

Согласовано  
Директор  
АУ «УСС Республики Марий Эл»  
Сидоркин А.В.  
«          »            2021 г.



Утверждаю  
Управляющий  
ФОК «Приволжский» пгт. Приволжский  
Елкина И.Н.  
«          »            2021 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 ФОК «Приволжский».

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.