

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.

_____/_____/_____
 ____ г.

« ____ » _____ 20