



ИНСТРУКТАЖ по технике безопасности и правилам поведения в сауне

Цель: Обеспечение безопасного, комфортного и полезного для здоровья отдыха всех посетителей.

1. График работы зоны отдыха-сауна с посещением бассейна и душа:

- Последний заход в сауну с посещением бассейна, душа осуществляется до 19.00
- Окончание времени посещения и освобождение помещений- строго в 21.00

2. Допуск в сауну запрещен, если вы:

- Употребляли алкоголь.
- Имеете повышенную температуру, признаки ОРВИ или хронические заболевания в стадии обострения (особенно сердечно-сосудистой системы).
- Принимаете сильнодействующие лекарства.

3. Порядок действий до посещения сауны:

- Подготовка: Принять гигиенический душ с моющими средствами. Вытереться насухо.
- Экипировка:
 - На ноги – резиновые тапочки.
 - С собой – большое банное полотенце (простыня) для подстилки на пол, второе полотенце для вытирания пота.
 - Снять все металлические украшения (часы, кольца, цепочки).
 - Гидратация: Подготовить запас чистой питьевой воды, травяного чая или морса.

4. Порядок действий в сауне:- Вход: Заходить в сауну только в тапочках или босиком. Обувь оставить у входа.

- Размещение: Постелить свое полотенце на деревянный пол. Запрещено сидеть или лежать на дереве без подстилки!
- Положение: Рекомендуется принять горизонтальное положение на нижнем или среднем полке для равномерного прогрева.
- Время сеанса:
 - Для новичков: 3-5 минут.
 - Для опытных: до 10-15 минут.
- КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО: Немедленно покинуть сауну при появлении головокружения, тошноты, учащенного сердцебиения, потемнения в глазах.
- Не брызгать воду на камни.
- Поведение: Соблюдать тишину и спокойствие. Не шуметь, не бегать, не допускать резких движений на скользких поверхностях.

5. Порядок действий между заходами:

- Выход: После выхода из парной принять прохладный душ (начиная с ног) или окунуться в бассейн.
- Отдых: Время отдыха между заходами – 15-20 минут. Обязательно попить для восполнения жидкости.
- Количество заходов: Рекомендуемое количество заходов в парную – 2-3 раза.

6. Запрещено на территории сауны:

- Курить и употреблять алкогольные напитки.
- Принимать пищу
- Посещать парную с не заправленными волосами (распущенные влажные волосы мешают терморегуляции).
- Оставлять после себя мусор и мокрые полотенца.
- Оставаться на территории сауны, бассейна, душевых после 21.00 часов

7. Действия по окончании процедур:

- Принять заключительный гигиенический душ с моющими средствами.- Тщательно отдохнуть в течение 30-40 минут перед выходом на улицу.