

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ,  
в т. ч. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ДЕТЬМИ БАССЕЙНА в СОЦ  
«ОСЬМИНОЖКА»

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям в бассейне допускаются дети и подростки в возрасте до 17 лет (занимающиеся, спортсмены):

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия плаванием под руководством тренера проводятся в группах.

1.3. При проведении занятий (тренировок) по плаванию под руководством тренера должны соблюдаться Правила посещения спорткомплекса «Олимпия», расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. Опасными факторами в бассейне являются:

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).

1.5. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.6. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия, (спасателю, медицинскому работнику, находящимся в зоне бассейна).

1.7. Занимающимся 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.

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

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. С разрешения дежурного администратора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Снять с себя часы, висячие сережки, съемные зубные протезы и т.д.

2.2. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.3. Надеть купальный костюм и шапочку.

2.4. Осторожно войти в помещение бассейна.

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

- 2.6. Выполнять задания строго на дорожке, указанной тренером.
- 2.7. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

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

- 3.1.1. Неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия, строго на дорожке соответственно расписания;
- 3.1.2. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточный интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений;
- 3.1.3. При плавании на дорожке более одного человека держаться правой стороны во избежание столкновения;
- 3.1.4. Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятия;
- 3.1.5. Выполнять ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший впереди не появится на поверхности воды;
- 3.1.6. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, нудлы и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.
- 3.1.7. При плохом самочувствии сразу сообщить тренеру.

#### *3.2. Занимающимся запрещается:*

- 3.2.1. Выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- 3.2.2. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- 3.2.3. «Топить» друг друга;
- 3.2.4. Громко кричать, подавать ложную тревогу;
- 3.2.5. Снимать шапочку для плавания;
- 3.2.6. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- 3.2.7. Прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- 3.2.8. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- 3.2.9. Плавать поперек разделительных дорожек бассейна;
- 3.2.10. Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия.
- 3.2.11. Оставаться при нырянии долго под водой;
- 3.2.12. Изменять резко направление своего движения в воде;
- 3.2.13. Выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- 3.2.14. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.
- 3.2.15. Выходить из воды и покидать бассейн без разрешения тренера.
- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. 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.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

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

## **5. Требования по безопасности по окончании занятий.**

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

5.2. С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

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

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