

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» АКСУБАЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрено и принято
на заседании тренерского
совета школы
протокол № 4 от 15 августа 2015г

Утверждаю:
директор МБУ «СПШ»
Аксубаевского муниципального
района Республики Татарстан
Хисмаев Н.И.
Приказ № 55 от 15 июля 2019 года



Правила внутреннего распорядка и техники безопасности при организации и проведения занятий по плаванию, тренировок, соревнований и других мероприятий в бассейне.

Аксубаево

2019 год

Правила внутреннего распорядка и техники безопасности при организации и проведения занятий по плаванию, тренировок, соревнований и других мероприятий в бассейне.

Общие положения

1. Настоящие правила внутреннего распорядка и техника безопасности разработаны для обеспечения эффективной работы плавательного бассейна, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев на воде для занимающихся.
2. Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех занимающихся.
3. 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, мочалка, полотенце, расчёска.
4. Проход на территорию бассейна, где проходят занятия осуществляется за 15 минут до начала занятия в присутствии тренера по плаванию по списочному составу и медицинским справкам, заверенным медицинским персоналом бассейна.
5. Тренер по плаванию сопровождает группу детей в раздевалках и душевых.
6. За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности, не сданные тренеру на хранение, администрация ответственности не несёт.
7. Родители занимающихся обязаны в случае плохого самочувствия ребёнка перед началом занятия известить об этом своего тренера в устной или письменной форме.

Занимающиеся обязаны

1. Пройти инструктаж и расписаться в ведомости у своего тренера.
2. Строго соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов, тренеров и медицинского персонала.
3. До начала занятий предоставить медицинскую справку, разрешающую данному лицу заниматься плаванием:
Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и бассейне.
В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего тренера.

Перед началом занятия занимающиеся обязаны

1. Переобуваться 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 (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. Заходить в воду только после разрешения своего тренера организованно, по очереди по лестницам спиной вперед, крепко держась руками за поручни.
2. Внимательно слушать и выполнять все указания тренера по плаванию, проводящего занятия.
3. Начинать выполнение задания только по команде тренера по плаванию, проводящего занятия.
4. Плавать только по дорожке, определённой для них на данном занятии тренером.
5. Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения – против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища.
6. 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.).
7. При плавании на ногах на спине, занимающийся при виде флажков над бассейном должен вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой вперёд рукой.

8. При плавании кролем на спине в полной координации движений и на руках кролем на спине, учащийся должен при виде флажков над бассейном сделать два гребка руками, вытянуть одну руку вперед, доплыть на ногах и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.
9. Завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
10. При нахождении в ванне плавательного бассейна сплёвывать только в сливные короба, расположенные в торцевых краях дорожек.
11. По окончании занятия по команде тренера, проводящего занятия, организовано, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

После окончания занятия занимающиеся обязаны

1. Возвращать инвентарь (очки, шапки, доски) данный тренером на время занятия.
2. В течение 3-5 мин принять тёплый душ.
3. Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
4. В течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.

Занимающимся запрещается

1. Запрещается бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и в бассейне.
2. Запрещается посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.
3. Запрещается 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.).

Перед началом занятия

1. Запрещается проходить на территорию бассейна в отсутствие тренера по плаванию.
2. Запрещается ходить по территории бассейна в уличной обуви или босиком.

3. Запрещается вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару.
4. Запрещается втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази. Запрещается плавать, не смыв декоративную косметику.
5. Запрещается входить в бассейн без посещения душа.
6. В душевой запрещается брызгаться водой, разливать воду на полу в душевой и раздевалке.
7. Запрещается входить в воду без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне.

Во время занятия

1. Запрещается прыгать с бортика без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне.
2. Запрещается топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки.
3. Запрещается плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.
4. Запрещается находиться в воде без шапочки.
5. Запрещается плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся.
6. Запрещается погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне.
7. Запрещается толкаться, хватать и топить друг друга в воде.
8. Запрещается издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.
9. Запрещается выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера, проводящего занятия в бассейне.

После окончания занятия

1. Запрещается пользоваться стационарными сушилками или личными фенами с мокрыми руками.
2. Запрещается находиться в душевой и раздевалке более 15 мин. после окончания занятия.

Ответственность занимающихся

1. Занимающийся несёт ответственность перед тренерами по плаванию и администрацией бассейна за нарушение «Правил поведения».
2. В случае однократного нарушения «Правил поведения», занимающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от своего тренера.
3. В случае повторного нарушения «Правил поведения», занимающийся отстраняется от урока и дополнительно изучает «Правила поведения». Аттестация проводится в виде теоретического зачета в письменной форме.
4. В случае систематического нарушения «Правил поведения», занимающийся не допускается к практическим занятиям по плаванию, из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.
5. В случае грубого нарушения правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим занимающимся, тренеру, проводящему занятия в бассейне, медицинскому персоналу и администрации бассейна занимающийся отстраняется от практических занятий по плаванию.