**Правила посещения бассейна:**

1. Выполнять все требования инструктора бассейна или тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.

2. При первом посещении бассейна посетитель должен в обязательном порядке предоставить:

* справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием.
* для детей - результаты осмотра дерматолога, анализов на энтеробиоз, справку о результатах паразитологического обследования, заключение терапевта. Срок действия такой справки - 3 месяца.
* справки должны предоставляться администратору для последующей регистрации у медицинской сестры.

3. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне:

* время прохождения через турникет, в раздевалку и приём душа перед сеансом за 15 минут до начала сеанс
* время нахождения в чаше бассейна согласно расписанию
* время приёма душа после сеанса и нахождение в раздевалке - 30 минут.

4. Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна:

* сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в герметичном пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.
* посетитель должен иметь при себе купальный костюм, шапочку, полотенце, предметы гигиены: мыло и мочалка.
* при отсутствии одного из предметов посетитель к занятиям не допускается.
* Для мытья тела рекомендуется использование твердого или жидкого мыла.

5. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности должны проносится в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

6. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.) Использование гигиенических предметов в стеклянной таре запрещены.

7. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены.

8. Принять тщательный душ в течении 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом)

9. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.

10. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки.

11. По окончании сеанса посетители должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

12. Вход в воду и выход после сеанса осуществляется по команде тренера или инструктора. После подачи сигнала об окончании занятий посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход

13. О преждевременном уходе с занятия посетитель обязан поставить в известность тренера или инструктора.

14. Заниматься только на дорожках, отведённых инструктором

15. После окончания сеанса покинуть бассейн (зону душа и раздевалки) в течении 30 минут

16. Соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:

* при плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.
* для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
* все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

17. При первом посещении бассейна пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем журнале.

18. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 метра) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

**Правила поведения в бассейне во время плавания**

1. При плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.

2. При плавании необходимо обгонять слева впереди плывущих.

3. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.  
4. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.

5. Не разрешается прыгать с бортиков и тумбочек бассейна.

6. Не разрешается толкаться во время плавания.

7. Не разрешается висеть на дорожках бассейна.

8. Не разрешается плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.

9. В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.

10. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.

11. Запрещено плавать с жевательной резинкой.

12. Не разрешается плавать без шапочки, так как волосы засоряют фильтры бассейна.

**Правилами бассейна запрещается:**

При установлении запретов и рекомендаций поведения в бассейне руководство всегда исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности посетителей в бассейне, который является местом повышенной опасности. Посетителям бассейна запрещается:

1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии.  
2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения  
3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.  
4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне  
5. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна)  
6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников бассейна)  
7. Плавать без плавательной шапочки  
8. Входить в воду с жевательной резинкой  
9. Бросать посторонние предметы в бассейн  
10. Шуметь, не цензурно выражаться, вызывающе себя вести, оскорблять посетителей и работников бассейна.  
11. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежание аллергий у посетителей.  
12. Производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.)  
13. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению.  
14. Ходить босиком в бассейне  
15. Производить фото и видеосъемку без разрешения руководства бассейна  
16.Проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.  
17. Входить в служебные и технические помещения.  
18. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.  
19. Загрязнять помещения и сооружения бассейна  
20. Пользоваться служебными телефонами бассейна.  
21. Заходить на трибуны бассейна. Допускается только групповое нахождение зрителей на трибунах, в случаях, предварительно  
согласованных руководством (соревнования, показательные выступления и т.д.)  
  
 **Согласно правилам посещения бассейна, не рекомендуется:**

1. Заниматься в бассейне натощак или ранее чем через 1,5 -2 часа после еды (особенно детям!)
2. Использовать в душе гели для мытья (в связи с особыми химическими свойствами - в результате применения гелей на теле человека образуется плёнка, требующая тщательного и длительного смывания; при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды в бассейне.
3. Приносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**
   1. К групповым занятиям допускаются лица от 3 до 99 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, одетые в спортивную форму и обутые в чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК**
   1. Перед началом тренировки требуется переодеться в спортивную форму, снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки, подвески и другие посторонние предметы.
   2. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
   3. Заходить в раздевалку можно не ранее, чем за 15 минут до начала занятия
   4. Перед посещением занятия принять душ с мылом и мочалкой.
   5. Не начинать занятие без команды тренера.
3. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИИРОВОК**
   1. Во время тренировок занимающийся обязан:

* неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
* при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде тренера;

-избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;

* держаться на безопасном расстоянии от других пловцов, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении индивидуальных заданий;
* сгруппироваться при падениях необходимо во избежание получения травмы;
* использовать спортивный инвентарь только по с разрешения и под руководством тренера;
* при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.
  1. Занимающимся запрещается:
* висеть на воротах, сетке и/или ограждениях на спортивных площадках;
* кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.

1. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**
   1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечений, травмы, а также при плохом самочувствии прекратить движение и немедленно сообщить об этом тренеру.
   2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.
2. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**
   1. После окончания занятия, занимающиеся обязаны собрать и сдать тренеру выданный тренером инвентарь.
   2. Строго после окончания занятия следует покинуть бассейн (спортивный зал), чтобы не задерживать начало следующей тренировки.
   3. В душе и раздевалке бассейна не толкаться, не кричать, не лить мыльное средство на пол, покинуть раздевалку через 15 минут после окончания занятия.

***Если вы не готовы следовать этим Правилам и Инструкциям, то вы пока не можете заниматься плаванием.***