

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
«ОРЛЁНОК»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ «Орлёнок»

_____ О.В.Казакова

«11» января 2019 г.

**ПРАВИЛА Д-01
ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
В БАССЕЙНЕ**

Правила техники безопасности в бассейне

1. Выполнять все указания тренера, который проводит занятие. Находиться в бассейне можно только в присутствии взрослого.

2. Перед купанием воспользоваться туалетом. Придя в раздевалку принять душ с гелем для душа или мылом и надеть купальный костюм.

3. Войдя на территорию бассейна, даже не думайте тут же прыгать в воду. Входить в воду только по указаниям тренера, придерживаясь руками за перила спуска.

4. Двигайтесь по бассейну только шагом, исключая бег и прыжки.

5. Входить в воду только по специальным лестницам.

6. Во время купания не стойте в воде без движения, в воде старайтесь постоянно двигаться, чтобы не замёрзнуть и избежать переохлаждения.

7. Отказаться от занятия в бассейне, если вы умудрились заболеть.

8. Убедись, что когда ты плаваешь – за тобой наблюдает взрослый, и оставайся, в пределах его видимости.

Правила безопасного поведения в бассейне.

1. Категорически запрещается:

- прыгать со специальных подмостков и нырять под воду без разрешения тренера;
- входить в воду разгоряченным (потным);
- купаться после большой физической нагрузки (игры в футбол и др.) или приема пищи - перерыв между приемами пищи должен быть 45-50 мин.

2. Во время нахождения в воде исключить все шалости, не толкайся и не прыгай на других, не мешай окружающим.

3. Не заплывать за установленные знаки (ограждения участка отведенного для купания), не ныряй навстречу друг другу, не «топить» друг друга, не хватать в воде детей, которые с тобой занимаются за руки и ноги.

4. Не висеть на разделительных полосах дорожек бассейна, не бросать в воду посторонние предметы.

5. Если вдруг резко заболело где-то, появились пятна на коже или озноб, самочувствие испортилось, то следует незамедлительно сообщить медработнику, чтобы избежать осложнений. По его указаниям выйти из воды, и хорошенько оботритесь полотенцем.

6. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

7. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к бортику (берегу).

8. Почувствовав усталость, спокойно выйти из бассейна. Выйдя из воды, вытритеесь насухо и сразу оденьтесь.

Согласовано:

Заместитель директора _____ В.В. Шалунова

Инструкцию разработал:

инженер _____ Д.П. Баскаков