$, относит. влаж. $A=5-20\%$ [1].

[1] - *Общая Физиотерапия М., Медицина, 1999, Боголюбов В. М., Пономаренко Г. Н.*



В национальном стандарте РФ [ГОСТ Р 52493- 2005](#) - Услуги бытовые - УСЛУГИ БАНЬ И ДУШЕВЫХ указано, что в парилке русской бани должна быть $T=40-60^{\circ}\text{C}$. Но такая температура редко где бывает. В основном наблюдается $T=80-100^{\circ}\text{C}$ и выше.

И тогда получается перегрев кожи, как на представленных фото.

На фото показаны типичные цвета и рисунки кожи после тепловых процедур в различных банях, где проводил тестирование в 2015-2016 гг. ССБП - СОЮЗ специалистов - Бани и Печи.

Члены НКО "СОЮЗА специалистов Бани и Печи" и "Национальной [Федерации](#) специалистов банного парения" имеют большой опыт тестирования различных бань, печей и дымоходов, проведения различных банных процедур, технического обустройства парилок с получением при этом рекомендуемых ГОСТом параметров, а также благоприятных для пользователя бани параметров тепла, влажности и дыхания.

Мы предлагаем провести тестирование общественных и коммерческих бань Москвы и Подмосквья с целью выявления фактов отступления от ГОСТА, выработки рекомендаций по обустройству парилок в плане тепла, влажности и вентиляции.



[Суховей - методические рекомендации](#)
[СВ-сауна и спорт](#)

Организаторы: Хаиров Марат +7 925 542 7959 www.PARILKA.pro
Президент Национальной [Федерации](#) специалистов банного парения.

Ляхов Владимир Николаевич +7 926 532 7174 www.BanOstrov.ru
Председатель СОЮЗа специалистов - Бани и Печи www.GORNILO.ru

Суздальцев Геннадий Сергеевич +7 906 702 0481 www.velotransunion.ru
Член и учредитель ВелоТранспортного Союза