

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 211
имени Пьера де Кубертена
Центрального района Санкт-Петербурга

191186, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, 20
sch211.center@obr.gov.sbp.ru

тел./факс 417 66 11
211spb.pf

Правила поведения и техники безопасности в бассейне

1. Общие положения.

- 1.1 Настоящие правила поведения и техники безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы плавательного бассейна, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев на воде для детей, занимающихся в бассейне.
- 1.2 Правила поведения и техники безопасности являются едиными для всех занимающихся. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце, расчёска.
- 1.3 Инструктор по плаванию сопровождает группу обучающихся в раздевалках и душевых.
- 1.4 За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности, оставленные в раздевалках, администрация ответственности не несёт.
- 1.5 Родители занимающихся обязаны в случае плохого самочувствия ребёнка перед началом занятия известить об этом своего инструктора в устной или письменной форме.

2. Занимающиеся обязаны:

- 2.1. Пройти инструктаж по технике безопасности в бассейне с соответствующей записью в журнале регистрации инструктажей.
- 2.2. Строго соблюдать правила поведения и техники безопасности в бассейне, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов, инструкторов и медицинского персонала.
- 2.3. До начала занятий предоставить медицинскую справку, разрешающую данному лицу заниматься плаванием:
 - для детей до 11 лет - от педиатра с результатами лабораторного обследования на гельминтозы (яйце глист и энтеробиоз) — справка действительна 3 месяца со дня выдачи;
 - для всех детей - от терапевта (с пометкой: Допущен к занятиям плаванием) - действительна 6 месяцев со дня выдачи.
- 2.4. Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и бассейне.
- 2.5. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего инструктора.

Перед началом занятия занимающиеся обязаны:

2.6. Переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете.

2.7. Верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки.

2.8. Освобожденные от практического занятия в бассейне в раздевалке переодеваются в короткую спортивную форму (шорты, футболка) и выходят в чашу бассейна на скамейку.

2.9. Перед выходом в душевое помещение воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.

2.10. Перед выходом в чашу бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела.

2.11. Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).

2.12. Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы потом не поскользнуться самому и товарищу.

2.13. После посещения душа вымыть ноги и шлёпанцы, выйти в помещение бассейна, сесть на лавочку и ждать начала занятия.

2.14. Входить в помещение с чашей бассейна только в присутствии своего инструктора.

Во время занятия занимающиеся обязаны:

2.15. Заходить в воду только после разрешения своего тренера организованно, по очереди по лестницам спиной вперед крепко держась руками за поручни.

2.16. Внимательно слушать и выполнять указания инструктора по плаванию, проводящего занятия.

2.17. Начинать выполнение задания только по команде инструктора по плаванию, проводящего занятия.

2.18. Плавать только по дорожке, определённой для них на данном занятии инструктором по плаванию.

2.19. Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения - против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди занимающегося.

2.20. При возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об своему инструктору, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать инструктора и т.п.).

2.21. При плавании на ногах на спине, занимающийся при виде флажков над бассейном должен вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.

2.22. При плавании кролем на спине в полной координации движений и на руках кролем на спине, занимающийся должен при виде флажков над бассейном сделать два гребка руками, вытянуть одну руку вперед, доплыть на ногах и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.

2.23. Завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.

2.24. При нахождении в ванне плавательного бассейна сплёвывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.

2.25. По окончании занятия по команде инструктора, проводящего занятия, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

После окончания занятия занимающиеся обязаны:

2.26. Возвращать инвентарь (очки, шапки, доски) данный инструктором на время занятия.

2.27. В течение 3-5 мин принять тёплый душ.

2.28. Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

2.29. Высушить волосы насухо! Для этого пользоваться стационарными сушилками или личными фенами только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными.

2.30. В течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.

3 Занимающимся запрещается:

3.1. Запрещается бегать, толкаться и драться в коридорах, в раздевалках, душевых и в бассейне.

3.2. Запрещается посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.

3.3. Запрещается посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

3.4. В раздевалках, душевых и помещении бассейна запрещается производить фотосъёмку и видеосъёмку любыми техническими средствами (видеокамеры сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.).

Перед началом занятия:

3.5. Запрещается проходить на территорию бассейна в отсутствие инструктора по плаванию.

3.6. Запрещается ходить по территории бассейна в уличной обуви или босиком.

3.7. Запрещается вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару, любую пищевую продукцию, сладкие газированные напитки.

3.8. Запрещается втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази.

3.9. Запрещается плавать, не смыв декоративную косметику.

3.10. Запрещается входить в бассейн без посещения душа.

3.11. В душевой запрещается брызгаться водой, разливать воду на полу в душевой и раздевалке.

3.12. Запрещается входить в воду без разрешения инструктора, проводящего занятия в бассейне.

Во время занятия:

3.13. Запрещается прыгать с бортика без разрешения инструктора, проводящего занятия в бассейне.

3.14. Запрещается топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки.

3.15. Запрещается плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

3.16. Запрещается находиться в воде без шапочки.

3.17. Запрещается плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся.

3.18. Запрещается погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения инструктора, проводящего занятия в бассейне.

3.19. Запрещается толкаться, хватать и топить друг друга в воде.

3.20. Запрещается издавать ЛОЖНЫЕ крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», Помогите!» и т.п.

3.21. Запрещается выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив инструктора, проводящего занятия в бассейне.

После окончания занятия:

3.22. Запрещается пользоваться стационарными сушилками или личными фенами с мокрыми руками.

3.23. Запрещается находиться в душевой и раздевалке более 15 мин. после окончания занятия.

4 Ответственность занимающихся:

4.1. Занимающийся в бассейне несёт ответственность перед инструкторами по плаванию и администрацией Лицея за нарушение данных правил поведения.

4.2. В случае однократного нарушения данных правил поведения, занимающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от своего инструктора.

4.3. В случае повторного нарушения данных правил поведения, занимающийся отстраняется от занятий и дополнительно изучает данные правила поведения. Далее он будет допущен к занятиям с разрешения администрации Лицея.

4.4. В случае систематического нарушения данных правил поведения, занимающийся не допускается к практическим занятиям по плаванию, из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.

4.5. В случае грубого нарушения правил, повлёкшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим занимающимся, инструктору, проводящему занятия в бассейне, медицинскому персоналу и администрации Лицея или сотрудникам Спортивного комплекса, занимающийся отстраняется от практических занятий по плаванию.