УТВЕРЖДЕНО

Приказ ИП Лаппо Н.А.

«1» августа 2024 г. №2

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИВ БАССЕЙНЕ**

1. **Общие требования безопасности**

При нахождении в бассейне посетители обязаны соблюдать настоящую Инструкцию по технике безопасности в бассейне.

**1.1. Опасными факторами в бассейне являются:**

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе). О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне. Посетителям запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

**1.2. Состояние бассейна,** спортивного оборудования и инвентаря должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Бассейн должен быть оснащен средствами пожаротушения (огнетушителем, системой пожарной сигнализации) и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

Занятие проводится только под руководством педагогического работника (тренера), имеющего соответствующий допуск для работы в бассейне.

Допуск обучающихся в воду проводится в присутствии только того тренера по плаванию, фамилия которого указана в расписании.

**1.3 К занятиям допускаются обучающиеся:**

1.3.1 прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности в бассейне;

1.3.2 при наличии плавательных принадлежностей (плавки или купальный костюм), плавательной шапочки, индивидуальной сменной обуви;

1.3.3 согласно расписанию.

**1.4. Обучающийся должен:**

1.4.1 иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом (справка);

1.4.2 сообщить тренеру, проводящему занятие об умении или неумении плавать;

1.4.3 иметь купальный костюм (плавки), плавательную шапочку, полотенце, мочалку, мыло, очки для плавания (при необходимости), индивидуальную сменную обувь;

1.4.4 выполнять требования безопасного поведения при организации и проведении организованных форм физического воспитания;

1.4.5 вести себя корректно по отношению к тренеру, проводящему занятие и к другим обучающимся;

1.4.6 заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять физические упражнения в воде только с разрешения тренера, проводящего занятие;

1.4.7 бережно относиться к спортивному инвентарю, использовать его по назначению;

1.4.8 перемещаться по бассейну только шагом;

1.4.9 соблюдать чистоту в бассейне;

1.4.10 соблюдать правило личной гигиены;

1.4.11 знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

**1.5. Обучающемуся запрещается:**

1.5.1 резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны, вставлять в розетки посторонние предметы в бассейне и раздевалке;

1.5.2 использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

1.5.3 шуметь, кричать и бегать на территории бассейна, в душевой и раздевалке;

1.5.4 жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

1.5.5 за несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

**2. Требования безопасности перед началом занятия (мероприятия)**

Необходимо проверить исправность и надежность спортивного оборудования и инвентаря, отсутствие посторонних предметов в бассейне.

**2.1. Обучающийся должен:**

2.1.1 изучить содержание настоящей Инструкции;

2.1.2 с разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая другим посетителям, аккуратно складывать свою одежду в шкафчик, не оставлять в карманах одежды деньги, мобильные телефоны и другие ценные предметы (до начала занятия ценные вещи сдаются тренеру, или администратору бассейна);

2.1.3 соблюдать санитарно-гигиенические правила, порядок и чистоту, умело пользоваться имеющимися душевыми кабинами и туалетом, при использовании душа и выходе из него соблюдать осторожность, избегая опасности падения;

2.1.4 снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т.д.) и пройти в душевую;

2.1.5 вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма), надеть купальный костюм и шапочку и закрыть за собой воду;

2.1.6 с разрешения тренера осторожно войти в помещение бассейна;

2.1.7 с разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде;

2.1.8 сообщить тренеру по плаванию, проводящему занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

**2.2. Обучающемуся запрещается:**

2.2.1 заходить в бассейн без разрешения тренера (инструктора по плаванию), проводящего занятие.

**3. Требования безопасности во время занятия.**

**3.1. Обучающийся обязан:**

3.1.1 соблюдать требования настоящей Инструкции;

3.1.2 внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания тренера (инструктора по плаванию) проводящего занятие;

3.1.3 выполнять упражнения с использованием спортивного инвентаря только с разрешения проводящего занятие тренера (инструктора по плаванию);

3.1.4 выполнять упражнения по указанной дорожке, держаться правой стороны дорожки и соблюдать дистанцию, избегать столкновений с другими обучающимся;

3.1.5 выполнять ныряние по команде (сигналу) тренера, проводящего занятие, только в отведенных для этого упражнения местах;

3.1.6 после входа в воду при отсутствии очков для плавания обязательно открывать глаза;

3.1.7 выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятие;

**3.2. Обучающимся запрещается:**

3.2.1 заходить в воду и выходить из воды во время занятия без разрешения тренера;

3.2.2 бегать в помещении бассейна и в раздевалках, бегать по бортикам и нырять с разбега в воду;

3.2.3 при нырянии нельзя долго оставаться под водой;

3.2.4 прыгать с вышек и бортиков без разрешения тренера;

3.2.5 виснуть или садиться (ложиться) на волнорезы и разделители дорожек, подныривать под лестницы в бассейне;

3.2.6 подавать ложные сигналы о помощи;

3.2.7 плавать без шапочек (даже при наличии короткой стрижки);

3.2.8 пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке, пользоваться кремами и мазями перед плаванием;

3.2.9 категорически запрещается оправление естественных надобностей в ванну бассейна;

3.2.10 хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела, «топить», толкать друг друга во избежание несчастных случаев и травм;

3.2.11 вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера проводящего занятие;

3.2.12 плавать поперек бассейна воды и покидать бассейн без разрешения тренера (инструктора по плаванию), проводящего занятие.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

**4.1. Обучающийся должен:**

4.1.1 при возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятие и действовать в соответствии с его указаниями;

4.1.2 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);

4.1.3 при возникновении чрезвычайной ситуации в бассейне немедленно прекратить физические упражнения и под руководством тренера, проводящего занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

4.1.4 при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность тренера, проводящего занятие;

4.1.5 при возможности помочь тренеру, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

4.1.6 по поручению тренера, поставить в известность администрацию учреждения о чрезвычайной ситуации;

4.1.7 при возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также почувствовав себя нехорошо, сообщить об этом тренеру, проводящему занятие, не скрывать свое болезненное состояние, прекратить занятие с последующим обращением к медработнику плавательного бассейна;

4.1.8 почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятие, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем;

4.1.9 при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

**5. Требования безопасности по окончании занятия (мероприятия).**

**5.1. Обучающийся должен:**

5.1.1 с разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде, организованно покинуть помещение бассейна, строго запрещается входить в воду после окончания занятий;

5.1.2 снять купальный костюм (плавки) и помыться с мылом и мочалкой, избегая опасности падения, одеться, не задерживаться в раздевальных и душевых помещениях;

5.1.3 насухо вытереть волосы и уши, просушить волосы под феном;

5.1.4 при обнаружении неисправности оборудования в раздевальных помещениях, душевых или бассейне проинформировать об этом тренера, проводящего занятие;

5.1.5 о каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

5.1.6 организовано покинуть спортивный комплекс.

**5.2. Обучающимся запрещается:**

5.2.1 без разрешения тренера, проводящего занятие, проходить во вспомогательные помещения (раздевалки, душевые и т.п.), выходить из раздевалки, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им;

5.2.2 приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;

5.2.3 приступать к занятиям в отсутствии тренера

5.2.4 приступать к занятиям не прошедшим медицинский осмотр и имеющим противопоказаний по состоянию здоровья.