Приложение № 1

 Утверждено приказом №\_\_\_

 от 07 февраля 2022 г.

Даже легкая травма на воде представляет опасность для жизни, судорога или потеря сознания могут привести к тому, что человек захлебнется прежде, чем его поднимут на бортик. На воде также значительно усиливается страх при чрезвычайных ситуациях, можно запаниковать и повредить себе или окружающим. Поэтому очень важно соблюдать все специально разработанные **правила безопасности в бассейне**:

* Принимать душ перед посещением бассейна без купальника — иначе частички кожи, пот, загрязнения задержатся на ткани и вместе с ней попадут в воду;
* использовать мыло, а не гель для душа (особенно с содержанием масел или лечебных грязей) — на коже не должно остаться следов средства;
* смывать косметику — многие косметические средства под воздействием хлорированной воды могут вызывать аллергию и раздражение на коже;
* надевать специальный купальный костюм и шапочку, закрывающую волосы;
* следить за указателями ;
* обгонять других людей нужно с левой стороны, обгоняющих принято пропускать — плохим тоном будет увеличивать свою скорость;
* не висеть на тренажерах — это помешает движению пловцов;
* чтобы отдохнуть: по периметру бассейна находится ступенька куда можно присесть;
* не отдыхать подолгу — если нужно сделать перерыв дольше нескольких минут, лучше  подняться на бортик;
* спускаться только по лесенке — прыжки с бортика опасны для жизни;
* для очищения носа не использовать бассейн;
* не использовать бассейн как туалет;
* не плавать в состоянии алкогольного опьянения, не принимать наркотических веществ или лекарств, влияющих на ясность сознания;
* снимать цепочки, браслеты и другие украшения перед занятием — предметы могут зацепиться за разделители, стать причиной травмы;
* отменить тренировку, если чувствуется недомогание, при возобновления занятий после болезни или травмы необходимо предупредить инструктора;
* перед занятием обязательно делать разминку не менее нескольких минут — не разогретые мышцы могут быть травмированы, или сведены судорогой, если сразу перейти к активному плаванию;
* не ходить босиком — высока опасность поскользнуться на залитом водой кафельном полу; для передвижения по бассейну лучше использовать мягкие резиновые шлепанцы с антискользящей подошвой;
* не приносить в помещение раздевалок и душевых бьющихся предметов или стеклянную тару — все нужно предварительно сдать в гардероб;
* не использовать дополнительный инвентарь и плавательные аксессуары без разрешения инструктора — любое оборудование должно быть предварительно проверено на безопасность, многие приспособления не подходят для занятий в условиях бассейна (так движения ног в ластах могут привести к травмам других пловцов;
* Если получено повреждение, [**случилась судорога**](https://proplavanie.ru/organizm/sudorogi-v-vode) или ощущается недомогание, головокружение, нельзя самому выбираться из воды или пытаться ухватиться за впереди плывущего. Нужно добраться до бортика присесть на ступеньку и поднять вверх руку;
* **Следует помнить, что существуют правила посещения бассейна детьми:**
* Посещение бассейна детям до 4 лет только в подгузниках, плавательных жилетах и сопровождении родителей;
* Несовершеннолетние дети должны плавать под присмотром взрослого — сопровождающего (расписка обязательна);
* в бассейне нельзя бегать, шуметь — это мешает другим, а также может привести к травме, если ребенок поскользнется на мокром полу или упадет с бортика;
* нужно проконтролировать, чтобы ребенок сделал разминку перед погружением в воду, чтобы избежать судорог;
* плавать только в детской зоне — детям необходимо держаться у бортиков, чтобы в любой момент можно было отдохнуть;
* нельзя позволять ребенку плавать дольше 15-30 минут, чтобы избежать переохлаждения.