

Правила посещения плавательного бассейнов

Предоставить медицинскую справку:

Для взрослых от терапевта (6 месяцев)

Для детей от педиатра (до 10 лет-3 месяца
от 10 лет-6 месяцев)

Посещение спортивных помещений
допускается только в сменной обуви или бахилах.

Для занятий в бассейне
посетители должны при себе иметь:

Полотенце

Мочалку

Мыло(кусковое в мыльнице)

Плавательные принадлежности (купальный костюм, резиновую шапочку, сланцы)

Перед посещением бассейна необходимо:

1. Переодеться в резиновые тапочки (сланцы)
2. Вымыться под душем с мылом и мочалкой (без купального костюма)
3. Одеться в купальный костюм, надеть купальную шапочку.

Категорически запрещено:

1. Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы, мази и гели.
2. Находиться в нетрезвом состоянии, распивать спиртные напитки и курить в помещениях бассейна.

Выписка из правил посещения спортсооружений г.Москвы.

Информация о медицинских справках для посещения плавательного бассейна

Детям от 7 лет до 14 лет необходимо иметь справку от педиатра. В справке должны быть отмечены результаты анализов:

- кал на яйца глист
- соскоб на энтеробиоз

Детям до 10 лет мед. справка даётся на 3 месяца.

Детям с 10 лет мед. справка даётся на 6 месяцев.

Взрослым необходимо иметь справку от терапевта (срок действия 6 месяцев).

Посетители бассейна старше 70 лет обязаны принести разрешение от кардиолога.

(Выписка из СанПин 2.12.2.1188-03 от 30 января 2003г.№4).

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ В БАССЕЙНЕ

Настоящие Правила разработаны в соответствии с Уставом ГБУ «ЦФКиС ЗАО г. Москвы»; Приказом Госкомспорта СССР от 01.12.1987 г. № 639 «Об утверждении типовых правил проведения занятий в плавательных бассейнах»; Приказом Москомспорта от 28.08.2003 г. № 627а «Об усилении общественной безопасности в учреждениях, подведомственных Москомспорту»; санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03 и СанПиН 2.1.2.1331-03 и направлены на обеспечение безопасности посетителей во время занятий в бассейне. С этой целью данные Правила устанавливают права и обязанности, определяют механизм реализации этих прав, а также устанавливают ряд запретов, не допускающих действия, которые могут причинить вред здоровью и жизни посетителей и окружающих лиц.

В плавательный бассейн допускаются лица, достигшие возраста 7 лет (Приложение № 2 к СанПиН 2.4.4.1251-03) и умеющие плавать (т.е. уметь проплыть 25 метров любым способом без дополнительных приспособлений); максимальный возрастной ценз – 70 лет. Лица старше этого возраста к занятиям физкультурно-оздоровительным плаванием допускаются по специальным направлениям медицинских учреждений с обязательным контролем за их занятиями медицинской службы плавательного бассейна. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив.

Вход в здание бассейна разрешен не позднее, чем за 15 минут до начала сеанса. Выход на воду из раздевалки строго в установленное время. Продолжительность сеанса 45 минут. Выход из раздевалки не позднее чем через 20 минут после окончания сеанса.

Пропущенные занятия не компенсируются. При утере абонемента дубликат не выдается. Передача абонемента другому лицу воспрещается.

ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА НЕОБХОДИМО:

- Соблюдать Правила и меры безопасности при организации и проведении занятий, тренировок и других мероприятий в плавательном бассейне;
- Иметь медицинский допуск(справку) к занятиям (плавание, аквааэробика);
- Приходить строго по расписанию, без опозданий;
- При наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом либо плохом самочувствии, утомлении обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю/инструктору по плаванию, при необходимости проконсультироваться с медицинским работником бассейна (п. 2.10. СанПиН 2.1.2.1331-03).
- Сдать верхнюю одежду в гардероб; переодеться в сменную обувь или надеть бахилы.
- Предъявить администратору документ удостоверяющий личность, справку, оплатить сеанс.
- Иметь купальный костюм, полотенце, мыло, мочалку, резиновые тапочки (сланцы), шапочку для плавания;
- Вести себя спокойно в раздевалках, не мешать раздеваться и одеваться соседям, аккуратно складывать свою одежду; не создавать конфликтных ситуаций, быть вежливыми в обращении друг с другом.
- Следить за порядком и чистотой, не курить, не мусорить.

- Вымыться в душевой с мылом и мочалкой (без купального костюма); не вносить в зал бассейна посторонние предметы (полотенце, мыло, мочалку и др.)
- Входить в чашу бассейна только в купальном костюме и купальной шапочке. Выполнять правила личной гигиены.
- Приступать к занятиям только после того, как предыдущая группа освободила место занятий по сигналу тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
- Все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя/инструктора по плаванию и согласно утвержденному расписанию.
- Входить в воду только по специальным лестницам, спиной к воде;
- Находясь в чаше бассейна строго соблюдать все указания тренера-преподавателя/инструктора по плаванию;
- При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять инструкции тренера-преподавателя/инструктора по плаванию, медицинского работника.
- Соблюдать общественный порядок, не создавать угрозу жизни и здоровью других посетителей бассейна.
- Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи и др.) с разрешения и под контролем тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
- Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом бассейна (сантехникой, мебелью и другим оборудованием). Применять его строго по назначению. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место.
- В случае травмы, произошедшей на занятиях незамедлительно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю/инструктору по плаванию, дежурному администратору, медицинскому работнику бассейна.
- При возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю/инструктору по плаванию с последующим обращением к медицинскому работнику бассейна.
- По окончании занятия выйти из воды, ополоснуться в душе, одеться, просушить волосы, во избежание простудных заболеваний.

В ПОМЕЩЕНИИ БАССЕЙНА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ (ст. 20.20. Административного Кодекса РФ).
- Входить в здание бассейна и находиться в нем в состоянии алкогольного или наркотического опьянения (ст. 20.21. Административного Кодекса РФ);
- Проносить на территорию ФОК стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества.
- Приводить на территорию ФОК животных.
- Курить, мусорить, бегать и шуметь.
- Приступать к занятиям сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

- Входить в бассейн без предварительного посещения душа.
- Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы, мази, гели и др.
- Использовать жидкое мыло в стеклянной таре во избежание порезов.
- Входить в чашу бассейна без купального костюма и купальной шапочки.
- Бросать что-либо, плевать, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.
- Справлять естественные надобности в воду бассейна.
- Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях спорткомплекса). В случае порчи оборудования и имущества бассейна, виновное лицо подлежит административному штрафу в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда (ст. 7.17. Административного Кодекса РФ);
- Заниматься в бассейне самостоятельно без тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
- Плавать в состоянии утомления/ депрессии
- Находиться с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях спорткомплекса.
- Прыгать с бортиков бассейна и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя/инструктора по плаванию.
- Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне.
- Ложно звать на помощь.
- Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.
- Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц (ст. 20.1. Административного Кодекса РФ).
- Употреблять пищу и напитки вне отведенных для этого мест.

В случае нарушения Правил поведения, посетитель может быть удален с территории бассейна сотрудниками милиции или службой охраны. Нарушение Правил поведения в бассейне влечет за собой привлечение к ответственности в соответствии с действующим законодательством РФ.

За сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафчиках в раздевалках, администрация бассейна ответственности не несет.