

Инструкция по правилам безопасности в сауне

№ 9

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при проведении восстановительных процедур в сауне, устанавливает требования безопасности при проведении восстановительных процедур в сауне, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма.

2. К восстановительным процедурам в сауне допускаются спортсмены-учащиеся, имеющие допуск врача (не реже двух раз в год прошедшие медицинское обследование начиная с учебно-тренировочных групп) и прошедшие инструктаж по настоящей инструкции.

3. Спортсменам-учащимся запрещается посещать сауну в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

4. Восстановительные процедуры в сауне должны проходить в присутствии тренера (инструктора-методиста), согласно приказу и графика, утвержденного директором.

5. При посещении сауны необходимо использовать полотенце либо простынь, купальник (плавки).

6. При не исправностях оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры сообщить об этом тренеру (инструктору-методисту), либо администрации.

7. Не допускается:

использовать печь с отключенным или неисправным терморегулятором;
пользоваться электронагревательными бытовыми приборами вне специально оборудованных мест;

оставлять без присмотра включенный в электросеть электронагреватель печи.

8. Спортсмены-учащиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в сауне, выполнять распоряжения администрации учреждения, тренера (инструктора-методиста) и медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ

9. Перед входом в сауну спортсмены-учащиеся обязаны:

принять душ, стараясь при этом не мочить голову;

уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

обуть личную обувь шлепанцы (сланцы);
снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;
снять с глаз контактные линзы;
взять головной убор и подстилку;
проходить в сауну только в присутствии и с разрешения тренера (инструктора-методиста).

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ

11. Во время посещения сауны спортсмены-учащиеся обязаны:
находиться в сауне только в личной сменной обуви;
не допускать прикосновения к стенкам печки, камням, дверкам и пр.;

после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить);
для более равномерного прогрева тела – находиться в горизонтальном положении;
не бегать, передвигаться осторожно во избежание падения на скользком полу из-за остатков воды, шампуня, мыла и т.д.
не вставать резко после пропарки. Перед тем как уходить, посидеть 20-30 секунд;
выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне, вылить на себя холодную воду);
следить за своим самочувствием и не превышать рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (в среднем 10 минут);
почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к медицинскому работнику;
не допускать длительного перегрева организма;
отдыхать между заходами в парилку 15-20 минут.

12. В сауне запрещается:
самостоятельно включать и выключать тэн сауны, регулировать его температуру на пульте управления;
одному находиться в парной;
распылять аэрозольные жидкости;
выливать на камни (тэн) воду, пахучие добавки и другие вещества;
использовать для питья стеклянную посуду и емкости;
сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ

13. По окончании процедуры спортсмены-учащиеся обязаны:
по команде тренера (инструктора-методиста) организованно покинуть сауну;
принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками;
в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

5. ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

14. Не соблюдение мер безопасности может привести к несчастному случаю.

15. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:
прекратить выполнение упражнений;
сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (инструктору-методисту) или администрации;
принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему;
сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.

16. В случаях возникновения пожара или возгорания:
немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру-преподавателю (инструктору-методисту) или администрации;
как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;
в дальнейшем выполнять указания тренера-преподавателя (инструктора-методиста) или администрации.