



УТВЕРЖДАЮ
Начальник МУС «УСЦ»
_____ П.В. Ушаков
«___» _____ 2024 г

Инструкция по мерам безопасности при посещении Центра зимнего плавания «Сопки.Озера»

1. Общие требования безопасности:

Настоящие правила определяют порядок поведения посетителей Центра зимнего плавания «Сопки.Озера» на прорубе и в сауне, с целью обеспечения охраны здоровья и создания максимально безопасных комфортных условий для пребывания.

Пронос и распитие спиртосодержащих напитков, курение на объекте спорта Центра зимнего плавания «Сопки.Озера» СТРОГО ЗАПРЕЩЕНО!

Перед занятием зимним плаванием и закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.

Противопоказаниями к зимнему плаванию являются заболевания в острой стадии, а также ряд заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек и некоторые другие.

Дети до 18 лет могут посещать Центр зимнего плавания «Сопки.Озера» только в сопровождении родителей или законных представителей.

Ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий его родитель или законный представитель. Взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила посещения Центра зимнего плавания.

Для занятий зимним плаванием или окунанием в проруби необходимо:

- Купальный костюм
- Плавательная шапочка, или любая тёплая
- Полотенце
- Акваобувь

Перед погружением в прорубь посетитель обязательно должен пройти инструктаж, расписаться в журнале регистрации проведения инструктажа по технике безопасности посещения Центра зимнего плавания, написать расписку об ответственности за свою жизнь, здоровье и безопасность.

Администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в

результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения Центра зимнего плавания «Сопки.Озера».

2. Правила безопасности на проруби:

2.1. Не погружаться в прорубь при наличии признаков любых заболеваний. Организм ослабленный болезнью недопустимо подвергать дополнительному стрессу от воздействия холода.

2.3. Соблюдать правила закаливания: постоянство, постепенность, индивидуальный подход. Обращать внимание на реакцию своего организма. Недопустимо преодолевать болевые ощущения от холода, если они появились, - выйти из воды и начинать согрев на улице. Выполнить физические упражнения: встряхивание, махи, приседания, пробежку.

2.4. Рекомендуется соблюдать правила личной безопасности на воде: использовать плавательные очки для защиты, от проникновения холода через глаза, рекомендовано одевать двойную шапочку на голову (первый слой – матерчатая шапочка, второй слой – резиновая шапочка). Воздушная подушка между двумя шапочками служит дополнительной защитой от переохлаждения.

2.5. Заход в воду только от двух человек в сопровождении страхующего инструктора. **Одиночное погружение в прорубь опасно для жизни.**

Запрещающие действия:

2.6. Запрещается нырять под лед. Запрещается подводное плавание в, незащищенном стенками, ледовом бассейне.

2.7. Запрещается прыгать со льда, вход в воду строго с берега или лестницы.

2.8. Запрещается употребление алкоголя, наркотических веществ, курение, перед посещением Центра зимнего плавания, все перечисленное категорически несовместимо с погружением в прорубь и смертельно опасно для жизни.

2.9. Запрещается после банных процедур длительные заплывы, разгоряченное тело, можно только окунуть в ледяную воду, длительное нахождение в холодной воде после сауны смертельно опасно для здоровья.

3. Правила безопасности при посещении сауны:

3.1. Посетитель обязан строго соблюдать правила посещения сауны.

3.2. Перед посещением сауны лучше получить консультацию у врача, нельзя париться в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

3.3. При посещении сауны необходимо:

- сменная обувь
- мыло, гель для душа, шампунь
- мочалка

- простынь для посещения сауны/ полотенце;
- соблюдать правила личной гигиены, мыться с мылом, гелем для душа и мочалкой без купального костюма перед посещением сауны;

3.4. Посетитель обязан:

- соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны;
- находиться в специальной обуви: сланцах, для соблюдения собственной гигиены;
- во избежание травм и падения: ходить в помещениях сауны в сухой и резиновой обуви. Передвижения по сауне должны быть осторожными.

3.5. Посетителям запрещается:

- совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни человека;
- самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны;
- находиться в макияже, контактных линзах, украшениях и часах;
- посещать сауну при наличии инфекционных кожных грибковых и других заболеваний, при плохом самочувствии, температуре, иных признаках нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;
- посещать сауну без заключения врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны посетителям 70 лет и старше с ограниченными физическими возможностями;
- использовать моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства и масла и прочее в парильном отделении, распылять аэрозольные жидкости. Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и гигиены;
- курить и принимать алкоголь;
- пользоваться помещением сауны в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
- заходить в сауну более трех раз подряд, необходимо отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

✚ Посетитель Центра зимнего плавания должен бережно относиться к имуществу, предоставленному ему в пользование. В противном случае посетитель оплачивает стоимость нанесенного ущерба

✚ При обнаружении каких-либо дефектов до начала пребывания в Центре зимнего плавания посетитель обязан незамедлительно сообщить об этом администратору.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не создавая паники.

При необходимости и для комфорта посетителей допускается введение новых пунктов правил.

Составил
Специалист по безопасности
Рекомендации:

Перевоткина М.А.

- в сауну с собой нужно взять полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться на нее;
- нельзя посещать сауну сразу после еды или натошак;
- перед входом в парную нужно принять душ, но без использования мыла, геля, молочка, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания;
- перед заходом в парную не следует мочить голову, чтобы не пострадать от перегрева;
- прежде чем войти в парную, наденьте шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар;
- войдя в сауну впервые; сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар);
- если Вы бываете в сауне не часто; не ложитесь в парной на самую высокую полку, где наиболее высокая температура. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно;
- не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;
- если Вы лежите, то перед тем, как покинуть сауну, посидите пару минут;
- первый заход в сауну должен длиться не более 8-10 минут. Следите за собственным самочувствием;
- после процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько Вы находились в сауне, это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы.

Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.

Посещение сауны является для посетителей делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с пользованием услугой, в случае несоблюдения им правил посетитель берет на себя.

Единовременное заполнение сауны - от 1 до 6 человек.

