

**ИНСТРУКЦИЯ**  
по технике безопасности  
для проведения инструктажа с детьми (7 лет и старше),

**Общие требования.**

К плаванию допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Родители должны представить справку, разрешающую детям посещать плавательный бассейн.

Родители должны ознакомиться и строго соблюдать правила посещения Плавательного бассейна ГОУП УСДЦи ознакомить своих детей.

При плохом самочувствии, при ощущении усталости прекратить занятия, выйти из воды и сообщить об этом инструктору.

Рекомендуется приступать к занятиям непосредственно после приема пищи (перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 1,5-2,0 часа);

**Требования безопасности во время занятий.**

ДЕТИ, В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

**ОБЯЗАНЫ:**

- перед посещением плавательного бассейна принять душ с тщательным мытьем всего тела (не более 5 мин).
- входить в воду исключительно по команде инструктора по специальным лестницам, спиной к воде;
- поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения инструкторов плавательного бассейна;
- плавать только на той дорожке, которую указал инструктор;
- завершать занятия исключительно по команде инструктора, в случае досрочного прекращения сеанса ставить об этом в известность инструктора;
- покинуть раздевалку плавательного бассейна не позднее 15 минут после окончания сеанса.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- находиться с жевательной резинкой во время занятий;
- загрязнять воду бассейна, сплевывать, опорожнять мочевой пузырь и кишечник в бассейне, душевых и раздевальных помещениях;
- пользоваться стеклянной тарой в раздевалках, душевых и в помещении бассейна;
- находиться в воде без шапочки;
- без разрешения инструктора входить в чашу бассейна или опускаться в воду;
- уходить с занятия не предупредив инструктора;
- бегать по обходным дорожкам, прыгать (с бортиков и стартовых тумбочек только с разрешения инструктора с соблюдением безопасности прыжков), сталкивать в воду других детей, плавать под водой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения на задержку дыхания.
- выполнять со стартовой тумбы или бортика бассейна акробатические пируэты, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;
- плавать поперек плавательных дорожек, сидеть или висеть на разделительных дорожках;
- какими-либо способами стеснять действия находящихся в воде плавающих детей (подныривать подплавающих, толкать их руками и ногами, хватать за руки, ноги, плечи, плавательные костюмы);
- шуметь, громко разговаривать, нецензурно выражаться и вызывая себе вести в любом помещении спортооружения;
- подавать ложные крики о помощи («тону», «помогите» и др.).

**Требования безопасности по окончании занятий.**

Занятия прекращаются по сигналу инструктора.

Необходимо убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

Принять душ, одеться, покинуть помещение бассейна.

Обо всех недостатках, замеченных во время плавания, сообщить инструктору.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

В случае возникновения пожара, немедленно прекратить занятия, организованно под руководством инструктора(ов) покинуть место проведения занятий через запасные выходы, согласно плану эвакуации.