«Утверждаю»

Директор МБУ «ФОК Дельфин»

 Д.Ж. Забиров

**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 через турникет, в раздевалку и приём душа перед сеансом за 15 минут до начала сеанс
* время нахождения в чаше бассейна согласно расписанию
* время приёма душа после сеанса и нахождение в раздевалке - 30 минут.

**3.** Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна:

* сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в герметичном пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.
* посетитель должен иметь при себе купальный костюм, шапочку, полотенце, предметы гигиены: мыло и мочалка.
* при отсутствии одного из предметов посетитель к занятиям не допускается.
* Для мытья тела рекомендуется использование твердого или жидкого мыла.

**4.** в целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности должны проносится в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

**5.** гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и 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 5-7 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 сеанса посетители  должны ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

**11**. Вход в воду и выход после сеанса осуществляется по команде тренера или инструктора. 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 или инструктора.

**13.** Заниматься только на дорожках, отведённых инструктором

**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.

**17.** При первом посещении бассейна пройти вводный инструктаж по правилам безопасности на воде и расписаться в соответствующем журнале.

**18.** 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 администратору для последующей регистрации у медицинской сестры.

**19.** 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 нескольких 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.** Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды  следует пользоваться сливным желобом.

**5.** Не разрешается прыгать с бортиков и тумбочек бассейна.

**6.** Не разрешается толкаться во время плавания.

**7.** Не разрешается висеть на дорожках бассейна.

**8.** Не разрешается плавать поперёк  бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.

**9.** В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.

**10.** При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.

**11.** Запрещено плавать с жевательной резинкой.

**12.** 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, в плохом самочувствии.
**2.** Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения
**3.** Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые балончики.
**4.** Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне
**5**. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна)
**6.** Приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без резрешения работников бассейна)
**7.** Плавать без плавательной шапочки
**8.** Входить в воду с жевательной резинкой
**9.** Бросать посторонние предметы в бассейн
**10.** Шуметь, не цензурно выражаться, вызывающе себя вести, оскорблять посетителей и работников бассейна.
**11.** Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и тд) во избежании аллергий у посетителей.
**12.** Производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пиллинг и тд)
**13.** Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению.
**14.** Ходить босиком в бассейне
**15.** Производить фото и видеосъемку без разрешения руководства бассейна
**16.**Проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.
**17.** Входить в служебные и технические помещения.
**18.** Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
**19.** Загрязнять помещения и сооружения бассейна
**20.** Пользоваться служебными телефонами бассейна.
**21**. Заходить на трибуны бассейна. Допускается только групповое нахождение зрителей на трибунах, в случаях предварительно
согласованных руководством (соревнования, показательные выступления и тд.)

## 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 плёнка 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.