

В БАССЕЙНЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- плавать в плохом самочувствии (при повышенной температуре, кашле, насморке, слабости);
- плавать сразу после приема пищи и большой физической нагрузки;
- жевать жевательную резинку во время плавания, пользоваться косметикой.
- посещать бассейн лицам с открытыми ранами, инфекционными, кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей.
- заранее (до приема душа) надевать на себя купальник, плавки;
- плавать без шапочки;
- не допускается вход посетителей без специальной обуви;
- не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей;
- приносить средства личной гигиены в стеклянной посуде;
- бегать по бортикам плавательного бассейна и прыгать с них в воду;
- сидеть на разделительных дорожках;
- в случае отсутствия ответственного лица входить в плавательный бассейн или тренировочный зал;
- прыгать со стартовых тумб, если это не включено в план занятий;
- прыгать и нырять в воду с бортиков бассейнов, удерживать друг друга под водой, выполнять акробатические прыжки, толкаться во время плавания



*Разработан Советом
старшеклассников*

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОРОЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА»**

**Правила поведения
учащихся при посещении
бассейна, на занятиях по
плаванию, в раздевалках
и душевых**



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

- 1. Верхнюю одежду и обувь (в пакете) сдавать в гардероб;
- 2. Деньги и ценные вещи сдавать в гардероб/камеру хранения.
- 3. Посещение плавательного бассейна разрешается только при наличии:
 - медицинской справки о допуске, сменной обуви, плавательных принадлежностей (шапочка, купальный костюм), средств личной гигиены (мыло, мочалка, полотенце);
 - 4. Перед выходом в ванну бассейна воспользоваться при необходимости туалетом;
 - 5. Перед занятием и после него обязательно принимать душ без купального костюма;



- 6. Обязательно смыть косметику;
- 7. Входить в воду только с разрешения ответственного лица. О преждевременном уходе с занятий необходимо поставить в известность ответственного лица (дежурный инструктор/тренер);
- 8. Плавать разрешается по правой стороне дорожки;
- 9. Проход в бассейн строго по времени. Проход в раздевалку осуществляется за 10 минут до занятий/сеанса (групповые занятия). Опоздавшие более, чем на 5 минут в бассейн не допускаются. Выход из воды по звуковому сигналу.
- 10. Дети до 14 лет на свободное плавание допускаются в бассейн в сопровождении взрослых.

Лица, нарушающие вышеуказанные правила, от занятий отстраняются!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В РАЗДЕВАЛКЕ БАССЕЙНА

- 1. Соблюдать культуру поведения: не толкаться, не кричать, не бегать по раздевалке.
- 2. Не влезать в чужой шкафчик, на скамейку, не виснуть на дверце шкафчика.
- 3. Аккуратно раздеться и повесить свои вещи в шкафчик.
- 4. Переобуться в резиновые тапочки, одеть плавательную шапочку.
- 5. Приготовить купальные принадлежности для надевания после душа.
- 6. Перед занятием в бассейне сходить в туалет, отсморкаться.
- 7. После занятия вытираться своим полотенцем и переодеваться в сухую одежду.
- 8. Не брать самостоятельно фен для сушки волос.
- 9. Собрать купальные принадлежности в личный мешок, ничего не забывать.
- 10. Если нужна помощь, обратиться к тренеру-преподавателю или персоналу бассейна.
- 11. Ценности (деньги, сотвые телефоны и т. п.) сдаются вахтёру при бассейне.
- 12. Цепочки, длинные серьги, кольца и браслеты на уроках в бассейне категорически запрещено.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДУШЕВОЙ БАССЕЙНА

- 1. Обучающиеся должны иметь купальник (плавки), шапочку для плавания, очки для плавания, резиновые тапочки для душа и банные принадлежности (мыло, мочалку, полотенце), пакет для сменной обуви.
- 2. Правила личной гигиены предусматривают: перед посещением бассейна необходимо принять душ со своим мылом и мочалкой, при этом не допускается:
 - втирать в кожу различные кремы и мази перед использованием бассейном;
 - использовать жидкое мыло, шампунь в стеклянной таре во избежание порезов;
 - принимать душ в купальных костюмах.
- 3. Запрещается бриться, стричь волосы и ногти, скоблить пятки.
- 4. Не толкать друг друга, не пить воду из душа, не брызгать воду на окружающих.
- 5. Тщательно смыть мыльную пену с тела, надеть купальник (плавки).
- 6. Выключить самостоятельно за собой воду.
- 7. Если нужна помощь, обратиться тренеру-преподавателю или персоналу бассейна.
- 8. После занятия принять душ.
- 9. Выжать свой купальник или плавки только в душевой, вытереться насухо своим полотенцем и в раздевалке надеть сухую одежду.

