###### С правилами посещения бассейна ознакомлен(а)

######  «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

Правила и инструкции размещены на стенде или на сайте [Swimix.ru/](https://swimix.ru/)

###### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

###### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

###### При нахождении в бассейне посетители обязаны соблюдать Настоящую Инструкцию по технике безопасности в бассейне.

###### В бассейне можно выделить следующие опасные факторы:

###### **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

###### **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

###### О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в бассейне.

###### Посетителям запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

###### Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

###### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

###### Изучить содержание настоящей Инструкции.

###### С разрешения работника пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в шкафчик.

###### Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). Надеть купальный костюм и шапочку.

###### Осторожно войти в помещение бассейна.

###### С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

###### Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

###### Лица в состоянии алкогольного и наркотического опьянения к занятиям не допускаются.

###### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

###### Во время занятий посетитель обязан:

###### соблюдать настоящую инструкцию;

###### неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;

###### при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

###### выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятия;

###### использовать спортивный инвентарь (доски для плавания и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

###### Посетителям запрещается:

###### опаздывать к началу занятий;

###### выполнять любые действия без разрешения тренера, 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;

###### нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия.

###### вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия;

###### издавать ложные призывы об оказании помощи;

###### допускать любые действия, представляющие опасность для здоровья и жизни посетителей занятий.

###### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ 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, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, 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, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

###### При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

###### При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

###### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

###### С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

###### Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

###### При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

###### С Инструкцией по технике безопасности ознакомлен, несовершеннолетнему \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ требования техники безопасности и правила поведения в бассейне разъяснил.

###### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.