## УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор акционерного общества «БЫТ»

И.С. Фролова

03 » марта 2024 года

Инструкция для посетителей образования по мерам безопасности при посещении бассейна.

## І. Общие требования безопасности.

- 1. Занятия в бассейне являются потенциально опасными и потому требуют высокой осторожности и ответственности со стороны Посетителя. Пребывание на территории бассейна сопряжено с различного рода рисками (риск получения травм, физических перегрузок, воздействия окружающей среды, в том числе асфиксии, кислородного голодания) и является личной ответственностью каждого Посетителя. Объем личной ответственности определяется соблюдением правил мер безопасности в процессе выполнения упражнений, следовать которым должен каждый Посетитель бассейна во время пребывания на территории бассейна, получения соответствующих услуг.
- 2. Настоящая инструкция по мерам безопасности при занятиях в бассейне разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий занятий. Следование данной инструкции имеет целью сведение к минимуму риска получения травм Посетителем при осуществлении им занятий в бассейне.
- 3. Соблюдение настоящей инструкции по мерам безопасности при нахождении на территории бассейна, правил техники безопасности, в том числе общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту, на воде, является обязательным для всех посетителей бассейна.
- 4. До начала посещения бассейна посетителю рекомендуется пройти медицинский осмотр в целях определения состояния здоровья, группы здоровья; проконсультироваться с врачом или медицинским работником на предмет отсутствия у него медицинских противопоказаний к двигательной активности и физическим нагрузкам. При наличии медицинских противопоказаний (клинических симптомов, синдромов заболеваний) у себя и/или у своих несовершеннолетних детей посетитель обязан проинформировать об этом Учреждение, инструктора до начала занятий в бассейне. Учреждение не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением состояния здоровья посетителя в результате острого заболевания (тяжелые и инфекционные заболевания; болезни в острой (активной) фазе), хронического заболевания, обострения ранее полученных травм, нарушения посетителем правил техники безопасности в процессе выполнения упражнений во время занятия в бассейне.
- 5. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

#### К плаванию в бассейне допускаются посетители:

- 1. не имеющие медицинских противопоказаний, ознакомившиеся с правилами посещения плавательного бассейна и настоящей инструкцией;
- 2. дети младшего школьного возраста, предъявившие справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз;
- 3. дети, в возрасте до 16 лет только в сопровождении родителя/законного представителя/ сопровождающего совершеннолетнего, на один сеанс плавания допускается не более 2 (двух) детей с одним сопровождающим лицом, сопровождающий несёт ответственность за жизнь и здоровье своего ребёнка;
- 4. лица старше 70 лет по специальным направлениям медицинских учреждений в соответствии с Типовыми правилами проведения занятий в плавательных бассейнах, утверждёнными Приказом Госкомспорта СССР от 1 декабря 1987 г. № 639.
- 5. при коллективном посещении плавательного бассейна ответственность за безопасность группы при проведении занятий на воде и в помещениях бассейна несут тренер или

руководитель группы. Тренер или руководитель группы проводят с детьми инструктаж по мерам безопасности в бассейне.

#### Посетитель должен:

- 1. знать и выполнять настоящую инструкцию, неукоснительно выполнять требования сотрудников бассейна (тренеров/инструкторов), касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения плавательного бассейна;
- 2. учитывать возможную опасность при занятиях в бассейне и под свою ответственность соблюдать все необходимые меры предосторожности (им самим и несовершеннолетним Посетителем, родителем, законным представителем, сопровождающим лицом которого он является).
- 3. иметь купальник или плавки спортивного образца, шапочку, чистые сланцы, очки, полотенце, мочалку, мыло;
- 4. ценные вещи, деньги, сотовые телефоны оставлять в сейфовой ячейке в фойе бассейна;
- 5. сообщить инструктору об умении или неумении плавать (Учреждение не рекомендует пользоваться услугами бассейна посетителям, не владеющими навыками свободного плавания, в форме самостоятельного посещения бассейна);
- 6. бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию и использовать его строго по назначению.

# II. Требования безопасности перед посещением бассейна.

### Посетитель должен:

- 1. раздеться в раздевалке;
- 2. снять с себя посторонние предметы (часы, украшения) и пройти в душевую;
- 3. тщательно мыться под душем с мылом, с мочалкой, без купального костюма:
- 4. после окончания помывки закрыть за собой кран;
- 5. надеть на себя купальный костюм, на голову шапочку для плавания;
- 6. каждое занятие в бассейне необходимо начинать с разминки.

#### Запрещается:

- 1. втирать в кожу различные мази и крема;
- 2. приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, а также жевательную резинку и другие пачкающие предметы;
- 3. пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции

# III. Требования безопасности во время посещения бассейна.

- 1. вход в воду с разрешения инструктора, по лестнице, повернувшись спиной к воде;
- 2. при плавании более 1 человека на дорожке, держаться правой стороны, избегать столкновений с другими посетителями;
- 3. соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- 4. не изменять резко направление своего движения;
- 5. осуществлять вдох и выдох через рот;
- 6. не топить друг друга, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- 7. быть осторожным при ходьбе по мокрому полу;
- 8. не плавать поперёк бассейна;
- 9. выполнять прыжки со стартовых тумбочек только с разрешения инструктора;
- 10. знать, что надувные круги, нарукавники, жилеты не являются спасательными средствами, страхующими от несчастного случая;

#### Запрещается:

1. прыгать в бассейн с бортиков, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;

- 2. находиться под стартовой тумбой во время прыжков с неё;
- 3. опускаться на дно бассейна с задержкой дыхания;
- 4. играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне. Исключение: организованные игры во время тренировок по плаванию.
- 5. приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна;
- 6. находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
- 7. создавать конфликтные ситуации, нецензурно выражаться, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;
- 8. находиться в бассейне более положенного времени.

# IV. Требования безопасности после посещения бассейна.

### Посетитель должен:

- 1. выйти из ванны бассейна, используя специальную лестницу, спиной к воде;
- 2. снять купальный костюм в душевой;
- 3. душ достаточен;
- 4. закрыть за собой кран;
- 5. вытереть насухо волосы и уши;
- 6. при ознобе после занятия сделать несколько легких гимнастических упражнений;
- 7. сообщить инструктору или администратору бассейна обо всех обнаруженных во время занятия неисправностях, дефектах.

### V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

#### Посетитель должен:

- 1. при получении травмы или ухудшении самочувствия покинуть бассейн, поставить в известность инструктора или медсестру;
- 2. по возможности принять участие в оказании первой помощи травмированному посетителю бассейна:
- 3. при возникновении пожара покинуть бассейн через запасные выходы, согласно плану эвакуации и выполняя указания персонала бассейна;
- 4. поставить в известность администрацию бассейна и сообщить о пожаре в пожарную часть по телефону: 01, 101 или 112

ДАННАЯ ИНСТРУКЦИЯ НАПРАВЛЕНА НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЕТИТЕЛЕЙ. ОТ ЕЁ СОБЛЮДЕНИЯ ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО ВОДЫ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ, КОМФОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. ДАННАЯ ИНСТРУКЦИЯ РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВАНИИ САНИТАРНЫХ ПРАВИЛ И НОРМАТИВОВ 2.1.2.1188-03. «ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ БАССЕЙНЫ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, ЭКСПЛУАТАЦИИ И КАЧЕСТВУ ВОДЫ, КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА»

Директор физкультурно-оздоровительного комплекса AO «БЫТ»

