

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
государственного учреждения
физической культуры и спорта
Волейбольного клуба «Минск»
О.В. Шевченко
2026 года



**МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ
ФИТНЕС-ЦЕНТРА ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ КЛУБ «МИНСК»**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при посещении сауны фитнес-центра (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, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности посещения сауны фитнес-центра государственного учреждения физической культуры и спорта «Волейбольный клуб «Минск».

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

3. Во время посещения сауны 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 (джакузи);
- неисправное оборудование и инвентарь;
- скрытые болезненные состояния;
- 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 неисправностях оборудования и в случае выявления недостатков, влияющих на безопасность процедуры известить об этом администрацию.

8. Для обеспечения пожарной безопасности в сауне 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 и медицинского персонала.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ САУНЫ

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;

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

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР В САУНЕ

12. Во время посещения сауны посетители обязаны:

12.1. находиться в сауне 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, 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. 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. самостоятельно включать и выключать тэн сауны, 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

14. По окончании процедуры посетители обязаны:

14.1. по команде администратора организованно покинуть сауну;

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

14.3. во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;

14.4. в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.

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, администратору;

- примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему в дальнейшем выполнять указания медицинского работника, администратора.

17. В случае теплового удара:

- сообщите о случившемся медицинскому работнику, администратору;
- 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°C .;

- в помещении потерпевшему нужно обеспечить приток свежего воздуха для дополнительного охлаждения и облегчения дыхания. По возможности рекомендуется периодически обливать тело прохладной водой ($17-20^{\circ}\text{C}$), 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 и сообщить о пожаре непосредственно администратору;

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

- в дальнейшем выполнять указания администратора.