Утверждаю
Директор ГАУ ТО
«ЦПСР «Тюмень-дзюдо»
_____ С.А. Кабанов
«___» _____ 2024 г.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

- **К занятиям допускаются лица:**
  - не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
  - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
  - ознакомленные с правилами пожарной безопасности.
- **Занимающимся запрещается:**
  - опаздывать на занятие;
  - приходить на занятие в неспециализированной одежде;
  - использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца;
  - вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения инструктора;
  - нарушать дисциплину (бегать в помещении бассейна, в раздевалках; снимать шапочку для плавания; «топить» друг друга; хватать друг друга за разные части тела; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных дорожках; подныривать под лестницы в бассейне);
  - пользоваться оборудованием без разрешения инструктора, проводящего занятия;
  - приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;
  - использовать чашу бассейна как туалет.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение правил безопасности при посещении бассейна, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ *ПЕРЕД* НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- **Перед началом занятия занимающийся должен:**
  - с разрешения администратора пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, убрать одежду в ящичек;
  - без купальной одежды принять душ с мылом и мочалкой, удалить декоративную косметику;
  - по необходимости посетить туалетную комнату;
  - женщинам надеть купальный костюм (рекомендован сплошной купальник) и шапочку;
  - мужчинам надеть купальные плавки, (боксеры, слипы (материал: лайкра/спандекс, эластан) предназначенные специально для плавания и шапочку;

ЗАПРЕЩЕНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В БАССЕЙНЕ
СВОБОДНЫЕ ШОРТЫ ИЗ ПОЛИЭСТЕРА

  - за 5 минут до начала занятия войти в помещение бассейна;
  - отметиться в журнале посещений (для услуги начальная подготовка по плаванию);
  - с разрешения инструктора войти в воду по специальным лестницам спиной к воде.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ *ВО ВРЕМЯ* ЗАНЯТИЙ

- **Во время занятия занимающийся должен:**

- заходить в чашу бассейна только с разрешения инструктора и спускаться по специальной лестнице спиной к воде;
- занимать дорожку, которую указал инструктор;
- принять во внимание, что флажки, натянутые над ванной бассейна означают, что скоро бортик;
- выполнять все указания инструктора бассейна;
- соблюдать дистанцию, при поточном плавании (один за другим), во избежание столкновения;
- выполнять прыжки с тумб только с разрешения и под руководством инструктора бассейна;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора бассейна;
- предупредить инструктора, если собираетесь покинуть бассейн раньше положенного времени;
- покинуть чашу бассейна за 30 секунд до окончания времени занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Занимающийся должен прекратить занятие и сообщить об этом инструктору или медсестре (и действовать в соответствии с их указаниями) при возникновении во время занятий в воде:

- болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах;
- возникновения кровотечения;
- при плохом самочувствии;
- при ознобе;
- при судорогах (не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь);
- при получении травмы;
- при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании);

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

- **После занятия занимающийся должен:**

- выйти из воды по специальным лестницам спиной к воде;
- покинуть помещение бассейна;
- принять душ, одеться, просушить волосы под феном;
- покинуть раздевалку в течении 15 минут после окончания занятий.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности шкафчиков, дверей и т.д., проинформировать инструктора или администратора.

Разработано:	Согласовано:
Специалист по охране труда _____ А.А. Хаустова	Зам. директора по СОР _____ Н.В. Харламова
	Начальник СОО _____ Ю.Н. Рядькина
	Заведующий МВО _____ Е.А. Земляницин