

## Правила 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
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 проноситься 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.