

Инструкция по мерам безопасности при посещении сауны, бани.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при посещении сауны, бани (далее инструкция), устанавливает требования безопасности при посещении сауны, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, пожарной безопасности, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности посещения сауны, бани.

2. В сауну, баню допускаются посетители прошедшие инструктаж по настоящей инструкции. Инструктаж проводит администратор или ответственный работник перед началом сеанса.

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

- воздействие воды, которое может привести к утоплению;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях оборудования и инвентаря;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
- повышенная температура воздуха;
- повышенная (пониженная) влажность и подвижность воздуха;
- скользкие полы и покрытие сауны, бани (бассейна);
- неисправное оборудование и инвентарь;
- скрытые болезненные состояния;
- непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

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

5. Посещение сауны, бани должно осуществляться строго под контролем ответственных лиц из числа сотрудников санатория.

6. Сауна, баня 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 администратора либо администрацию.

8. Для обеспечения пожарной безопасности в сауне, бане не допускается:

- эксплуатировать печь с отключенным или неисправным терморегулятором;
- пользоваться электронагревательными бытовыми приборами вне специально оборудованных мест;
- оставлять без присмотра включенный в электросеть электронагреватель печи.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ, БАНЕ.

10. Перед входом в сауну, баню 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, баню 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;

10.7. во избежание теплового удара взять в парную головной убор и подстилку.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ, БАНЕ.

12. Во время посещения сауны, бани посетители обязаны:

12.1. находиться в сауне, бане только в личной 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 рекомендованное врачом в зависимости от степени подготовленности время пребывания в сауне (в среднем 10 минут);
- 12.9. почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к медицинскому работнику;
- 12.10. во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма;
- 12.11. отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут.
13. В сауне, бане запрещается:
- 13.1. самостоятельно включать и выключать тэн сауны, бани регулировать его температуру на пульте управления;
- 13.2. одному находиться в парной;
- 13.3. во избежание поражения электрическим током лить на камни (тэн) воду, пахучие добавки и другие вещества;
- 13.4. использовать масла во избежание возможного воспламенения при попадании на раскаленные камни;
- 13.5. использовать для питья стеклянную посуду и емкости;
- 13.6. сушить одежду и бельё, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ, БАНЕ.

14. По окончании процедуры посетители обязаны:
- 14.1. принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
- 14.2. во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;
- 14.3. в течение 15 минут покинуть раздевалку.

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

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

16. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

- прекратите выполнение процедуры, при необходимости помогите потерпевшему покинуть парилку;
- сообщите о случившемся медицинскому работнику (администрации);
- примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему в дальнейшем выполнять указания медицинского работника (администрации).

17. В случае теплового удара:

- сообщите о случившемся медицинскому работнику (администрации);
- в первую очередь необходимо охладить организм и восполнить объем жидкости (дать попить прохладной чистой воды);
- потерпевшего нужно переместить в прохладное место (тень) и обеспечить ему покой;
- 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;
- 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.;
- 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);
- 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;
- по прибытию медицинского работника выполнять его указания.

18. В случаях возникновения пожара или возгорания:

- немедленно покинуть сауну, баню и сообщить о пожаре администрации;
- как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;
- в дальнейшем выполнять указания администрации.

