

Правила посещения аквазоны (бассейн, сауна, хамам)

УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

В аптечном пункте можно приобрести шапочки для плавания и латексные носочки для посещения бассейна.

Носочки имеют рифленую подошву, которая препятствует скольжению на мокрой поверхности и обеспечивает безопасность движения.

Могут использоваться для плавания, для занятий аквааэробикой, для душа, для посещения сауны/хаммама.

Правила посещения бассейна.

1. Посещение водной зоны возможно только после предоставления требуемых справок (от дерматолога, анализ на энтеробиоз — для взрослых и для детей).

2. Посещение бассейна разрешается только в купальном костюме, специальной обуви на резиновой подошве, индивидуальной шапочке для плавания. При посещении бассейна, посетителям выдаются гостевые полотенца, которые необходимо вернуть сотруднику бассейна.

3. Мужским купальным костюмом считаются плавки-боксерки или классические плавки, купание в пляжных шортах не допускается.

4. При посещении аквазоны запрещается:

- находиться в верхней уличной одежде, без сменной обуви;
- приносить продукты питания;
- использовать специальное оборудование без разрешения сотрудников бассейна.

5. При посещении аквазоны дляGuestов обязательно принятие душа с применением мыла и индивидуальной губки.

6. При посещении душевых, сауны, хамама запрещается:

- наносить на кожу косметические средства (крема, масла, скрабы), пользоваться бритвенными принадлежностями;
- мыться в сауне или хамаме,
- лить воду на датчики температур в саунах и хамаме,
- посещение сауны в обуви,
- вход в помещение сауны или хамама с пластиковой, стеклянной посудой,

- лить воду на электрические тэны в помещении сауны.

Нахождение в душевых, саунах, хамаме детей до 14 лет без присмотра родителей или сопровождающих лиц, не разрешено.

7. Перед входением в помещение бассейна волосы необходимо убирать в шапочку для плавания.

8. При посещении бассейна запрещается:

- бегать на территории бассейна;

- прыгать с бортика бассейна;

- приводить и оставлять в бассейне детей до 14 лет без присмотра родителей или сопровождающих лиц.

Рекомендованная продолжительность нахождения в бассейне детей в зависимости от возраста составляет:

в младшей группе (дети в возрасте от 2 до 4-х лет) — 15-20 мин.,

в средней группе (дети в возрасте 4-5 лет) — 20-25 мин.,

в старшей группе (дети в возрасте 5-6 лет) — 25-30 мин.,

в подготовительной группе (дети в возрасте 6-7 лет) — 25-30 мин.

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

(Согласно САНПИН 2.4.1.3049-13, пункт 12.7)

9. Нахождение в бассейне детей до 3-х лет разрешается только при наличии специальных подгузников для плавания. Дети до 5-ти лет должны быть одеты в плотные плавки (с удерживающими резинками на ножках).

10. Гости, посетившие водную зону вместе с детьми, обязаны обеспечить соблюдение детьми Правил посещения бассейна.

Санаторий следит за чистотой воды, поэтому в случае непреднамеренного загрязнения воды ребенком (каловыми массами, рвотой, испражнения и проч.), гость должен быть готов возместить сумму затрат Санатория (на замену воды, дезобработку чаши бассейна и отмену других сеансов).

Размер возмещения составляет 3 000 рублей.

Правила техники безопасности в водной зоне:

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Изучить содержание настоящей инструкции.
2. Пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в шкафчик.
3. Вымыться в душе с мылом и индивидуальной губкой (без купального костюма).
4. Надеть купальный костюм, сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки, волосы убрать в шапочку для плавания.
5. Осторожно войти в помещение бассейна.
6. Войти в воду по специальной лестнице, предварительно сняв обувь.
7. При движении по лестницам Посетители в обязательном порядке обязаны держаться за поручни, перила.
8. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

Во время занятий занимающийся обязан:

1. неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
2. при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
3. использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, круги, мячи и т.д.) только с разрешения сотрудников бассейна.

Занимающимся запрещается:

1. при проведении группового занятия выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
2. хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
3. «топить» друг друга;
4. снимать шапочку для плавания;

5. бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

6. прыгать в воду с бортиков и лестниц;

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом сотруднику бассейна, с последующим обращением к врачу.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом сотруднику бассейна и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом медсестре бассейна.

При необходимости и возможности помочь медсестре бассейна и спасателю оказать пострадавшему первую помощь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Выйти из воды по специальной лестнице, передвижение по территории аква-зоны разрешено только в сланцах, резиновых не скользящих тапочках.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, обувь, наденьте головной убор для сауны.

Не прикасайтесь к печи, камням, панелям во избежание получения ожогов.

Запрещено использование ароматических средств.

Запрещено лить воду, растворы, настои на камни сауны.

Запрещено лить воду и накладывать лед на датчики температуры.

При ухудшении состояния немедленно покиньте сауну, обратитесь к сотруднику бассейна.

Дети до 14 лет могут находиться в сауне только в сопровождении взрослого.

Продолжительность первого посещения ребенком сауны не должна превышать 3 минут!
(Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, пункт 12.8)

Противопоказания для посещения сауны:

острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженная глаукома, психозы и психопатии.

Рекомендации при посещении сауны:

Перед сауной нужно принять душ, после чего досуха обтереть тело. Ни в коем случае не мочите голову перед заходом в парную, чтобы не вызывать перегрева головы. Обязательно наденьте на голову полотенце или специальную шапочку – это предупредит возможный тепловой удар. Первый заход должен длиться не более 10 минут, но, если уже через 5 минут у вас потемнело в глазах, выходите – у каждого организма свои особенности. Сначала лучше лежать на самой низкой ступеньке, именно лежать, чтобы тело было в одном температурном режиме. Не разговаривайте, постарайтесь максимально расслабиться. Вставать с полки надо спокойно, предварительно посидев несколько секунд. После первого захода отправляйтесь под холодный душ, после чего неплохо принять горячий душ в течение полутора минут. Затем отдых 20 минут. После второго захода в сауну на 10-15 минут — опять холодный душ, отдых и третий заход. Затем наступает заслуженный отдых. Людям, страдающим избыточным весом, лучше делать большее количество заходов в сауну, но меньшей продолжительности.

Противопоказания при посещении хамама:

заболевания сердечно-сосудистой системы, гипертония, бронхиальная астма, острые заболевания инфекционной и иной формы, лихорадка (повышение температуры), выраженный атеросклероз сосудов с поражением различных систем и органов, активный туберкулез, инфекционные заболевания кожи, злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тромбозам, эмболиям, выраженные расстройства обмена веществ при сахарном диабете, кахексии, гипертиреозе, выраженная глаукома, психозы и психопатии.

Рекомендации при посещении хамама:

Перед посещением хамама обязательно принятие теплого душа. Рекомендуется пить больше жидкости – минеральной воды или чая.

Правила посещения хамама (турецкой бани) и сауны.

Правила личной гигиены:

1. Для посещения хамама (турецкой бани) и сауны необходимо иметь предназначенную для этого одежду: купальный костюм, купальник (для женщин), плавки (для мужчин).
2. В целях личной гигиены используйте полотенца и стелите их на скамью.
3. Перед посещением хамама/сауны обязательно принять душ.
4. В случае повторного посещения бассейна после хамама/сауны обязательно принять душ.

Запрещается:

- при посещении хамама/сауны запрещается пользоваться кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос.
- во время нахождения в хамаме/сауне соприкасаться с поверхностью каменки — это может вызвать сильные ожоги.
- прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, хамама/сауны.
- посещение хамама/сауны в состоянии алкогольного, наркотического опьянения, а также с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения запрещено.
- плескать в отсек для камней воду и ароматизаторы в сауне.
- проносить в сауну/хамам пластиковую или стеклянную посуду.
- накрывать каменку посторонними предметами (полотенцами, купальниками и пр.) — это может привести к пожару.
- самостоятельно переключать температуру в хамаме/сауне.

Согласно Технического регламента стандарт средней температуры сауны составляет $t 90^{\circ}\text{--}93^{\circ}\text{C}$; средняя температура хамама составляет $t 45^{\circ}\text{--}49^{\circ}\text{C}$.

Температура не может быть изменена по желанию Гостя Санатория.

Не оставляйте детей в сауне без присмотра родителей.

Посещение детьми в возрасте до 14 лет хамама и сауны разрешено только в сопровождении взрослых.

Внимание! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья. О противопоказаниях к посещению сауны/хамама Вы можете узнать у своего лечащего врача или на стойке у администратора бассейна.