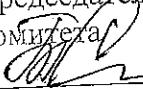


СОГЛАСОВАНО
Председатель Профсоюзного
комитета

Т.Г. Сорокина

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СПК «Комплекс Покровский»
Р.В. Мирохин
Приказ № 01-29/376 от 09.09.19


ИНСТРУКЦИЯ № 145

Правила безопасности по физической культуре в бассейне

Во всех бассейнах обязательно есть правила поведения и посещения. Они составляются руководством бассейна и учитывают особенность каждого бассейна. Как правило посетителей допускают в бассейн после ознакомления с правилами посещения бассейна. Собираясь ходить в бассейн, вы обязательно должны с собой брать следующие предметы:

- Купальный костюм
- Шапочку для плавания
- Полотенце
- Мыло
- Мочалку
- Тапочки для бассейна

Правила посещения бассейна:

1. Выполнять все требования инструктора бассейна или тренера и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.
2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне:
 - * время прохождения в раздевалку и приём душа перед занятием за 10 до начала урока
 - * время нахождения в чаше бассейна согласно расписанию
 - * время приёма душа после сеанса и нахождение в раздевалке-10 минут
3. Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна:
 - * входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.
 - * посетитель должен иметь при себе купальный костюм, шапочку,
3. Полотенце, предметы гигиены: мыло и мочалку.
- * при отсутствии одного из предметов посетитель к занятиям не допускается.
- * для мытья тела рекомендуется использование твёрдого или жидкого мыла.
4. Гигиенические предметы и плавательные принадлежности должны приноситься в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен т.д.) Использование гигиенических предметов в стеклянной таре запрещены.
6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены.
7. Принять тщательный душ в течении 3-5 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом)
8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.
9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки.
10. По окончании урока учащиеся должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.
11. Вход в воду и выход после урока осуществляется по команде тренера. После подачи сигнала об окончании занятий посетителю необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.
12. О преждевременном уходе с занятия посетитель обязан поставить в известность тренера.
13. Заниматься только на дорожках, отведённых тренером.
14. После окончания сеанса покинуть бассейн (зону душа и раздевалки) в течении 30 минут.
15. Соблюдать следующие требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна:
 - * при плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки.
 - * для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
 - * все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.
16. При первом посещении бассейна пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем журнале.
17. При первом посещении бассейна посетитель должен в обязательном порядке предоставить:
 - * справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием.
 - * только для детей до 10 лет- справку о результатах паразитологического обследования, срок действия такой справки — 3 месяца.
 - * справки должны предоставляться тренеру для последующей регистрации у медицинской сестры.
18. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1.5 метра) допускаются лица способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания. Лица не умеющие плавать должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

Правила поведения в бассейне во время плавания:

1. При плавании несколько человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. Плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.
2. При плавании необходимо обгонять слева впереди плывущих.
3. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
4. Не разрешается прыгать с бортиков и тумбочек бассейна.
5. Не разрешается толкаться во время плавания.
6. Не разрешается висеть на дорожках бассейна.
7. Не разрешается плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.
8. В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.
9. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям
10. Запрещено плавать с жевательной резинкой.
11. Не разрешается плавать без шапочки, так как волосы засоряют фильтры бассейна.

Правилами бассейна запрещается:

При установлении запретов и рекомендаций поведения в бассейне руководство всегда исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности посетителей в бассейне, который является местом повышенной опасности.

ПОСЕТИТЕЛЯМ БАССЕЙНА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, при плохом самочувствии.
2. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отправляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
3. Принимать пищу в бассейне.
4. Пользоваться пастами и масками (без разрешения работников бассейна)
5. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников бассейна)
6. Плавать без плавательной шапочки.
7. Бросать посторонние предметы в бассейн.
8. Шуметь, вызывающие себя вести, оскорблять посетителей и работников бассейна.
9. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т.д.) во избежании аллергии у посетителей.
10. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения тренера не по назначению.

11. Проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.
12. Входить в служебные и технические помещения.
13. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
14. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.
15. Допускается только групповое нахождение зрителей, в случаях предварительно согласованных руководством (соревнования, показательные выступления и т.д.)

Согласно правилам посещения бассейна, не рекомендуется:

1. Заниматься в бассейне натощак или ранее чем через 1.5-2 часа после еды (особенно детям!)
2. Использовать в душе гели для мытья (в связи с особыми химическими свойствами- в результате применения гелей на теле человека образуется пленка требующая тщательного и длительного смывания; при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды в бассейне.
3. Приносить во внутреннюю раздевалку бассейна большие сумки.