

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

Для купания детей выбирается место, где чистая вода: ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Купание детей проводится под контролем взрослых.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19°C, воздуха

20 – 25°C.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.

Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно слутся или уплыть по течению далеко от берега.

В воде следует находиться 10 – 15 минут.

Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ 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 внутренними 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 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 проноситься 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 запрещено.

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 разрешения 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, вызывая 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 натошак 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.