



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### К занятиям в бассейне допускаются:

- ✓ дети дошкольного и младшего школьного возраста (до 10 лет) при наличии справки о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз (СанПиН 2.1.2.1188-03 от 01.03.2003 г), педикулеза и дерматологического осмотра:
  - перед приемом в плавательную группу (секцию) бассейна, в дальнейшем не менее 1 раза в три месяца;
  - при разовых посещениях - перед каждым посещением, если разрыв между ними более двух месяцев.
- ✓ подростки и взрослые, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- ✓ лица, ознакомившиеся с Правилами посещения Фитнес Центра «Здоровье» и настоящей инструкцией.

#### **ВАЖНО!**

- график проведения занятий в бассейне определяется утвержденным расписанием занятий.
- занимающиеся и тренеры-инструкторы обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-инструктору, проводящему занятия в бассейне.
- занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий. А при грубых систематических нарушениях, администрация вправе отказать в посещении бассейна.

### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Изучить содержание настоящей инструкции.
2. С разрешения тренера-инструктора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду.
3. Соблюдать правила личной гигиены:

- ✓ перед посещением бассейна необходимо принимать душ с мылом и мочалкой без плавательного костюма, при этом НЕ ДОПУСКАЕТСЯ:
  - использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре во избежание порезов;
  - втирать в кожу различные крема и мази перед пользованием бассейном;
  - принимать душ в купальных костюмах;
  - пользоваться бритвенными принадлежностями;
  - приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.
- ✓ надеть купальный костюм и шапочку;
- ✓ осторожно войти в помещение бассейна, снять сланцы в отведенном месте (стойка)
- ✓ с разрешения тренера-инструктора войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Не рекомендуется приходить на занятия натощак или сразу после приема пищи во избежание плохого самочувствия.



### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

#### **Во время занятий занимающийся обязан:**

- неукоснительно выполнять все указания тренера-инструктора, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-инструктора, проводящего занятия.

#### **Занимающимся запрещается:**

- ✓ выполнять любые действия без разрешения тренера-инструктора, проводящего занятия;
- ✓ хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- ✓ «топить» друг друга;
- ✓ снимать шапочку для плавания;
- ✓ бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- ✓ прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- ✓ висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- ✓ отвлекать тренера-инструктора во время проведения группового занятия;
- ✓ приносить с собой и употреблять напитки и продукты питания на территории бассейна;
- ✓ вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-инструктора, проводящего занятия.

#### **Тренер, инструктор обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:**

- является в бассейн к началу прохождения учащихся на занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- обеспечивает организованное построение и разминку перед началом занятия в помещении ванны бассейна;
- обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

#### **Во время занятий тренер-инструктор несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:**

- ✓ присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера, инструктора не разрешается;
- ✓ учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- ✓ ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности, следя за ныряющим до выхода его из воды.
- ✓ при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- ✓ тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде, при признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды.
- ✓ Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В НЕ СТАНДАРТНЫХ 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 тренеру-инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-инструктору, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

- 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 тренеру-инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом тренеру-инструктору, проводящему занятия.
- При необходимости и возможности помочь тренеру-инструктору, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- ✓ С разрешения тренера-инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде, организованно покинуть помещение бассейна.
- ✓ Закрыть индивидуальный шкафчик и сдать ключ администратору в отделе продаж.
- ✓ Покинуть раздевалку плавательного бассейна не позднее 10 минут после окончания сеанса.
- ✓ При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, проинформировать об этом тренера-инструктора, проводящего занятия.

При нарушении техники безопасности, администрация ООО «Центр «Здоровье» ответственность за полученные травмы и ущерб личному имуществу не несет.