



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутский многопрофильный  
реабилитационный центр для инвалидов»**

**Современное оборудование как  
средство повышения эффективности  
социально-медицинской реабилитации  
несовершеннолетних**



г. Сургут  
2021 г.

В рамках реализации программы в 2020 году «Доступная среда в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» для социально-медицинской реабилитации приобретено современное оборудование, позволяющее улучшить качество предоставляемых услуг и пройти комплекс оздоровительных и профилактических мероприятий, не выезжая за пределы автономного округа:

- оснащен зал ЛФК, АФК
- имитатор ходьбы «Имитрон»
- брусья реабилитационные с монорельсом
- велотренажер горизонтального типа для инвалидов колясочников
- тренажер гросса
- стол для механотерапии верхних конечностей
- беговая дорожка с отрицательным наклоном
- реабилитационная медицинская массажная кушетка с электроприводом
- кухня парафиновая
- бесконтактная гидромассажная ванна «АКВАСПА»
- ванна водолечебная «Оккервиль»
- кафедра водолечебная с комплектом душей VUOKSA «Оптима», циркулярный душ
- ванна 4-х камерная гидрогальваническая струйноконтрастная «Истра-4к»
- сухая углекислая ванна «РЕАБОКС» (СУВ)
- галокамера (соляная комната)
- кедровая фитобочка (фитосауна)
- гелиокомплекс
- магнитотерапия ЭМА Полюс-2М
- электросон (аппарат «Нейросон»)
- дециметровая терапия (ДМВ-терапия) «Солнышко»
- гальванизация (аппарат ЭЛФОР-Проф)
- аппарат низкочастотной физиотерапии «Амплипульс-5БР»

## Зал ЛФК

Занятия по лечебной физической культуре проводятся в специализированном зале с использованием лечебной гимнастики, спортивного инвентаря и упражнений на тренажерах.



Лечебная гимнастика способствует созданию физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, развитию и постепенному увеличению силовой выносливости мышц,

исправлению в возможных границах существующего дефекта, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, нормализации функциональных возможностей важных систем организма, улучшению нервно-психического состояния и коррекции психических процессов, повышению защитных сил организма ребенка.

Зал лечебной физической культуры оснащен современным оборудованием, которое широко применяется на занятиях с учетом

индивидуальных особенностей развития ребенка. Это и специальные тренажеры, беговые дорожки, мячи гимнастические, сухой бассейн, шведская стенка, ступеньки для ходьбы, гибкие брусья, скамьи, гимнастические коврики, и др.



## Имитатор ходьбы «Имитрон»

Преимуществом тренажера является воспроизведение процессов ходьбы, ИМИТРОН вырабатывает моторную привычку держать ноги правильно. Элементы конструкции двигаются одновременно, поддерживая адинамичные конечности в правильном положении. При помощи движений рук пациент синхронно передвигает элементы конструкции аппарата, являющиеся опорой для нижних конечностей, движение которых затруднено.



Система стабилизации туловища помогает удерживать вертикальное положение, а работа рук приводит нижние конечности в движение, благодаря чему и происходит имитация ходьбы. Аппарат «Имитрон» позволяет осуществлять проработку мышц и суставов ног в пассивном режиме. При этом верхние конечности и

плечевой пояс активно работают, одновременно с этим происходит тренировка мышц спины и живота, осуществляются повороты туловища и таза.



## Брусья реабилитационные с монорельсом



Предназначены для занятий лечебной физкультурой, занятий по восстановлению навыков ходьбы, упражнений для развития равновесия и обучению ходьбе в условиях гимнастических и реабилитационных залов, помещений для ЛФК и АФК. Внедрение в практику данного реабилитационного

оборудования особо актуально, так как он востребован у родителей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Оборудование подходит для занятий со всеми возрастными группами пациентов (дети от 5 лет), инвалидами с поражением функций нижних конечностей, гериатрическими пациентами, детьми с ДЦП.



## **Велотренажер горизонтального типа для инвалидов колясочников**

Компактный велотренажер для тренировки верхних и нижних конечностей.

Занятия на велотренажере способствуют улучшению кровообращения в мышцах, восстанавливается подвижность в суставах, увеличивается эластичность связочного аппарата.

Тренировка на тренажере, позволяет одновременно укреплять мышцы ног и рук.

Тренажер можно эффективно применять не только в реабилитации после перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и для тренировки дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивать координацию и крупную моторику.

Электронный блок управления передает объективную информацию о параметрах тренировки.

Тренировочным процессом можно управлять как с помощью инструктора, так и самостоятельно.

Главной особенностью таких тренажеров является регулируемая высота педалей и возможность подхода к узлам тренажера на инвалидной коляске, что делает велотренажер эффективным средством для реабилитации инвалидов.



## Тренажер гросса

Большинство упражнений, направленных на улучшение функционирования опорно-двигательного аппарата детей обладают стандартной структурой проведения в положении сидя или лежа. При этом в вертикальном положении упражнений не подразумевается. Именно из-за такого положения, ребенок с ограниченными возможностями здоровья испытывает недостаток в движении, а это негативно сказывается на общем состоянии.



Тренажер Гросса для детей с ДЦП – это отличная помощь для реабилитации растущего организма. Тренажер построен таким образом, чтобы не сковывать движения верхних и нижних конечностей,

а специальная страховка обладает максимальным уровнем безопасности и защищает от падений.

Прежде всего, тренажер создает условия для того, чтобы появилась возможность без затруднений развивать работу моторики и опорно-двигательного аппарата, а также позволяет стабилизировать опороспособность. То есть во время работы с тренажером происходит формирование тех схем движений, которые отсутствуют у ребенка. Занятия с тренажером обеспечивает четкое программирование структуры выполнения любых телодвижений, а также величину нагрузок и их характер. Во время тренировок происходит применение режимов работы мышц. Использовать

такие возможности без тренажера практически невозможно. При этом происходит правильное распределение и дозировка нагрузки, которая оказывается на опорно-двигательный аппарат. Эти процессы осуществляются с такой точностью, что позволяют реабилитироваться после травм и нарушений двигательных функций.

Методика использования тренажера проверена и эффективно применяется при нарушениях опорно-двигательного аппарата не только у детей, но и у взрослых.

### **Стол для механотерапии верхних конечностей**

Особенно эффективно для реабилитации получателей услуг с ограниченными возможностями здоровья использование механотерапии верхних конечностей в комплексе с другими средствами и методами (массаж, ЛФК, АФК, физиотерапия).



Особенность парезов верхней конечности у больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата, спинальными травмами, ДЦП, состоит в их вяло-спастическом характере. Это означает, что сохранные мышцы перемежаются с атрофичными мышечными группами, а также мышцами с повышенной возбудимостью и тонусом, движения верхних конечностей сохранены частично или полностью. Эти «осколки» двигательной активности



могут служить исходными материалом для восстановления утраченных функций.

Стол для механотерапии развития силы мышц и подвижности суставов верхних конечностей предназначен для специальных упражнений, восстанавливающих и корректирующих движения руки от плечевого до пястно-фаланговых суставов. Занятия позволяют осваивать движения, при которых рабочая фаза связана с напряжением мышц. Многократное повторение действий способствует восстановлению утраченной подвижности в суставах, мышечно-суставного чувства, координации, позволяет увеличить силу, объем и точность движений.

На рабочей поверхности стола размещены различные тренажеры для развития силы мышц верхних конечностей и развития мелкой моторики.

Высота столешницы может регулироваться от 53 до 83 см, в зависимости от роста пациента.

### **Беговая дорожка с отрицательным наклоном**

Одним из эффективных методов реабилитации и развития навыков ходьбы у детей и взрослых, перенесших такие заболевания, как детский церебральный паралич, инсульт, парезы различной этиологии, является такое оборудование, как беговая дорожка с отрицательным наклоном. Зачастую люди с такими заболеваниями остаются беспомощными, так как теряют способность нормально



передвигаться и набирают вес, тогда как регулярные тренировки могут вернуть их к нормальной жизни.

Бег или ходьба с изменением угла наклона требует согласованной работы всего тела. Биомеханика движения вверх достаточно сложная, она требует сил и координации, при этом задействуются многие мышцы. Особенно усиливается нагрузка на заднюю и переднюю поверхности бедер, а также икры.

Чем беговые дорожки для реабилитации отличаются от обычных? Во-первых, полотно дорожки расположено на минимальной высоте. Это облегчает людям с проблемами передвижения взойти на дорожку. Во-вторых, стартовая скорость такой дорожки очень невысока - 0,1-0,2 км/час, тогда как стартовая скорость обычной беговой дорожки составляет 0,8-1,0 км/час. Это особенно важно для тех, кто только приступает к занятиям. И, в-третьих, большинство реабилитационных дорожек оснащено дополнительными поручнями (брусьями), чтобы человек чувствовал себя в безопасности и в любой момент имел точку опоры.

### **Реабилитационная медицинская массажная кушетка с электроприводом**

Функциональная универсальная медицинская массажная кушетка с электроприводом отличается высокой мобильностью и позволяет выполнять максимальный набор опций для реабилитационных массажных



процедур. Возможность электроприводной регулировки секций позволяет максимально подстроить массажную кушетку под любой вид лечебного массажа и под особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивая комфорт во время укладывания на стол за счет опускания уровня лежа массажного стола и во время самой процедуры массажа.



### **Парафинотерапия (кухня для парафинотерапии)**



Парафинотерапия является наиболее результативной формой теплового лечения. Широкое применение парафинотерапия имеет в лечении детского церебрального паралича, при реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. После проведения процедуры происходит расширение сосудов, согревание тканей, усиление кровотока и лимфообращения, мышцы и связки становятся более эластичными и растяжимыми, наблюдается выраженное снижение мышечного тонуса, увеличение силовых способностей и подвижности в пораженных суставах.

По эффективности воздействия на тело человека парафинолечение не имеет аналогов!

### **Бесконтактная гидромассажная ванна «АКВАСПА»**

Это новейшее российское медицинское высокотехнологичное оборудование, позволяющее использовать все терапевтические эффекты классического гидромассажа без контакта пациента с водой.

Система подогрева воды способствует полному расслаблению и релаксации пациента. Бесконтактный оздоровительный массаж способствует релаксации и расслаблению мышц, снятию усталости и



напряженности, улучшению кровоснабжения, активизации обменных процессов в организме, восстановлению лимфатического оттока, стимулированию рефлексорных механизмов при воздействии на паравертебральные зоны и биологически активные точки.

## Ванна водолечебная «Оккервиль»



Профессиональная бальнеологическая ванна «Оккервиль» разработана для проведения автоматического гидромассажа.

Гидромассаж – это направленное воздействия водных потоков на тело человека. Эта процедура объединяет полезное воздействие воды и массаж. Человек погружен в жидкость комфортной температуры, а ее потоки с пузырьками воздуха воздействуют на кожу и мышцы, оказывая расслабляющее действие. В настоящее время гидромассаж включают в комплексную терапию нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной системы, обмена веществ, при ожирении.

Хромотерапия – с помощью специальной системы светодиодов и встроенной светодиодной лампы в ванне создается равномерное распространение света широкой цветовой гаммы. Плавно сменяя друг друга, цвета оказывают лечебное воздействие как на тело пациента, вызывая физиологические реакции в тканях организма, так и на его зрительные анализаторы, тем самым влияя на центральную нервную систему.



## Кафедра водолечебная с комплектом душей VUOKSA «Оптима», циркулярный душ



Водолечебная кафедра «Вуокса» (модель «Оптима») - это комплекс водолечебного оборудования, включающий следующие терапевтические души: двухструевой душ Шарко, циркулярный душ «Модерн» с дождевым душем, восходящий душ с

поясничной форсункой.

**Циркулярный душ.** Эффект достигается за счёт большого количества тонких струек, направленных на тело. Позволяет проводить точечный массаж всего тела пациента. В случае правильного выбора температуры воды с помощью смесителей, находящихся на кафедре, душ оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему, улучшает кровоснабжение кожных покровов.



**Струевой душ (Шарко).** Данная процедура позволяет улучшить кровообращение поверхности тела, оказывает влияние на мышцы, положительно влияет на центральную нервную систему и обмен веществ в организме

## Ванна 4-х камерная гидрогальваническая струйно-контрастная «Истра-4к»

Ванна 4-х камерная «Истра-4К» струйно-контрастная гидрогальваническая предназначена для проведения струйно-контрастных и местных гидрогальванических процедур.



Струйно-контрастные процедуры улучшают капиллярное кровообращение, повышают клеточный метаболизм, увеличивают скорость обменных процессов и оказывают успокаивающее действие.

Они показаны пациентам с облитерирующим эндартериитом, атеросклерозом сосудов верхних и нижних конечностей, артериальной гипертензией и сахарным диабетом, при бессоннице, а также пациентам, которым противопоказаны «лежачие» ванны.

Местные гидрогальванические процедуры усиливают кровообращение и лимфообращение, стимулируют обменно-трофические процессы, оказывает болеутоляющие эффекты, стимулирует процессы регенерации в периферической и центральной



нервной системе.

## Сухая углекислая ванна «РЕАБОКС» (СУВ)

**Ванна «РЕАБОКС»** успешно используется в лечении и профилактике многих заболеваний.

Цель сухих ванн — оздоровление тела и всех его систем с помощью полезных свойств углекислого газа.

**«РЕАБОКС»** это одно из лучших средств **профилактики простудных, хронических заболеваний.**



Углекислый газ задействует восстановительные возможности организма, активирует защитные свойства организма, предупреждает преждевременное старение, влияет на стенки сосудов, способствует их расширению, кровоток в них усиливается, а кровь разжижается.

После проведения обертывания достигается верхний предел терапевтического воздействия. Лечение проводится курсами с перерывом в 24 часа между сеансами, чтобы закрепить полезный эффект.

Сухие ванны обладают качеством улучшать состояние сосудов, что в 2 раза снижает риск тромбоза. Еще одним полезным свойством является влияние на умственную и физическую выносливость: улучшаются память и координация движений.

Углекислый газ положительно влияет на работу ЦНС. Воздействие газа запускает процесс, затрагивающий симпатическую систему. Проходит



мигрень, нормализуется сон. Все внутренние системы начинают функционировать в нормальном режиме.

Нахождение в боксе доставляет приятные ощущения прикосновения теплых потоков воздуха. Процедура проводится квалифицированным медицинским персоналом в специально оборудованной комнате. Длительность - 15 – 30 минут.

### **Галокамера (соляная комната)**

ГАЛОТЕРАПИЯ является современным эффективным немедикаментозным методом оздоровления и реабилитации детей.



Высокая эффективность галотерапии, отсутствие побочных реакций, возможность четкого дозирования концентрации сухого хлорида натрия позволяет с успехом использовать этот метод в педиатрии.

Доказано, что посещение соляной комнаты с профилактической целью (галогиена) два раза в неделю в осенне-весенний период позволяет значительно снизить вероятность заболевания детей и подростков.

10-20 ежедневных процедур галотерапии укрепляют иммунитет ребенка, оказывают противовоспалительное, саногенное действие, ликвидируют последствия приема антибиотиков, также позволяют значительно уменьшить назначение лекарственных антибактериальных средств, что

способствует предотвращению возникновения дисбактериоз и аллергических реакции у детей.

С помощью галотерапии реализуется эффективная профилактика и лечение аллергии (аллергический ринит, респираторный аллергоз, поллиноз, аллергический дерматит, астма). Достигается прерывание контакта с аллергеном и эффективная элиминация чужеродных частиц.



Действие галотерапии усиливается при сочетании с биоправляемой аэроионотерапией.

Проведение процедур особенно актуально в периоды цветения растений.

Эффективность применения галотерапии для профилактики и лечения заболеваний у детей доказана научно и клинически. В 90% случаев курсы галотерапии защищают детей на 5–7 месяцев от ОРВИ и гриппа, а остальные дети легче переносят болезнь и быстрее выздоравливают. Посещение соляной комнаты с профилактической целью (галогиена) два раза в неделю в осенне-весенний период позволяет значительно снизить вероятность заболевания детей и подростков, а также риск осложнений.

### **Кедровая фитобочка (фитосауна)**

Кедровая фитобочка (фитосауна) – это приятная и расслабляющая процедура, которая помогает скинуть накопившуюся усталость, привести в порядок

мысли и нервы, почувствовать себя обновлённым. Уже хорошо, но этим достоинства кедровой бочки не ограничиваются: она помогает в лечении многих болезней.

Фитосауна оказывает на состояние нервной системы комплексное воздействие:

- активирует кожные рецепторы;
- расширяет кровеносные сосуды, расположенные на периферии.



Курс процедур помогает справиться с предрасположенностью к стрессам, избавиться от негативных эффектов, вызванных нервными потрясениями. Всё перечисленное позволяет рекомендовать фитобочку как средство борьбы с неблагоприятным эмоциональным фоном и профилактики

психических расстройств. Также фитосауну назначают для реабилитации после параличей (на стадии ремиссии).

Прогревание в кедровой сауне активизирует работу практически всех систем и органов, в том числе и ЖКТ.

Фитосауна положительно сказывается на работе организма в целом: способствует регуляции электролитного и водного баланса, активизирует работу щитовидной железы и коры надпочечников, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса.

Воздействие на дыхательные пути - является отличной профилактикой ОРЗ и простудных заболеваний.

### **Гелиокомплекс (многофункциональный оздоровительный комплекс)**

Больше всего в северных условиях хронической нехватки солнечной энергии дети страдают от снижения энергетического баланса организма, синдрома хронической усталости и сниженного иммунитета.

Уникальное реабилитационное оборудование Гелиокомплекс предназначено для поддержания энергобаланса, улучшения состояния кожи, регулирования жизненно важных функций, синтеза мелатонина и витамина Д, ускорению метаболизма, что особенно эффективно в реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов.



## Магнитотерапия ЭМА Полюс-2М

Магнитотерапия — метод физиотерапии, при котором на организм человека воздействуют постоянным или переменным низкочастотным магнитным полем.

Магнитное поле обладает небольшим противовоспалительным, противоотечным, обезболивающим и седативным действием. Его применение стимулирует регенеративные и репаративные процессы в тканях, повышает иммунологическую реактивность.

Под влиянием процедур магнитотерапии на голову улучшается мозговое кровообращение и происходит активация гипоталамических ядер и гипофиза, в результате чего наблюдается повышение функции эндокринных желез.

Накоплен положительный опыт применения у больных с нарушением мозгового кровообращения. Эти данные представляют особый интерес в решении вопроса об использовании магнитного поля для лечения больных ДЦП, т. к. известно, что клиническая симптоматика у

них развивается именно на фоне нарушенного мозгового кровообращения.

Магнитотерапия по местным и рефлекторно-сегментарным методикам дает хорошие результаты при лечении парезов, параличей, нарушения



чувствительности и кровообращения конечностей у больных, перенесших инсульт.

Переменное магнитное поле низкой частоты является одним из наименее нагрузочных физических факторов и, как правило, не дает никаких побочных эффектов. По этой причине магнитотерапия широко используется в детской практике.

### **Электросон (аппарат «Нейросон»)**

Электросон — это процедура, предназначенная для лечения заболеваний нервной системы и расстройств сна.

Низкочастотные токи из аппарата для электросна оказывают следующие эффекты:

- улучшают работу мозга, что положительно влияет на память;
- стимулируют выработку «тормозящих» нейромедиаторов в мозгу;
- повышают синтез серотонина — гормона хорошего настроения;
- улучшают кровоснабжение головного мозга;
- увеличивают количество кислорода в нервных клетках;
- замедляют окислительные процессы в головном мозге, что притормаживает его старение.

Электросон не угнетает нервную систему и безвреден для организма. Седативные эффекты процедуры улучшают качество сна и снижают уровень стресса.



Электроимпульсы положительно влияют на работу сердца, ускоряют заживление ран и нормализуют гормональный фон.

В методе электросон применяется техника торможения и растормаживания нервной системы. В процессе торможения человек погружается в состояние дремоты, затем в сон. Этап сопровождается замедлением дыхания, пульса и мозговой активности в целом.



Растормаживание происходит в конце процедуры, когда воздействие токов прекращается. После электросна многие пациенты чувствуют себя так же, как после хорошего 8-часового отдыха. Они бодры, у них прекрасное настроение и нет сонливости.

Основными показаниями для электросна являются хронические стрессы, психотравмы, невроты и бессонница.

### **Дециметровая терапия (ДМВ-терапия) «Солнышко»**

Дециметровая терапия (ДМВ-терапия) – это метод физиотерапии, который сформирован на применении электромагнитных волн сверхвысокой частоты и мощности. Микротоки глубоко проникают в ткани и органы, влияя на протекающие в них физиологические процессы. В организме поглощенная электромагнитная энергия преобразуется в тепловую.

Прогревание мышц способствует устранению спастических состояний. Происходит высвобождение зажатых спазмированными волокнами сосудов и нервов. Такой эффект проявляется ослаблением болевых синдромов и восстановлением нормальной работы органов.

Под влиянием микроволновой терапии происходит



расширение кровеносных сосудов, усиление кровотока, уменьшение спазма гладкой мускулатуры, нормализуются процессы торможения и возбуждения нервной системы, ускоряется прохождение импульсов по нервному волокну, изменяется белковый, липидный,

углеводный обмен.

Микроволновая терапия оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, обезболивающее действие.

В целом прохождение курса ДМВ-терапии позволяет пациентам избавиться от болевых ощущений, улучшить общее самочувствие и восстановить нарушенную вследствие заболевания функциональную активность.





## Гальванизация (аппарат ЭЛФОР-Проф)

Гальванизация – лечебное воздействие на организм постоянным непрерывным электрическим током малой силы (до 50 мА) и низкого напряжения (30-80 В) через электроды, контактно наложенные на тело больного.

Улучшение крово- и лимфообращения, трофических, обменных и восстановительных процессов, повышение иммунологической реактивности.

Под влиянием гальванического тока изменяется проницаемость

клеточных мембран,

скорость

метаболических

реакций,

функциональное

состояние клеток,

усиливается кровоток в

зоне действия тока и в

других органах,

иннервируемых соответствующими сегментами спинного мозга.



Особенно большое значение для лечения больных ДЦП имеет активное и разностороннее действие постоянного тока на нервную систему. Прежде всего следует отметить его возбуждающее действие, наиболее ярко выраженное под катодом. Помимо этого, после гальванизации понижается тактильная и болевая чувствительность, проявляется болеутоляющий эффект. При прохождении тока вдоль

нервных стволов повышается проводимость по ним нервного возбуждения, ускоряется регенерация поврежденного нерва.

Показано стимулирующее влияние гальванического тока на регулирующие функции нервной и эндокринной систем и повышение реактивности организма и устойчивости его к внешним воздействиям после курса процедур. В целом постоянный ток является активным биологическим стимулятором, и этим объясняется его положительное влияние на течение патологических процессов у больных ДЦП.



## **Аппарат низкочастотной физиотерапии**

### **«Амплипульс-5БР»**

Амплипульстерапия - один из методов физиолечения, суть которого заключается в воздействии на организм синусоидальными токами. Терапевтическое воздействие основывается на реакции организма на такого рода возбуждения. Преимуществом такого рода физиотерапии является профилактика угрозы атрофии мышц у лежачих детей инвалидов, вынужденных находиться в условиях ограниченной подвижности. Эффективно в случае периферического болевого синдрома у лиц, страдающих невралгиями.

Предназначен при заболеваниях дыхательной системы, опорно-двигательной системы, заболеваниях, связанных с ЛОР-органами; при нарушениях работы зрительной функции, при сахарном диабете и т.д.

Результатом физиотерапии так же является активизация кровообращения. Процедуры способствуют улучшению трофики тканей, ускорению обменных процессов в организме.



**Будьте здоровы!**



## КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: (3462)

**518-814, 518-806** – телефоны для консультаций

### НАШ АДРЕС:

Ханты-Мансийский автономный  
округ – Югра, г. Сургут, ул. Еловая,  
8 (3462) 518-800 (приемная)

E-mail: [SurCSON@admhmao.ru](mailto:SurCSON@admhmao.ru)



Интернет-сайт: [www.nakalinke.ru](http://www.nakalinke.ru)



Инстаграм:

[https://www.instagram.com/surmrc\\_nakalinke/](https://www.instagram.com/surmrc_nakalinke/)



ВКонтакте: <https://vk.com/nakalinke>



Одноклассники: <https://ok.ru/gostitsson>

