

**ПРАВИЛА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ, ФИЗКУЛЬТУРНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ (25 МЕТРОВ)**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1.1. Настоящие Правила по технике безопасности на занятиях в **Плавательном бассейне (25 метров)** (далее по тексту - Правила) **Спортивного комплекса «Академический» ГБУ «МосСпортОбъект»** (далее по тексту – СК) разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий на тренировочных, физкультурных, оздоровительных занятиях для всех возрастных категорий граждан, получателей услуг (далее по тексту – Клиент).

1.2. В случае нарушения Клиентом настоящих Правил, администрация СК оставляет за собой право на досрочное прекращение оказания услуг Клиенту.

1.3. С действующими Правилами можно ознакомиться на официальном сайте ГБУ «МосСпортОбъект» СК «Академический» и информационных стендах объекта.

1.4. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены. Информация об изменениях должна быть размещена на сайте за пять календарных дней до даты вступления данных изменений в силу. Через пять дней после размещения изменения вступают в силу и новая редакция является обязательной для соблюдения. Предыдущая редакция Правил с этого же дня считается утратившей силу.

1.5. Услуги оказываются на спортивном объекте ГБУ «МосСпортОбъект» по адресу: г. Москва, ул. Большая Академическая, д. 77А, корп. 3 в 25-ти метровом плавательном бассейне (далее по тексту - плавательный бассейн) СК. Услуги оказываются Клиентам, не имеющим медицинских противопоказаний занятиям.

1.6. К занятиям допускаются физические лица, в том числе:

✓ взрослые;

✓ дети, с 7-летнего возраста. Дети до 14 лет могут получить услуги на сеансах свободного плавания только в сопровождении родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка). Дети с 14 до 17 лет включительно могут получить услугу самостоятельно с письменного разрешения родителей (законных представителей несовершеннолетнего ребенка), составленного на СК. На сеанс свободного плавания допускаются дети, умеющие плавать без дополнительных приспособлений (способные проплыть 25 метров любым способом плавания). Если администратор сомневается в возрасте ребенка, он вправе попросить к предъявлению свидетельство о рождении ребенка или паспорт.

1.7. К занятиям не допускаются лица, находящиеся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а также лица, находящиеся под действием лекарств, влияющих на реакцию.

1.8. Не рекомендуется приступать к занятиям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы или другими медицинскими противопоказаниями.

1.9. Максимальное количество Клиентов, которое может одновременно заниматься на 1 плавательной дорожке до 11 человек.

1.10. Администрация СК не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные посетителями в результате несоблюдения требований безопасности и правил поведения во время занятий при посещении плавательного бассейна.

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

1.12. Администрация СК оставляет за собой право в любое время отказать Клиенту в услугах, в случае нарушения им настоящих Правил.

1.13. Представленные требования безопасности и правила поведения при посещении плавательных бассейнов в полном объеме распространяются на несовершеннолетних, за выполнение которых несут ответственность родители (законные представители).

1.14. Услуга оказывается в плавательном бассейне (крытая ванна - 25 x 14 метров, 6 дорожек) в дни и часы, установленные расписанием в сопровождении инструктора по спорту/тренера.

1.15. Проход в плавательный бассейн осуществляется строго по расписанию работы бассейна. Продолжительность сеанса пребывания в воде бассейна – 45 минут. Клиенту предоставляется 15 минут для переодевания и принятия душа до начала сеанса на воде. По окончании сеанса, Клиент обязан покинуть душевую и раздевалку в течении 15 минут.

1.16. Клиенты - посетители плавательных бассейнов должны иметь при себе:

- ✓ пакет для уличной обуви;
- ✓ сменную обувь на нескользящей подошве (сланцы, резиновые тапочки);
- ✓ купальный костюм общепринятого образца (Купальные принадлежности

должны соответствовать ГОСТ 31406-2009 «Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия»);

- ✓ шапочку для плавания;
- ✓ полотенце;
- ✓ мыло (не ароматизированный гель для душа);
- ✓ мочалку или губку для тела;
- ✓ плавательные очки (по желанию).

1.17. Клиенты – посетители, чьи купальные костюмы не соответствуют вышеуказанным требованиям (шорты с карманами, футболки, нижнее белье, «бермуды», шапочки для душа и пр.) будут удалены из помещения бассейна.

1.18. При отсутствии одного из предметов, перечисленных в п.1.16 настоящих правил Клиент к сеансу плавания не допускается.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

2.1. Клиенты - посетители **обязаны:**

2.1.1. Выполнять все требования инструктора по спорту/тренера, руководства плавательного бассейна, связанные с обеспечением безопасности и соблюдением правил посещения плавательного бассейна;

2.1.2. Соблюдать расписание занятий и общее время пребывания в плавательном бассейне;

2.1.3. Сдавать верхнюю одежду (уличную обувь в пакете) в гардероб и входить в зону плавательного бассейна только в чистой сменной обуви, пригодной для посещения бассейна;

2.1.4. В целях обеспечения вместимости индивидуального шкафчика для переодевания, предметы личной гигиены и плавательные принадлежности следует приносить в раздевалку только в полиэтиленовых пакетах или малогабаритных сумках.

2.1.5. Предметы личной гигиены должны быть только в небьющейся таре (пластик, полиэтилен и т.д.);

2.1.6. Предоставить возможность персоналу плавательного бассейна проверить соблюдение требований о наличии соответствующих предметов личной гигиены;

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

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

2.1.9. После принятия душа перед входом в бассейн предоставить уполномоченному сотруднику возможность внешнего визуального осмотра.

2.2. Проход Клиентов в раздевалку осуществляется с разрешения администратора, выход на бортик плавательного бассейна и вход/спуск в воду без разрешения инструктора по спорту/тренера запрещен.

2.3. Дети, при первом посещении сеансов свободного плавания, по требованию инструктора по спорту/ тренера должны пройти контрольный испытательный тест на умение проплыть бассейн любым способом плавания без дополнительных приспособлений. При успешной сдаче теста, ребенок допускается к занятиям.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

3.1 Клиент обязан соблюдать требования по порядку использования дорожек и правил поведения в ванне плавательного бассейна.

3.2 При плавании, посетители должны держаться правой стороны (движение осуществляется против часовой стрелки).

3.3 При плавании обгон впереди плывущих осуществляется строго слева.

3.4 Посетители могут отдыхать только у бортика в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.

3.5 Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.

3.6 Не разрешается прыгать с бортиков плавательного бассейна, входить в воду необходимо только по специальным лестницам. Спускаться по металлическим лестницам разрешается только спиной к воде. Прыжки со стартовых тумб разрешены только для групп спортивного плавания.

3.7 При плавании в плавательном бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.

3.8 Не допускается опаздывать на сеанс более 20 минут (администрация плавательного бассейна оставляет за собой право не допускать опоздавшего Клиента к сеансу, на который он опоздал).

3.9 Спортивный инвентарь плавательного бассейна можно использовать только с разрешения инструктора по спорту/тренера.

3.10 Все перемещения в плавательном бассейне посетители должны делать только шагом.

3.11 Клиентам не рекомендуется заниматься в плавательном бассейне натошак, а также сразу после обильного приема пищи. При появлении озноба или судорог конечностей необходимо незамедлительно сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру, прекратить плавание, принять теплый душ.

3.12 В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с Клиентами, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику СК.

3.13 Клиентам - посетителям плавательного бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

3.13.1. Посещать плавательный бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, открытых ранах и кровотечениях;

3.13.2. Посещать плавательный бассейн в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

3.13.3. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики;

3.13.4. Курить и распивать спиртные напитки на территории СК;

3.13.5. Принимать пищу в неотведенных для этого местах;

3.13.6. Пользоваться аквалангами, ластами, лопатками и масками на сеансах (допускается использование ласт, лопаток и масок на специально отведенных дорожках и только по разрешению инструктора по спорту/тренера);

3.13.7. Приносить в плавательный бассейн плавательные круги, доски и др. предметы;

3.13.8. Бегать, прыгать, толкаться, висеть на разделительных дорожках, прыгать с бортиков, плавать поперек плавательного бассейна, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;

3.13.9. Проныривать вдоль и поперек дорожек (кроме переходов с дорожки на дорожку);

3.13.10. Нырять и погружаться в воду на задержанном дыхании;

3.13.11. Опускаться на дно бассейна;

3.13.12. Заплывать на другие/соседние дорожки, занятые в соответствии с расписанием;

3.13.13. Создавать препятствия на воде другим посетителям бассейна;

3.13.14. Плавать без плавательной шапочки на голове;

3.13.15. Входить в воду с жевательной резинкой;

3.13.16. Бросать посторонние предметы в бассейн;

3.13.17. Играть в мяч или кидаться другими предметами/инвентарем во всех помещениях бассейна (кроме организованных игр во время занятий);

3.13.18. Шуметь, нецензурно выражаться, оскорблять окружающих и т.д.;

3.13.19. Втирать в кожу косметические средства до сеанса плавания (крема, мази и т.д.);

3.13.20. Производить косметологические процедуры в помещении плавательного бассейна (маникюр, педикюр, пиллинг, бритье и т.д.);

3.13.21. Использовать спортивный инвентарь без разрешения инструктора по спорту/тренера;

3.13.22. Ходить босиком вокруг чаши бассейна;

3.13.23. Делать фото и видеосъемку без разрешения администрации СК;

3.13.24. Проходить в бассейн в уличной одежде и обуви;

3.13.25. Входить в служебные и технические помещения;

3.13.26. Загрязнять помещения плавательного бассейна;

3.13.27. Отжимать купальные костюмы в раздевалках;

3.13.28. Пользоваться служебными телефонами плавательного бассейна;

3.13.29. Приносить в раздевалку плавательного бассейна грязные сумки;

3.13.30. Находиться в помещениях плавательного бассейна с животными;

3.13.31. Заходить в здание СК с детской коляской, велосипедом, самокатом и другими крупногабаритными предметами или оставлять их на путях следования;

3.13.32. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;

3.13.33. Оставлять вещи в помещениях плавательного бассейна без присмотра.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

4.1. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по спорту/тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. В случае получения травмы, ухудшения самочувствия, при возникновении несчастного случая с посетителями, пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить инструктору по спорту/тренеру или медицинскому работнику на объекте.

4.3. При возникновении пожара, задымления немедленно сообщить инструктору по спорту/тренеру и спокойно без паники покинуть помещение по путям эвакуации, указанных на схемах эвакуации.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ**

5.1. Выход после сеанса осуществляется по команде инструктора по спорту/тренера. После подачи сигнала об окончании сеанса Клиенту необходимо двигаться к ближайшей лестнице на выход.

5.2. О преждевременном уходе с сеанса Клиент обязан поставить в известность инструктора по спорту/тренера.

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

5.4. После окончания сеанса (занятий) Клиент должен покинуть зону душа и раздевалки в течение 15 минут.