



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА

Настоящие правила посещения плавательного бассейна являются обязательными для выполнения и распространяются на всех без исключения посетителей. В бассейн для плавания допускаются лица, имеющие абонемент, кассовый чек, после ознакомления с настоящими Правилами. Приобретая (получая) абонемент, кассовый чек, посетитель принимает правила и условия посещения физкультурно-оздоровительного комплекса и плавательного бассейна, несет полную ответственность за их выполнение.

В соответствии с требованиями СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг"- бассейны МУ «Дворец спорта «Лама» **не предназначен для посещения детьми в возрасте до 7 лет.** (Приложение 1).

Дети с 7 до 14 лет имеют право посещать бассейн только в сопровождении родителей или сопровождающих взрослых. Ответственность за безопасность детей несут родители или сопровождающие совершеннолетние взрослые. Родители или сопровождающие взрослые, посещают бассейн с детьми от 7 до 14 лет, оформляют расписку в журнале посещений. Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт родителей. Дети любого возраста должны быть в купальных костюмах.

Проход в бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна каждый час.

Время посещения – 1 час:

- 15 минут для переодевания и принятия душа;
- 45 минут сеанс плавания.

Посетители обязаны иметь при себе:

- пакет для уличной обуви
- сменную обувь (сланцы, тапки)
- купальный костюм общепринятого образца (Приложение 2)
- шапочку для плавания
- полотенце
- мыло
- мочалку или губку для тела.

При отсутствии одного из предметов посетитель к сеансу плавания не допускается.

Посетители обязаны:

1. Выполнять все требования инструктора бассейна и руководства бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения бассейна.
2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в бассейне.
3. Соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна: сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна. Личные вещи

(дамские сумочки, спортивные сумки, рюкзаки и пр.) на хранение в гардероб не принимаются.

4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, гигиенические предметы и плавательные принадлежности должны проноситься в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

5. Гигиенические предметы должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.).

6. Предоставить возможность персоналу бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов гигиены.

7. Принять тщательный душ в течение 5-7 минут (без купального костюма с мочалкой и мылом), полностью смыть с лица косметику и тушь.

8. После окончания пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды.

9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить медицинскому персоналу возможность проверить качество помывки.

10. По окончании сеанса посетителям рекомендуется ополоснуться под душем, вытереться, выжать плавательные принадлежности и только после этого идти в раздевалку.

11. Выход из воды после сеанса осуществляется по команде инструктора. После подачи сигнала об окончании сеанса всем посетителям необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

12. О преждевременном уходе с сеанса посетитель обязан поставить в известность инструктора.

13. После окончания сеанса покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.

14. Соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в чаше бассейна.

15. Все перемещения в бассейне посетители должны делать только шагом.

16. При первом посещении бассейна посетитель должен предоставить:

-справку от врача с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием (инвалидность, беременность – после 5ти месяцев и пр.).

-дети младшего школьного возраста (до 12 лет) должны иметь справку о результатах паразитологического обследования на энтеробиоз, срок действия справки – не более 3х месяцев. Если разрыв между посещениями ребенком бассейна более двух месяцев справка на энтеробиоз должна предоставляться повторно.

-справки должны предоставляться администратору для последующей регистрации в журнале у медицинской сестры.

17. При плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.

18. При плавании необходимо обгонять слева впереди плывущих.

19. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.

20. Не разрешается прыгать с бортиков и тумб бассейна.

21. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.

При установлении запретов и рекомендаций поведения в бассейне администрация всегда исходит исключительно из необходимости обеспечения безопасности посетителей в бассейне, который является местом повышенной опасности.

Посетителям бассейна запрещается:

1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;
2. Посещать бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
4. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в бассейне.
5. Пользоваться ластами и масками на сеансах (допускается использование ласт и масок на специально отведенных дорожках во время проведения секционных занятий).
6. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и др. предметы.
7. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи.
8. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку).
9. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;
10. Нырять на дно бассейна.
11. Опускаться на дно бассейна.
12. Заплывать на дорожки, занятые бронью.
13. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна.
14. Плавать без шапочки на голове. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.
15. Входить в воду с жевательной резинкой.
16. Бросать посторонние предметы в бассейн.
17. Шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе вест.
18. Пользоваться в душе моющими, парфюмерными и иными жидкостями в стеклянной таре.
19. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.)
20. Производить косметологические процедуры в помещении бассейна.
21. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора.
22. Ходить босиком вокруг чаши бассейна.
23. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации.
24. Проходить в бассейн в уличной обуви.
25. Входить в служебные и технические помещения.
26. Заниматься в бассейне натошак (особенно детям!).
27. Загрязнять помещения бассейна.
28. Приносить в раздевалку бассейна грязные сумки.
29. Пользоваться бритвенными принадлежностями в раздевалках или душевых бассейна.

При появлении озноба или судорог конечностей прекратить плавание, принять теплый душ.

Указанные правила поведения в бассейне и правила посещения бассейна распространяются на детей, за выполнение правил несут ответственность родители (законные представители) или совершеннолетние сопровождающие.

Администрация не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения правил безопасности и поведения в бассейне.

За порчу имущества бассейна виновные несут материальную ответственность и возмещают причиненный ущерб в полном объеме.

Администрация спортивного комплекса оставляет за собой право в любое время отказать посетителю в нахождении на территории физкультурно-оздоровительного комплекса, в случае нарушения им настоящих правил.

Рекомендации поведения в бассейне и запреты, установленные администрацией, являются исключительной необходимостью, которые обеспечивают безопасность здоровья и жизни посетителей бассейна.

Приложение 1

Виды бассейнов и санитарно-гигиенические требования к их устройству

Виды бассейнов (назначение)	Площадь зеркала воды, м	Температура воды, °С	Площадь зеркала воды на 1 человека в м, не менее	Время полного водообмена, час, не более
Спортивные				
Прыжки в воду	(ванна 25 * 20 м)	25-28	30,0	8,0
Водное поло	(ванна 33,3 * 21 м)	25-28	25,0	8,0
Синхронное плавание	(ванна 30 * 20 м)	25-28	15,0	8,0
Спортивное плавание	(ванна 50 * 25 м 50 * 21 м 25 * 25 м 25 * 21 м 25 * 16 м)	25-28	8,0-10,0	8,0
Оздоровительные				
Оздоровительное плавание (индивидуальные и групповые занятия)	Произвольно	26-29	5,0-8,0	6,0
Развлекательно-игровые бассейны с аттракционами (водные горки, волновые бассейны, аттракционы для катания в потоке воды, интерактивные бассейны)	в соответствии с проектным решением, при соблюдении обязательных требований	28-30	2,5	6,0
гидроаэромассажные бассейны типа "джакузи", ванны с сидячими местами	в соответствии с проектным решением, при соблюдении обязательных требований	35-39	0,8 м и не менее 0,4 м /чел.	6,0
Охлаждающий, контрастный бассейн или бассейн для окунаний	до 10	до 12	2,0	-
Детские:				
для приучения к воде детей дошкольного и младшего	до 60	30-32	3,0	0,5

школьного возраста, (глубиной до 0,6 м)				
для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (глубиной 0,6-1,8 м)	до 100	26-29	4,0	2,0
Учебные:				
Для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (глубиной 0,6-1,8 м)	До 400	26-29	4,0	2,0

Виды купальных изделий

Изделия подразделяют на следующие виды: купальники (рисунок 1), купальные костюмы (рисунки 2, 3, 4), купальные трусы (без карманов) (рисунок 3), плавки (рисунок 4).

Рисунок 1

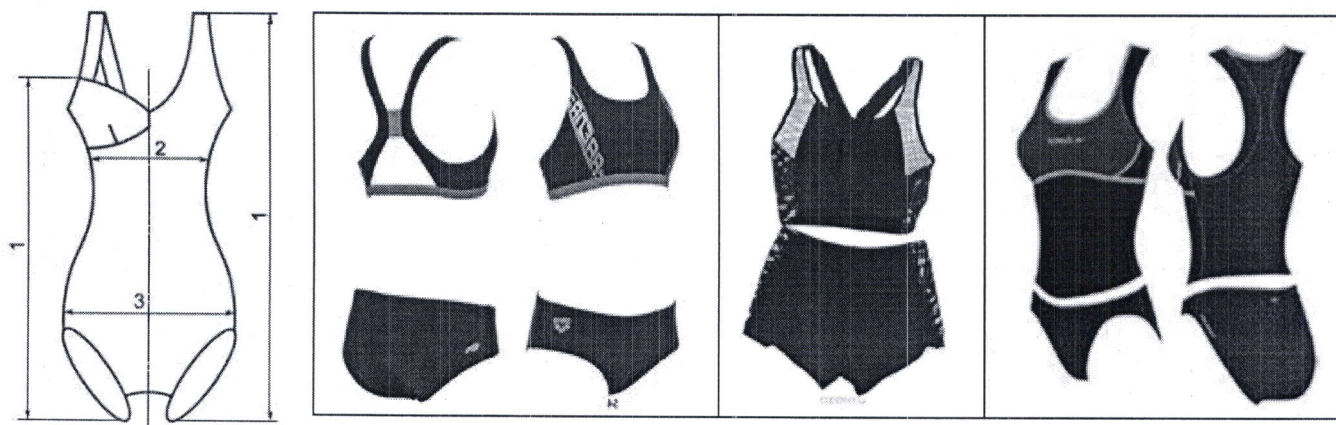


Рисунок 2

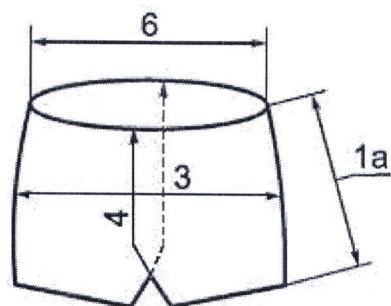
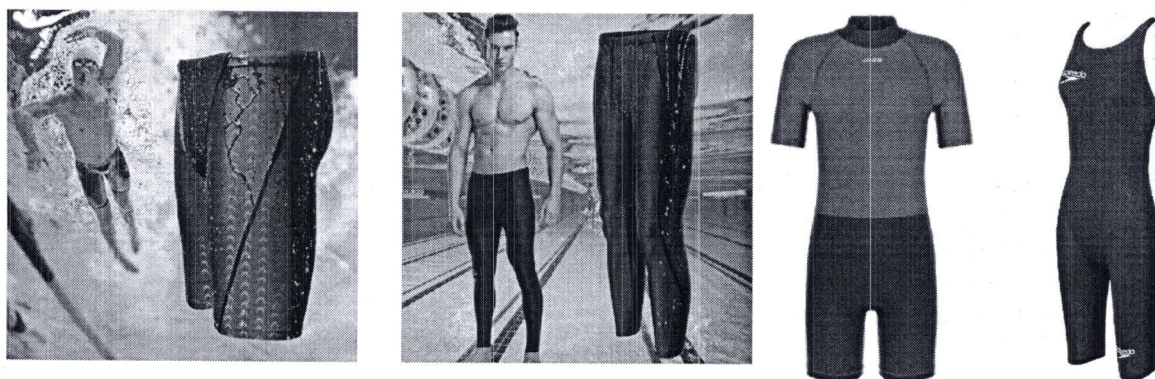


Рисунок 3

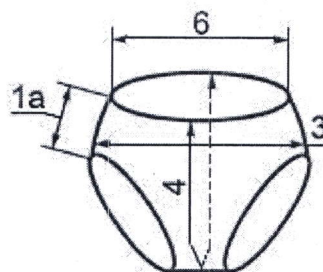


Рисунок 4

**ПЕРЕЧЕНЬ
ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ЗАНЯТИЯМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ**

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Эпилепсия.
2. Туберкулез.
3. Хронические нагноительные заболевания кожи, пиодермия.
4. Ихтиоз в выраженной форме.
5. Чешуйчатый лишай при значительном распространении.
6. Гельминтозы.
7. Грибковые заболевания кожных покровов, ногтевых пластинок.

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

1. Сахарный диабет (у детей), учитывая стаж заболевания, инсулинозависимость.
2. Бронхиальная астма (у детей), учитывая частоту приступов, длительность ремиссии.
3. Врожденные или приобретенные пороки сердечных клапанов (степень компенсации).
4. Выраженная форма гипо- или гипертонии.
5. Гипертоническая болезнь.
6. Артериальная гипертония, протекающая с частыми кризами.
7. Выраженная сердечно-сосудистая недостаточность.
8. Ишемическая болезнь сердца, с частыми приступами стенокардии.
9. Диффузный токсический зоб, тиреотоксическая аденома.
10. Трофические язвы.
11. Хронический гнойный отит.
12. Инфекционные заболевания в острый период.
13. Хронический нефрит (учитывая длительность ремиссии).
14. Хронические заболевания женских половых органов (с частыми обострениями)

В случае посещения тренировки, персональной тренировки, групповой тренировки занимающийся подтверждает, что не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом и получения физкультурно-оздоровительных услуг, и несет ответственность за жизнь и здоровье самостоятельно.