



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СК Арена»
С.В. Гурьянов
«16» мая 2022 г.

***Правила техники безопасности при посещении территории сауны
МАУ СК «Арена»:***

1. Настоящие правила по технике безопасности при посещении сауны устанавливают требования безопасности при посещении сауны, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности посещения сауны в МАУ СК «Арена».

2. В сауну допускаются посетители, прошедшие инструктаж по настоящей инструкции. Инструктаж проводит дежурный по тренажерному залу (старший администратор, администратор спортивного комплекса).

3. Во время посещения сауны на посетителей могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

3.1 воздействие воды, которое может привести к утоплению;

3.2 острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования и инвентаря;

3.3 повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

3.4 повышенная температура воздуха;

3.5 повышенная (пониженная) влажность и подвижность воздуха;

3.6 скользкие полы и покрытие сауны (бассейна);

3.7 неисправное оборудование и инвентарь;

3.8 скрытые болезненные состояния;

3.9 непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

4. Посетителям запрещается посещать сауну в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

5. Посещение сауны должны осуществляться строго под контролем ответственных лиц из числа сотрудников комплекса.

6. Сауна предназначена для общего пользования мужчинами и женщинами. При посещении сауны необходимо использовать полотенце либо простынь и/или купальники/плавки.

7. При не исправностях оборудования, и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры, известить об этом дежурного по спортивному залу (старшего администратора, администратора спортивного комплекса).

8. Для обеспечения пожарной безопасности в сауне не допускается пользоваться электронагревательными бытовыми приборами вне специально оборудованных мест;

9. Посетители обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в сауне, выполнять распоряжения администрации.

10. Перед входом в сауну посетители обязаны:

10.1. принять душ, стараясь при этом не мочить голову;

10.2. уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

10.3. обуть личную обувь шлепанцы (сланцы);

10.4. посещать сауну только при наличии купального костюма и/или полотенца/простыни;

10.5. во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;

10.6. снять с глаз контактные линзы, если вы ими пользуетесь, т.к. они не рассчитаны на температуру в парной, а в предбаннике могут потеть и раздражать оболочку глаза;

11. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, посещать сауну, не смыв декоративную косметику.

12. Во время посещения сауны посетители обязаны:

12.1. находиться в сауне только в сменной обуви;

12.2. во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам печки, камням, дверкам и пр.;

12.3. смотреть под ноги т.к. поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы;

12.4. после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить);

12.5. для более равномерного прогрева тела – рекомендуется находиться в парной в горизонтальном положении;

12.6. во избежание головокружения не вставать резко после пропарки. Перед тем как встать и уходить из парной нужно принять сидячее положение и 20-30 секунд посидеть;

12.7. выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне, вылить на себя холодную воду);

12.8. находясь в сауне необходимо следить за своим самочувствием и не превышать пребывания в сауне (в среднем 10 минут);

12.9. не стесняйтесь показаться слабее других, слушайте свой организм, он лучший советник и правильно подскажет, когда нужно выходить из парной. Подвергайтесь воздействию температуры плавно и умеренно;

12.10. почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к медицинскому работнику;

12.11. во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма;

12.12. отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут.

13. В сауне запрещается:

13.1. одному находиться в парной;

13.2. использовать масла во избежание возможного воспламенения при попадании на раскаленные камни;

13.3. использовать для питья стеклянную посуду и емкости;

13.4. сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

14. По окончании процедуры посетители обязаны:

14.1. по команде дежурного по спортивному залу (старшего администратора, администратора спортивного комплекса) организованно покинуть сауну;

14.2. принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

14.3. в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

15. Не соблюдение требований безопасности может привести к несчастному случаю.

16. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

16.1 прекратите выполнение процедуры, при необходимости помогите потерпевшему покинуть парилку;

16.2 сообщите о случившемся дежурному по спортивному залу (старшему администратору, администратору спортивного комплекса);

16.3 примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему.

17. В случае теплового удара:

17.1 сообщите о случившемся дежурному по спортивному залу (старшему администратору, администратору спортивного комплекса);

17.2 в первую очередь необходимо охладить организм и восполнить объем жидкости (дать попить прохладной чистой воды);

17.3 потерпевшего нужно переместить в прохладное место (тень) и обеспечить ему покой;

17.4 если потерпевший ощущает слабость и тошноту, то его телу нужно придать горизонтальное положение (лежа на спине с приподнятыми ногами), но если началась рвота, то необходимо повернуть его набок во избежание аспирации рвотными массами;

17.5 к голове (в лобной и затылочной области) следует приложить холодные компрессы. Если имеется такая возможность, желательно поместить потерпевшего в помещение, оборудованное кондиционером, и обернуть все его тело мокрой простыней. Быстрого охлаждения можно добиться с помощью обтираний спиртом, водкой или эфиром. Температуру нужно в кратчайшие сроки снизить до цифр меньше 39° С.;

17.6 в помещении потерпевшему нужно обеспечить приток свежего воздуха для дополнительного охлаждения и облегчения дыхания. По возможности рекомендуется периодически обливать тело прохладной водой (17-20°С), а если общее состояние позволяет пострадавшему передвигаться, то можно поместить его в холодную ванну (можно даже добавить в воду лед);

17.7 если имеет место спутанность или потеря сознания, нужно дать вдохнуть пары нашатырного спирта. При остановке сердца необходимо

срочно приступить к непрямому массажу сердца и сделать пострадавшему искусственное дыхание;

17.8 по прибытию медицинского работника выполнять его указания.

18. В случаях возникновения пожара или возгорания:

18.1 немедленно покинуть сауну и сообщить о пожаре непосредственно дежурному по спортивному залу (старшему администратору, администратору спортивного комплекса);

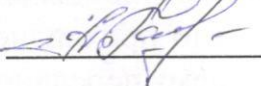
18.2 как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

18.3 в дальнейшем выполнять указания дежурному по спортивному залу (старшему администратору, администратору спортивного комплекса).

Ознакомлены:



Н.С. Нечаева



А.И. Гаврилова