

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

АУ ДОСШ «ПБ «Аган» города Радужный

Варгола И.В

приказ № 18 от «08» 08 2023г.



## **ПРАВИЛА**

### **поведения и техники безопасности в бассейне при проведении учебно-тренировочных занятий**

Настоящие правила поведения и техники безопасности в бассейне разработаны для обеспечения эффективной работы плавательных бассейнов, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев на воде.

Правила поведения и техники безопасности в бассейне являются едиными для всех занимающихся.

Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце, расчёска.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой спортсменов.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов по утвержденному расписанию. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### **Тренер-преподаватель обязан:**

1. Ежегодно в сентябре месяце проводить инструктаж с обучающимися каждой тренировочной группы отделения плавания о правилах поведения и техники безопасности в бассейне. Проведение инструктажа фиксируется и закрепляется подписью каждого спортсмена в журнале учета групповых занятий по каждой тренировочной группе.
2. Производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
3. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
4. Подавать докладную записку начальнику отдела по спортивной подготовке о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:**

1. Тренер является в бассейн за 15 минут до начала тренировочного занятия. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые, и из душевых в раздевалки.

**Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:**

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера **ЗАПРЕЩЕНО!!!**.
2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении ныранию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
6. Родители занимающихся обязаны в случае плохого самочувствия ребёнка перед началом занятия известить об этом своего тренера в устной или письменной форме.
7. За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности, оставленные в шкафчиках раздевалок, администрация учреждения ответственности не несёт.

**Перед началом занятия обучающиеся обязаны:**

1. Переобуться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете.
2. Верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки.
3. Перед выходом в душевое помещение воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.

4. Перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела.
5. Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).
6. Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы потом не поскользнуться самому и товарищу.
7. После посещения душа вымыть ноги и шлёпанцы, выйти в помещение бассейна, сесть на лавочку и ждать начала занятия.
8. Входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего тренера.

### **Во время занятия занимающиеся обязаны:**

1. Внимательно слушать и выполнять все указания тренера-преподавателя.
2. Начинать выполнение задания только по команде тренера-преподавателя.
3. Плавать только по дорожке, определённой для них на данном занятии тренером.
4. При возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об своему тренеру используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера и т.п.).
5. По окончании занятия по команде тренера, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

### **После окончания занятия занимающиеся обязаны:**

1. В течение 3-5 мин принять тёплый душ.
2. Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
3. Высушить волосы насухо! Для этого пользоваться стационарными сушилками или личными фенами только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными.
4. В течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.

### **Занимающимся запрещается:**

1. Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и в бассейне.
2. Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.
3. Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
4. В раздевалках, душевых и помещении бассейна запрещается производить фотосъёмку и видеосъёмку любыми техническими средствами (видеокамеры сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.).