

ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Принять душ с мылом и мочалкой (без купального костюма).
2. Надеть купальный костюм, шапочку и пройти в плавательный зал.
3. Вход в воду и выход из воды осуществляется по специальным лестницам (лицом к лестнице).
4. Запрещается заниматься после приема пищи или после больших физических нагрузок.
5. При поточном движении (один за другим) придерживать правой стороны, соблюдать необходимые интервалы во избежание столкновений.
6. Выполнять прыжки с тумбочек только на специально отведенных дорожках.
7. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, колобашки, мячи, ласты) только с разрешения инструктора.
8. Снимать шапочку для плавания;
9. Бегать в помещениях бассейна: на лестницах, раздевалках, душевых и т.д.
10. Прыгать в воду с бортиков, тумбочек и лестниц.
11. Облокачиваться на разделительных дорожках.
12. При возникновении в воде болей в суставах, мышцах, жжения кожи, неприятных
13. ощущениях в глазах – сообщить об этом инструктору и прекратить занятие.
14. При возникновении чрезвычайной ситуации (появление посторонних запахов, задымление, возгорание) - немедленно сообщать инструктору и действовать в соответствии с его указаниями.