

Приложение № 2 к Приказу № 15 от «02» июля 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АНО ФКиС
«Дом спорта «Юность»
Д.В. Минин
«02» июля 2025 год

ИНСТРУКЦИЯ по технике безопасности при посещении бассейна

1. При первом посещении плавательного бассейна необходимо ознакомиться с настоящими правилами техники безопасности.

2. Требования безопасности перед посещением бассейна:

- 2.1. Посещайте занятия в плавательном бассейне не ранее чем через 1,5 часа после приема пищи во избежание плохого самочувствия.
- 2.2. Во избежание травматизма или утери перед посещением плавательного бассейна снимите с себя любые ювелирные и иные украшения, сдайте их на хранение в ячейку дежурному администратору-кассиру, либо заранее оставьте их дома.
- 2.3. Пройдите в раздевалку и займите соответствующий номеру ключа шкафчик для переодевания.
- 2.4. Будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу, пользуйтесь шлепанцами.
- 2.5. Перед выходом в душевую в случае необходимости воспользуйтесь туалетом.
- 2.6. Разденьтесь в раздевалке, перед входом в бассейн без купальной одежды тщательно помойтесь в душе мочалкой с мылом или с применением других средств гигиены течение 5-7 минут и тщательно ополоснитесь. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и проявляйте уважительное отношение к окружающим.
- 2.7. После мытья выключите воду в душе, наденьте купальную одежду, пройдите в зону заплыва, снимите шлепанцы и пройдите в бассейн.
- 2.8. Будьте осторожны при спуске в бассейн по специальным лестницам.

3. Требования безопасности во время посещения бассейна:

- 3.1. Находясь в бассейне, постоянно контролируйте свое самочувствие.
- 3.2. При ухудшении самочувствия покиньте бассейн и обратитесь за помощью к сотрудникам спорткомплекса или любому человеку, находящемуся рядом.
- 3.3. При плавании держитесь правой стороны, соблюдайте дистанцию, обгоняйте слева, отдыхайте в углах дорожки, не создавая помех друг другу.
- 3.4. Если вы находитесь (плаваете) с детьми – не выпускайте их из поля своего зрения, заблаговременно объясните им правила поведения на воде.
- 3.5. Избегайте столкновения с другими посетителями.
- 3.6. Не изменяйте резко направление своего движения.
- 3.7. Не топите друг друга, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении.
- 3.8. Не плавайте поперек бассейна.
- 3.9. Прыжки со стартовых тумб и бортика ванны бассейна разрешены только для групп спортивного плавания, если это включено в план занятий.
- 3.10. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды пользуйтесь переливными канавками бассейна.
- 3.11. Используйте плавательные доски, круги и другие приспособления только под присмотром инструктора.
- 3.12. Помните, что надувные круги, нарукавники, жилеты не являются спасательными средствами, страхующими от несчастного случая.
- 3.13. После окончания занятий примите душ, снимите купальную одежду, вытрите полотенцем и только после этого переходите в раздевалку.

- 3.14. После переодевания оставьте шкафчик открытым, ключ от шкафчика верните на ресепшен.
- 3.15. В случае получения травмы немедленно обратитесь к инструктору или дежурному администратору-кассиру, которые обязаны предпринять действия по организации соответствующей медицинской помощи.
- 3.16. Настоящая инструкция вступает в силу с 07 июля 2025 г.

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
 - Посещать бассейн при отсутствии купальной одежды, шапочки, предметов гигиены (мочалка, мыло, гель для душа, шампунь), полотенца и тапочек для плавания.
 - Проносить в душ и бассейн стеклянные, режущие, колющие предметы, холодное и огнестрельное оружие, животных
 - Принимать пищу, курить, распивать спиртные напитки, принимать наркотические и токсические средства, жевать жевательную резинку в помещении бассейна
 - Посещать бассейн при повреждениях или серьёзных заболеваниях кожных покровов, в период обострения инфекционных или хронических заболеваний, при плохом самочувствии.
 - Пользоваться любыми косметическими (масло, скрабы, гели, тоники, лосьоны, маски и другие ароматическими средствами) и аэрозольными средствами во избежание приступов астмы и/или различных случаев аллергической реакции у других посетителей бассейна
 - Перед посещением бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение арт. давления, аллергические реакции и прочее), а также во избежание загрязнения чаши бассейна.
 - Ходить босиком в раздевалках и душевых бассейна
 - Посещать бассейн, не приняв душ с использованием мочалки и средств гигиены.
 - Пользоваться бритвой, окрашивать волосы
- мыть обувь и стирать вещи
- Входить в душевую из раздевалки в купальной одежде
 - Плавать без специальной шапочки для плавания
 - Создавать шум в бассейне, громко кричать, мешать другим пловцам
 - Прыгать и нырять в воду с бортиков бассейна и стартовых тумб, выполнять акробатические прыжки, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих, проныривать и плавать поперек дорожек
 - Брать инвентарь для плавания без разрешения дежурного инструктора по плаванию
 - Плавать с мячом, в маске, с ластами и лопатками, за исключением организованных занятий с инструктором по плаванию
 - Сплевывать, справлять естественные надобности в ванну бассейна
 - Погружаться в воду на задержанном дыхании
 - Выходить из душевой в раздевалку в мокром виде (в мокрой купальной одежде и не вытертым полотенцем), выжимать купальную одежду в раздевалке.
 - Проводить занятия по обучению или совершенствованию плавания без согласования с руководством спорткомплекса