

**Приложение № 1 к договору
на оказание физкультурно-оздоровительных услуг
по обучению плаванию**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- При нахождении в бассейне, посетители обязаны соблюдать требования Настоящей Инструкции.
- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.
- Посетителям запрещается без разрешения тренера, проводящего занятие, подходить к имеющемуся в бассейне, и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) - оборудованию и пользоваться им.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.
- Лица в состоянии алкогольного и наркотического опьянения к занятиям не допускаются.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Изучить содержание настоящей Инструкции.
- С разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая другим ученикам, аккуратно складывая свою одежду в шкафчик.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- С разрешения тренера осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий посетитель обязан:

- соблюдать требования настоящей Инструкции;
- неукоснительно выполнять все указания тренера (инструктора бассейна), проводящего занятие;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятие;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятие.

Обучаемым запрещается:

- выходить из раздевалки без разрешения тренера;
- заходить в воду без разрешения тренера;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- бегать по бортикам и нырять с разбега в воду;
- прыгать с вышек и бортиков без разрешения тренера;
- виснуть или садиться (ложиться) на волнорезы и разделители дорожек, подныривать под лестницы в бассейне;

- кричать во время нахождения на территории бассейна;
- плавать без шапочек (даже при наличии короткой стрижки);
- пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке;
- пользоваться кремами и мазями перед плаванием;
- использование любого инвентаря без разрешения тренера (весь инвентарь должен быть предварительно проверен на безопасность);
- категорически запрещается оправление естественных надобностей в ванну бассейна;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятие.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии - прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятие с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятие, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями.
- В случае отключения освещения в бассейне в тёмное время суток – сохранять спокойствие, оставаться на местах, действовать по указанию тренера, проводящего занятие (в случае нахождения в данный момент в воде – взяться руками за разделительную дорожку, соблюдать спокойствие, действовать по указанию тренера, проводящего занятие).
- При получении травмы – немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятие.
- При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- С разрешения тренера, проводящего занятие, организованно покинуть помещение бассейна.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятие.