

Правила посещения бассейна:

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К групповым занятиям допускаются лица от 5 до 18 лет (в группу Семья на воде – от 4-х лет с сопровождением законного представителя), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне.

1.2. При первом посещении бассейна посетитель должен в обязательном порядке предоставить следующие медицинские документы:

-**справка** от участкового педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием и пометкой дерматологического осмотра

-**анализ** на энтербиоз.

Срок действия медицинских справок:

Для детей до 12 лет – 3 месяца

Для детей от 12 лет – 6 месяцев.

1.3. Присутствие родителей ребенка на бортике бассейна во время занятий запрещено.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

2.1. 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 детей, занимающихся в группе, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении индивидуальных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении индивидуальных заданий;
- при падениях, необходимо сгруппироваться, во избежание получения травмы;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера;
- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить движение и сообщить об этом тренеру.

2.2. Занимающимся запрещается:

- заходить в чашу бассейна без разрешения тренера;
- бегать в раздевалке, душевой и по обходным дорожкам бассейна;
- прыгать с бортика на мелкую часть вниз головой;
- стоять и сидеть на разделительных дорожках;
- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- топить друг друга, использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- плавать на дорожках, не отведенных для ваших занятий;
 - носить (иметь) при себе твердые, острые, металлические, взрывоопасные предметы и легко воспламеняющиеся жидкости (ЛВЖ);
 - самостоятельно уходить с занятий.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1. 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.

3.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру и действовать в соответствии с его указаниями.

4. 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 - 15 минут.

5. 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.

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

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

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

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

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

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

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

13. 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

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

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

16. 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.

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, вызывая себе вест, 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 натошак 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.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОТОВЫ СЛЕДОВАТЬ ЭТИМ ПРАВИЛАМ И ИНСТРУКЦИЯМ, ТО ВЫ ПОКА НЕ МОЖЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ.