

Согласовано
Директор
АУ «УСС Республики Марий Эл»
Сидоркин А.В.
«15» августа 2020 г.

Утверждаю
Управляющий
Дворца водных видов спорта
Казакова К.К.
«15» августа 2020 г.

Краткий инструктаж перед посещением бассейна

Правила личной безопасности

Перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела.

Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).

Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы потом не поскользнуться самому и товарищу.

После посещения душа вымыть ноги и шлёпанцы, выйти в помещение бассейна, сесть на лавочку и ждать начала занятия, тренировки или сеанса «свободного плавания».

Заходить в воду только после разрешения своего тренера, инструктора по спорту или сигнала дежурного по спортивному залу организовано, по очереди по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни.

При возникновении какой-либо проблемы (если почувствовали недомогание, получили травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом инструктору по спорту, тренеру или дежурному по залу, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать и т.п.).

По окончании занятия или сеанса организовано, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и в бассейне Водного дворца.

Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.

Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Ходить по территории в уличной обуви или босиком.

Вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару.

В душевой запрещается брызгаться водой, разливать воду на полу в душевой и раздевалке.

Плывать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся.

Общие правила безопасного поведения на воде

Плывать только по дорожке, определённой на данном занятии тренером или инструктором по спорту.

Плывать строго по правой стороне дорожки (направление движения – против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища.

ЗАПРЕЩЕНО

Издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.

Прыгать с бортика или стартовой тумбочки.

Топить руками и висеть на разграничительных дорожках.

Факторы риска для здоровья

Если у посетителя или его ребенка, имеется какое-либо хроническое заболевание, запрещающее плавать или необходима особая осторожность в бассейне, следует обязательно

об этом сообщить медицинской сестре. Утаивание этой информации и возможные последствия данного факта, лежат полностью на ответственности посетителя. Посетители, из-за состояния здоровья склонные к внезапной потере сознания, эпилептическим припадкам, а также относящиеся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья, должны пользоваться услугами Дворца водных видов спорта только с сопровождающими

Медицинские противопоказания к плаванию

Запрещено посещать бассейн людям с:

- сердечной, почечной и печеночной недостаточностью;
- туберкулезом или сифилисом;
- пневмонией, гриппом, ангиной и другими вирусными инфекциями;
- кишечными расстройствами или инфекциями;
- аллергией или эпилепсией;
- кровотечениями в брюшной полости;
- после травмы головного мозга;
- лихорадкой.

Пожарная безопасность

в случае сработки пожарной сигнализации посетитель обязан спокойно выйти из чаши бассейна, быстро одеться и согласно указаниям работников бассейна покинуть спортооружение на безопасное расстояние.