

Техника безопасности в бассейне для ШКОЛЬНИКОВ



Основные правила безопасности в бассейне

Бассейн – не просто приятный досуг, но и место повышенной опасности, в котором несоблюдение правил может закончиться трагедией. Однако, если знать **правила безопасности** и соблюдать их, то бассейн становится

приятным местом, в которое хочется возвращаться вновь и вновь.

Принадлежности, необходимые для посещения бассейна

- Слитный купальник, удобные плавки
- Шапочку для плавания
- Очки для плавания
- Полотенце
- Мыло
- Мочалку
- Тапочки для бассейна

Вот основные правила, которым нужно следовать:

1. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в герметичном пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна.
2. Выполнять все указания тренера, который проводит занятие .
3. Придя в раздевалку, не торопясь принять душ с гелем для душа и надеть купальный костюм и шапочку.
4. Войдя в помещение бассейна, даже не думайте тут же прыгать в воду, а ждите указания тренера.
5. Двигаться по помещению только шагом, исключая бег и прыжки.
6. Запрещается проносить с собой еду, посторонние предметы.
7. Не толкать друг друга, не пить воду из душа, не брызгать воду на окружающих.
8. Входить в воду только с разрешения преподавателя
9. Входить в воду только по специальным лестницам, отбросив желание с разбегу прыгнуть в бассейн.
10. Не посещать бассейн, если вы умудрились заболеть



Правила безопасности в воде

1. Снимать резиновую обувь в установленном месте.
2. Входить в воду друг за другом, по лестнице не спеша, спиной вперед к воде только после разминки и с разрешения учителя, инструктора, тренера
3. При плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.
4. Прыгать в воду со специальных подмостков только с разрешения тренера.
5. Во время нахождения в воде исключить все шалости: толчки, крики и другие.
6. Категорически запрещается топить друг друга, нырять под воду без разрешения тренера.
7. Нельзя хватать людей, которые с тобой занимаются, за их конечности.
8. Использовать инвентарь только с разрешения преподавателя.
9. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
10. Соблюдать дистанцию и не мешать окружающим.
11. Если вдруг резко заболело где-то, появились какие-то пятна или самочувствие испортилось, то следует незамедлительно сообщить тренеру, дабы избежать осложнений.
12. Если почувствовали озноб, то опять же сообщите тренеру и по его указаниям выйдите из воды, и хорошенько оботритесь полотенцем.
13. При обнаружении возгорания или другого вида чрезвычайной ситуации, незамедлительно обратитесь к тренеру.



Занимающимся запрещается:

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания (волосы и жвачка засоряют фильтры), бегать в помещении бассейна, прыгать в воду с бортиков, висеть на разделительных дорожках;
- плавать под водой без разрешения тренера;
- висеть на разделительных полосах дорожек бассейна.
- использовать инвентарь не по назначению.
- производить фото и видеосъемку без разрешения руководства бассейна
- входить в воду с жевательной резинкой
- загрязнять помещения и сооружения бассейна
- входить в служебные и технические помещения
- ходить босиком в бассейне
- создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.



Окончание занятия

- 1.** Соблюдая инструкции тренера, выйти из воды, используя специальные лестницы.
- 2.** Отправиться в раздевалку, где нужно привести себя в порядок: принять душ, высушить тело и волосы.
- 3.** Одеться в тёплые вещи и с разрешением тренера покинуть бассейн, отправившись домой с яркими впечатлениями.