

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор Филиала  
ФГБУ «ЦСП» МСБК «Парамоново»  
К.И. Носков  
«23» 06 2017 г.

### **Инструкция №7**

#### **о мерах безопасности для участников соревнований и тренировочных мероприятий при посещении сауны в Филиале ФГБУ «ЦСП» МСБК «Парамоново»**

#### **1. Общие требования**

- 1.1. Спортсмены и тренеры допускаются до посещения сауны только после ознакомления с настоящей инструкцией.
- 1.2. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье спортсменов во время посещения сауны и пользованием бассейном, за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящей инструкции.
- 1.3. Тренер несет ответственность за нарушение правил и норм пользования оборудованием сауны.
- 1.4. При посещении сауны необходимо соблюдать требования пожарной безопасности и настоящей инструкции.
- 1.5. В случае пожара немедленно сообщите о случившемся администратору на ресепшен по внутреннему телефону «1000» и в пожарную охрану по телефону «112» указав адрес объекта (Московская обл. Дмитровский р-н д. Парамоново), этаж, что горит и свою фамилию.
- 1.6. При обнаружении, каких либо дефектов и неисправностей в оборудовании и оснащении сауны, необходимо незамедлительно сообщить об этом администратору на ресепшен и покинуть помещение сауны.
- 1.7. Спортсмены и тренеры при посещении сауны обязаны соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны, желательно находиться в специальной обуви (сланцы, пляжные тапочки и т. п.) для соблюдения требований собственной гигиены.
- 1.8. Запрещается нарушать порядок и нормы общественного поведения.
- 1.9. Запрещается посещать сауну находясь в алкогольном или в наркотическом состоянии.

#### **2. Требования безопасности при посещении парной**

##### **2.1. Запрещается:**

- заходить со стеклянными и пластмассовыми предметами;
- бегать, прыгать, толкать друг друга;
- мочить голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрев головы
- заходить с не покрытой головой;
- заходить с металлическими украшениями на теле;
- находиться в нетрезвом состоянии;
- прикасаться к нагревательным частям оборудования парной;
- использовать косметические средства в парилке (влияние высокой температуры может изменить химический состав средства и нанести вред вашей коже);
- прогревать парную выше 120 градусов;
- превышать допустимое время пребывания, не более 15 мин.

#### **3. Требования безопасности при пользовании бассейном и купелью.**

- 3.1 Для спуска в чашу бассейна или купели необходимо пользоваться лестницей. При спуске держаться за поручни.
- 3.2 Передвижения по помещению, в котором расположен бассейн и купели, должны быть осторожными во избежание падения из-за остатков воды, шампуня, мыла и пр.
- 3.3 Запрещается:

-использовать стеклянную посуду и стеклянные предметы (шампуни, одеколоны, маски для подводного плавания и т.д.) и бритвенные принадлежности;

- нырять с бортиков, во время купания в бассейне или купели, захватывать друг друга, топить, нырять на встречу друг другу;

- бегать, прыгать, толкать друг друга в помещении, где расположен бассейн и купель;

- самостоятельно включать или выключать оборудование сауны и бассейна.

Разработал:

Начальник отдела охраны труда

и условий промышленной безопасности



А.С. Лапшин