

Приложение № 1

Утверждено приказом № ____

от 07 февраля 2022 г.

Даже легкая травма на воде представляет опасность для жизни, судорога или потеря сознания могут привести к тому, что человек захлебнется прежде, чем его поднимут на бортик. На воде также значительно усиливается страх при чрезвычайных ситуациях, можно запаниковать и повредить себе или окружающим. Поэтому очень важно соблюдать все специально разработанные **правила безопасности в бассейне**:

- Принимать душ перед посещением бассейна без купальника — иначе частички кожи, пот, загрязнения задержатся на ткани и вместе с ней попадут в воду;
- использовать мыло, а не гель для душа (особенно с содержанием масел или лечебных грязей) — на коже не должно остаться следов средства;
- смывать косметику — многие косметические средства под воздействием хлорированной воды могут вызывать аллергию и раздражение на коже;
- надевать специальный купальный костюм и шапочку, закрывающую волосы;
- следить за указателями ;
- обгонять других людей нужно с левой стороны, обгоняющих принято пропускать — плохим тоном будет увеличивать свою скорость;
- не висеть на тренажерах — это мешает движению пловцов;
- чтобы отдохнуть: по периметру бассейна находится ступенька куда можно присесть;
- не отдыхать подолгу — если нужно сделать перерыв дольше нескольких минут, лучше подняться на бортик;
- спускаться только по лестнке — прыжки с бортика опасны для жизни;
- для очищения носа не использовать бассейн;
- не использовать бассейн как туалет;
- не плавать в состоянии алкогольного опьянения, не принимать наркотических веществ или лекарств, влияющих на ясность сознания;
- снимать цепочки, браслеты и другие украшения перед занятием — предметы могут зацепиться за разделители, стать причиной травмы;
- отменить тренировку, если чувствуется недомогание, при возобновления занятий после болезни или травмы необходимо предупредить инструктора;
- перед занятием обязательно делать разминку не менее нескольких минут — не разогретые мышцы могут быть травмированы, или сведены судорогой, если сразу перейти к активному плаванию;
- не ходить босиком — высока опасность поскользнуться на залитом водой кафельном полу; для передвижения по бассейну лучше использовать мягкие резиновые шлепанцы с антискользящей подошвой;
- не приносить в помещение раздевалок и душевых бьющихся предметов или стеклянную тару — все нужно предварительно сдать в гардероб;

- не использовать дополнительный инвентарь и плавательные аксессуары без разрешения инструктора — любое оборудование должно быть предварительно проверено на безопасность, многие приспособления не подходят для занятий в условиях бассейна (так движения ног в ластах могут привести к травмам других пловцов);
- Если получено повреждение, [случилась судорога](#) или ощущается недомогание, головокружение, нельзя самому выбираться из воды или пытаться ухватиться за впереди плывущего. Нужно добраться до бортика присесть на ступеньку и поднять вверх руку;
- **Следует помнить, что существуют правила посещения бассейна детьми:**
- Посещение бассейна детям до 4 лет только в подгузниках, плавательных жилетах и сопровождении родителей;
- Несовершеннолетние дети должны плавать под присмотром взрослого — сопровождающего (расписка обязательна);
- в бассейне нельзя бегать, шуметь — это мешает другим, а также может привести к травме, если ребенок поскользнется на мокром полу или упадет с бортика;
- нужно проконтролировать, чтобы ребенок сделал разминку перед погружением в воду, чтобы избежать судорог;
- плавать только в детской зоне — детям необходимо держаться у бортиков, чтобы в любой момент можно было отдохнуть;
- нельзя позволять ребенку плавать дольше 15-30 минут, чтобы избежать переохлаждения.