

СОГЛАСОВАНО:

Уполномоченный по охране труда
ОГАУ ДО ОСШ по футболу



Д.В. Пьянзов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу



А.Ю. Фомин

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при посещении сауны ИОТ – 071 - 2023

1. Общие требования безопасности

1.1. Настоящая инструкция по мерам безопасности при посещении сауны, 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 в ОГАУ ДО ОСШ по футболу.

1.2. К посещению сауны допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. В процессе посещения сауны, обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены, иметь при себе полотенце и купальники или плавки.

1.4. Во время посещения сауны на обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные факторы:

- воздействие воды, которая может привести к утоплению;
- острые кромки, заусенцы и шероховатости на поверхностях оборудования;
- повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может пройти через тело человека;
- повышенная температура воздуха;
- повышенная (пониженная) влажность воздуха;
- скользкие полы и покрытие сауны.

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

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

1.7. При неисправностях оборудования и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность процедуры известить об этом тренера-преподавателя, либо администрацию учреждения.

1.8. Для обеспечения пожарной безопасности в сауне не допускается:

- эксплуатировать электропечь с отключенным или неисправным терморегулятором;
- пользоваться электронагревательными бытовыми приборами вне специально оборудованных мест;
- оставлять без присмотра включенный в электросеть электронагреватель печи.

1.9. Обучающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в сауне, выполнять распоряжения тренера-преподавателя.

2. Требования безопасности перед посещением сауны

2.1. Перед посещением сауны обучающийся обязан:

- снять верхнюю одежду, обувь резиновые тапочки, шлепанцы (сланцы);
- принять душ, стараясь при этом не мочить голову;
- посещать сауну только при наличии купального костюма или полотенца;
- во избежание получения ожогов снять с себя ювелирные украшения, пирсинг, часы и очки;

- снять с глаз контактные линзы, если ими пользуется, т.к. они не рассчитаны на температуру в парной;

- во избежание теплового удара надеть головной убор.

2.2. В сауну заходить только по команде сопровождающего тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время посещения сауны

3.1. Во время посещения сауны обучающиеся обязаны:

- находиться в сауне только в личной сменной обуви;

- во избежание получения ожогов не допускать прикосновения к стенкам печки, камням и пр.;

- смотреть под ноги т.к. поскользнувшись на мокром полу можно получить серьезные ушибы и травмы;

- после первого прогревания (не более 3-5 минут) следует выйти из парной и отдохнуть (2-3 минуты походить);

- для более равномерного прогрева тела – рекомендуется находиться в парной в горизонтальном положении;

- 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;

- выйдя из парной охладиться (принять душ, вылить на себя холодную воду);

- 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);

- почувствовав дискомфорт (усиление сердцебиения, головокружение, потемнение в глазах и т.п.), следует немедленно покинуть парную и при необходимости обратиться к медицинскому работнику;

- во избежание обморока или теплового удара не допускать длительного перегрева организма;

- отдыхать между заходами в парилку рекомендуется 15-20 минут.

3.2. Во время посещения сауны запрещается:

- во избежание поражения электрическим током лить на камни (тэн) воду, пахучие добавки и другие вещества;

- использовать сауну для сушки полотенец и личных вещей;

- втирать в кожу различные кремы и мази;

- вносить в парное отделение посторонние предметы и вещества;

- бегать по территории сауны;

- принимать пищу, жевать резинку;

- самостоятельно включать и выключать тэн сауны, регулировать его температуру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Несоблюдение требований безопасности может привести к несчастному случаю.

4.2. В случае травмирования, ухудшения самочувствия обучающийся должен:

- прекратить выполнение процедуры, при необходимости помочь потерпевшему покинуть парилку;

- сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

4.3. В случае теплового удара обучающемуся необходимо:

- сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;

- в первую очередь охладить организм и восполнить объем жидкости (попить прохладной чистой воды);

- переместиться в прохладное место и обеспечить покой;

- если ощущается слабость и тошнота, то телу нужно придать горизонтальное положение (лежать на спине с приподнятыми ногами), но если началась рвота, то необходимо повернуться набок во избежание аспирации рвотными массами;

- к голове (в лобной и затылочной области) следует приложить холодные компрессы.

4.4. В случаях возникновения пожара или возгорания:

- немедленно покинуть сауну и сообщить о пожаре тренеру-преподавателю;
- как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;
- в дальнейшем выполнять указания сопровождающего тренера-преподавателя (администрации).

4.5. При отключении электричества оставаться на местах, соблюдать тишину и выполнять все указания сопровождающего тренера-преподавателя.

5. Требования безопасности по окончании посещения сауны

5.1. По окончании процедуры обучающиеся обязаны:

- по команде тренера-преподавателя организованно покинуть сауну;
- принять душ, уходя из душевой закрыть воду;
- во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными;
- в течение 15 минут покинуть раздевальное помещение сауны.