

ИНСТРУКЦИЯ
по мерам безопасности для посетителей сауны

Общие требования безопасности

В сауну допускаются посетители прошедшие инструктаж.

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

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

1. Требования безопасности перед посещением сауны

Перед входом в сауну посетители обязаны:

1. принять душ, стараясь при этом не мочить голову;
2. уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
3. обуть личную обувь шлепанцы (сланцы);
4. посещать сауну только при наличии купального костюма и/или полотенца/простыни;
5. во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;
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;
7. во избежание теплового удара взять в парную головной убор и подстилку.

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

2. Требования безопасности во время проведения восстановительных процедур в сауне

1. Во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам печки, камням, и пр.;
2. смотреть под ноги т.к. поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы;
3. после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить);
4. 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;
5. выйдя из парной охладиться (принять душ, окунуться в бассейне, вылить на себя холодную воду);
6. 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);
7. В сауне запрещается:
 - одному находиться в парной;
 - во избежание поражения электрическим током лить на камни (тэн) воду, пахучие добавки и другие вещества;
 - использовать масла во избежание возможного воспламенения при попадании на раскаленные камни;
 - использовать для питья стеклянную посуду и емкости;
 - сушить одежду и белье, а также оставлять после себя какие-либо вещи и предметы.

3. Требования безопасности по окончании проведения восстановительных процедур в сауне

По окончании процедуры посетители обязаны:

- по просьбе администратора покинуть сауну;

- принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;
- во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

- прекратите выполнение процедуры, при необходимости помогите потерпевшему покинуть парилку;
- сообщите о случившемся администрации;
- примите неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему в дальнейшем выполнять указания медицинского работника;
- при возникновении аварийных ситуаций соблюдайте спокойствие и дисциплину.

При нарушении техники безопасности, администрация гостиничного комплекса «Золотые пески» не несет ответственности за жизнь, здоровье, полученные травмы и ущерб личному имуществу.