



## 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](http://www.BanOstrov.ru)

### ТЕМЫ ДОКЛАДОВ:

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

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](http://www.PARILKA.pro)

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

Ляхов Владимир Николаевич +7 926 532 7174 [www.BanOstrov.ru](http://www.BanOstrov.ru)

Председатель СОЮЗа специалистов - Бани и Печи [www.GORNILO.ru](http://www.GORNILO.ru)

Суздальцев Геннадий Сергеевич +7 906 702 0481 [www.velotransunion.ru](http://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  $60^{\circ}\text{C}$ , на верхней  $90-110^{\circ}\text{C}$ . Абсол. влажность - 40-60 г/м<sup>3</sup>, 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](http://www.PARILKA.pro)  
Президент Национальной [Федерации](#) специалистов банного парения.

Ляхов Владимир Николаевич +7 926 532 7174 [www.BanOstrov.ru](http://www.BanOstrov.ru)  
Председатель СОЮЗа специалистов - Бани и Печи [www.GORNILO.ru](http://www.GORNILO.ru)

Суздальцев Геннадий Сергеевич +7 906 702 0481 [www.velotransunion.ru](http://www.velotransunion.ru)  
Член и учредитель ВелоТранспортного Союза