**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 проносится 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 запрещены.

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 резрешения работников бассейна)

7.Плавать без плавательной шапочки

8. Входить в воду с жевательной резинкой

9. Бросать посторонние предметы в бассейн10. Шуметь, не цензурно выражаться, вызывающе 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 натощак 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.

Все эти правила поведения в бассейне и правила посещения бассейна распространяются и на детей, и на школьников.