



ПОДПИСАЮ

«МОСКГОРСПОРТ»

Москомспорта

В.М.Владимиров

Иванов 2023 г.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В БАССЕЙНЕ (НА ВОДЕ)

ПБ-01-2023

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям в бассейне (на воде) допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам безопасности для занимающихся в бассейне (на воде). Прохождение инструктажа подтверждается собственноручной подписью занимающегося в журнале учета работы спортивной, физкультурно-оздоровительной группы.

1.2. Занимающийся, допущенный к занятиям в плавательном бассейне, должен соблюдать:

- требования настоящих правил;
- правила посещения объекта спорта;
- расписание занятий.

1.3. Занимающийся при посещении бассейна обязан иметь:

- сменную обувь;
- спортивный купальный костюм для плавания;
- шапочку для плавания;
- гигиенические принадлежности (мыло, гель для душа), шампунь, мочалку;
- полотенце.

1.4. Занимающемуся запрещается входить в служебные и прочие технические помещения объекта спорта, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

1.5. Занимающийся обо всех обнаруженных неисправностях инвентаря, электропроводки, оборудования, неудовлетворительном состоянии воды¹ и других неполадках должен сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта, приступить к занятиям только после устранения неисправностей и допуска инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта к возобновлению занятий.

¹ Занятия проводятся при определенной температуре воды в бассейне (в спортивных бассейнах – 24-28°C, в лечебно-оздоровительных – 26-29°C, для детей старше 7-летнего возраста – 29-30°C).

2. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД ПОСЕЩЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Занимающийся обязан:

- приходить за 15 минут до начала занятий;
- иметь сменную обувь на нескользкой подошве;
- снять кольца, серьги, браслеты, цепочки, часы;
- принять душ с мылом и мочалкой без спортивного купального костюма (плавков);
- надеть спортивный купальный костюм (плавки), а на голову плавательную шапочку;
- осторожно войти в зал бассейна;
- сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна;
- с разрешения инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.2. Занимающемуся запрещается:

- проходить в раздевалки, душевые и помещения бассейна в верхней одежде и уличной обуви;
- приносить и использовать в помещениях объекта спорта и зоне бассейна стеклянную, жестяную тару, зеркала, бритвенные принадлежности, жевательную резинку, любые колющие и режущие предметы, косметические средства, крема, ароматические масла, ядовитые и взрывоопасные вещества, принимать пищу в раздевалке;
- бегать по коридорам, лестницам, обходным дорожкам, душевым помещениям и в раздевалках;
- посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний (в том числе наличия простудных заболеваний, открытых ран, травм, грибковых и других кожных заболеваний);
- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;
- прыгать с бортика в чашу бассейна;
- приступать к занятию без команды инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта;
- фотографировать и снимать видео в раздевалках, душевых, зоне бассейна.

3. ТРЕБОВАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Занимающийся должен знать и соблюдать настоящие правила, правила эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря объекта спорта. Занимающийся вправе самостоятельно запросить у инструктора по спорту проведение инструктажа по правилам эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, пользования бассейном и поведения на воде.

3.2. Занимающийся обязан:

- выполнять указания инструктора по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, соблюдать дисциплину;

- перемещаться в помещениях с бассейном шагом;
- при плавании нескольких человек на дорожке держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки;
- при плохом самочувствии, болях в суставах, мышцах конечностей, сильном покраснении кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновении кровотечения, при появлении признаков переохлаждения (озноб, посинение губ и т.д.) прекратить выполнение плавательных упражнений и незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

3.3. Занимающемуся запрещается:

- портить имущество бассейна (рисовать на стенах, срывать объявления и т.п.);
- загрязнять воду в чаше бассейна;
- плавать в ластах, плавать в одежде, не предназначенной для спортивных занятий в бассейнах массового пользования;
- плавать в стеклянных масках;
- находиться в воде без шапочки на голове, без спортивного купального костюма;
- фотографировать и снимать видео в зоне бассейна;
- вставать ногами, сидеть, висеть на разделительных дорожках;
- прыгать в бассейн с бортиков, вышек;
- сталкивать других посетителей в воду, подныривать под них, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- без страховки проныривать в длину более 12 метров и глубину со значительной задержкой дыхания;
- самостоятельно менять дорожку;
- кричать, нецензурно выражаться и вызывающе вести себя в любом помещении спортивного объекта.

4. ТРЕБОВАНИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Занимающийся обязан:

- при срабатывании оповещения системы противопожарной безопасности в помещении объекта спорта (при включении звукового сигнала) немедленно покинуть это помещение;
- во всех случаях обнаружения пожара или его признаков (дыма, запаха гари) немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану (тел.: 101, 112) с указанием наименования объекта, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию, немедленно сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта, по возможности принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры по тушению пожара в начальной стадии;

- во всех случаях повреждения технических средств или другой ситуации, угрожающей жизни и здоровью окружающих, по возможности немедленно сообщить инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта, администратору объекта спорта и покинуть опасную зону;

- при внезапном выключении освещения дождаться его включения, не передвигаться в неосвещенном помещении. При длительном отсутствии света двигаться в направлении горящих табличек «Выход»;

- при обнаружении малейших признаков отравления или раздражения кожи, слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом инструктору по спорту ГБУ «МОСГОРСПОРТ» Москомспорта.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Занимающийся обязан:

- выходить из воды по лестнице спиной к воде;
- в течение 5 минут ополоснуться под душем;
- выжать плавательные принадлежности в душе, вытереться полотенцем и идти в раздевалку;
- покинуть раздевалку в течение 15 минут.