

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального
образования
(МБУ ДО «СП СОЦ» УКМО)

Юридический адрес: г. Усть-Кут,

Иркутская область, ул. Речников, 1

тел. 8 (39565) 5-73-38

ИПН 3818013830 КПП КПП 381801001

ОГРН 1023802082875

Электронный адрес: soch_09@mail.ru

Сайт <http://xn--j1adh1ju.com/contact-us/>

<https://vk.com/soc94>



**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНОВ
И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БАССЕЙНАХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА»
УСТЬ-КУТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила посещения бассейнов и правила поведения в бассейнах (далее по тексту – Правила) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования (далее по тексту – Администрация) являются обязательными к соблюдению в плавательном бассейне «Волна» (ФОК) и бассейне «Нептун», (далее по тексту – бассейн), разработаны на основании ГОСТ Р 57015-2016. «Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги населению, услуги бассейнов». Основные функции бассейнов спортивно-оздоровительные и предназначены для занятий плаванием и оздоровительным отдыхом.

1.2. Посетители бассейна обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала предоставления услуг. Нарушение настоящих Правил Посетителем влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

1.3. Правила направлены на обеспечение безопасного пребывания Посетителей в бассейне и с этой целью Правила устанавливают права и обязанности посетителей бассейна, определяют механизм реализации этих прав и обязанностей, а также устанавливаются ряд запретов, не допускающих такие действия граждан, которые могут причинить вред самим посетителям или другим лицам.

1.4. Режим работы бассейнов с 09.00ч до 22.00ч (без обеда и выходных), расписание сеансов, график проведения занятий, устанавливается Администрацией учреждения и может быть изменён в течение календарного года в одностороннем порядке. Об изменениях в режиме работы посетители информируются путём объявлений на информационных стендах и входных дверях бассейна.

2. Регламент посещения бассейна

2.1. Посещение бассейна разрешается только при наличии: купального костюма: плавательные трусы для мужчин, купальник для женщин, согласно Приложению №1 к настоящим Правилам, шапочки для плавания, резиновой обуви, принадлежностей для душа и

полотенца.

2.2. При опоздании более, чем на 5 минут Администратор или Инструктор вправе не допускать посетителя к занятиям (сеансу свободного плавания).

2.3. Посетитель имеет право находиться на территории бассейна в течение 15 минут до начала сеанса, 45 минут во время сеанса (продолжительность сеанса составляет академический час 45 минут) и в течение 15 минут после окончания сеанса.

2.4. При входе в бассейн переобуться в чистую сменную обувь и поместить уличную обувь в герметичный пакет.

2.5. Сдать верхнюю одежду и уличную обувь (в пакете) в гардероб, получить номерной жетон.

2.6. Посетителям бассейна с талонами для посещения бассейн необходимо предъявить действующий абонемент и номерной жетон дежурному сотруднику в раздевалке.

2.7. Получить у дежурного сотрудника раздевалки ключ от кабинки для хранения личных вещей в раздевалке (ценные вещи: деньги, мобильный телефон, документы, ключи и другие ценные вещи).

2.8. Сумки, кейсы, чемоданы на хранение не принимаются. За оставленные без присмотра личные вещи и ценные вещи, Администрация бассейна ответственности не несет

2.9. В точное время начала занятия, по звонку - пройти в раздевалку, разуться в специально отведённом месте, раздеться в кабинке, взять в душевую комнату: мыло, мочалку, полотенце, шапочку, очки, специальную резиновую обувь, мужчинам - плавки, предназначенные специально для плавания, женщинам - купальник для плавания.

2.10. Перед выходом в помещение ванны бассейна Посетитель обязан:

- тщательно принять душ без купальника и плавательных трусов, смыть с себя косметику (тушь, помаду, крем), снять с себя, если имеется повязки, пластырь, ювелирные изделия, иные украшения;

- иметь аккуратно подстриженные ногти;

- пройти медицинский контроль. Медицинский контроль осуществляется визуально и детально. Визуальный медицинский контроль – это проверка внешнего состояния кожных покровов Посетителя. Детальный медицинский контроль – это проверка контактным способом, прикасаясь к поверхности кожи Посетителя.

2.11. Посетители, моющиеся в плавках (купальниках) к занятию не допускаются.

2.12. Разнополые родители с несовершеннолетними детьми до 5 лет допускаются в душевые комнаты после принятия душа и выхода других посетителей в чашу бассейна.

2.13. Несовершеннолетние дети после 5 лет самостоятельно принимают процедуры в душе согласно половой принадлежности (мальчики в мужской раздевалке и мужской душевой комнате, девочки в женской раздевалке и женской душевой комнате)

2.14. Дети, достигшие 14-летнего возраста, самостоятельно допускаются в бассейн при предъявлении документа, удостоверяющего его возраст (паспорта). Дети любого возраста при посещении бассейна обязаны быть в купальных костюмах. Рекомендуется к применению Памятка принадлежностей, которые необходимы для посещения бассейна с детьми, согласно Приложению № 3, а также экипировку согласно Приложению № 4 к настоящим Правилам.

2.15. Дети от 7 лет могут посещать бассейн в составе группы по обучению плаванию при росте не менее 125 см. Руководитель группы несет ответственность за безопасность детей в бассейне.

2.16. Для посещения бассейна детьми до 10 лет необходимо с установленной периодичностью, предоставлять соответствующую медицинскую справку.

2.17. Организованные группы детей пользуются услугами бассейна в сопровождении взрослых (не менее двух взрослых на группу из десяти детей). Руководитель группы несет полную ответственность за состояние здоровья и поведение доверенных ему детей, наличие у детей средств для плавания.

2.18. Во время нахождения на территории бассейна и взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, допуск детей в чаши бассейна осуществляется только после объяснения им правила посещения бассейна и поведения на воде.

2.19. Ответственность за жизнь и здоровье детей во время нахождения на территории бассейна несет сопровождающий их взрослый.

2.20. При выходе из бассейна посетитель обязан сдать ключ от шкафа раздевальной комнаты, плавательный инвентарь, полученный в аренду, инструктору по плаванию или медицинскому работнику бассейна.

2.21. Настоящие Правила предусматривают Порядок действий Посетителя при возникновении (угрозе) чрезвычайной ситуации, который указан в Приложении №2 к настоящим Правилам.

3. Общие правила безопасного поведения на воде в чаше бассейна

3.1. Вход в воду и окончание занятий осуществляются исключительно по разрешению инструктора по его команде (звонку). Время нахождения в воде (одно посещение) не более 45 минут.

3.2. Посетитель может покинуть чашу бассейна до прекращения занятий до истечения 45 минут.

3.3. Во время посещения бассейна зона для плавания ограничена количеством дорожек, выделенных по расписанию, нагрузка на 1 дорожку в чаше (25 м.) в бассейне «Нептун» не более 10 человек, нагрузка на 1 дорожку в большой чаше (25 м.) в бассейне «Волна» не более 10 человек одновременно в малой чаше (9,3 м.) и не более 18 человек одновременно в большой чаше.

3.4. Входить в воду, спускаясь по специально предусмотренной для этого лестнице, повернувшись спиной к воде.

3.5. Во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне).

3.6. Не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими пловцами/плавающими. Необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания.

3.7. Не рекомендуется занимать дорожку, выделенную для скоростного плавания, в случае отсутствия навыков плавания или их недостаточном развитии.

3.8. При отсутствии или при недостаточном развитии навыков плавания обязательно использование поддерживающих на воде средств (доски для плавания и пр.).

3.9. Во время проведения групповых занятий или персональных занятий в бассейне зоне для плавания может быть ограничено.

3.10. Посетитель должен контролировать время нахождения в бассейне.

3.11. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.

3.12. При использовании водных горок и иных аттракционов, расположенных на территории детского бассейна сопровождающий ребенка взрослый обязан ознакомиться с порядком их использования и правилами безопасности, которые размещены на стенде у каждого аттракциона, так как водные горки имеют ограничения по весу, возрасту и состоянию здоровья. Сопровождающий ребенка взрослый самостоятельно несет ответственность за использование ребенком аттракционов.

3.13. Во избежание возможных травм, после спуска с горок (аттракционов), сопровождающий ребенка взрослый обеспечивает незамедлительное покидание ребенком зону приведения горок.

3.14. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.

3.15. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек посетители бассейна должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

3.16. Плавать можно только по своим (указанным инструктором) дорожкам, соблюдая безопасную дистанцию, перед обгоном впереди плывущего убедиться в безопасности манёвра.

4. Права и обязанности Сторон при посещении бассейна.

4.1. Посетители обязаны:

- строго соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, санитарно-гигиенические требования;

- выполнять требования персонала бассейна: инструкторов, тренеров- преподавателей, дежурных раздевальных помещений, медицинского персонала в части соблюдения санитарно-гигиенических требований;

- по окончании занятия обязан принять душ, выжать купальные принадлежности, вытереться полотенцем в специально отведённом месте и только после этого пройти в раздевалку, одеться, собрать свои вещи и покинуть раздевалку;

- соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу бассейна;

- не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

-покинуть раздевалку через 15 минут. Посетители, задерживающиеся в раздевалке перед заходом следующей группы, оплачивают стоимость второго посещения.

4.2. Посетители имеют право:

- вносить замечания и предложения по качеству оказываемых услуг;

- предъявлять претензии и вносить замечания в отношении качества обслуживания;

- приобрести абонемент на основании заключения соответствующего Договора.

4.3. Персонал бассейна обязан:

- предупредить Посетителя о соблюдении настоящих Правил;

- проинформировать Посетителя о правилах личной безопасности, общих правилах поведения на воде, факторах риска для здоровья Посетителей, о медицинских противопоказаниях;

-контролировать соблюдение Посетителями настоящих Правил.

4.4. Персонал бассейна имеет право:

- проводить визуальный осмотр принадлежностей для посещения бассейна, а также наличие установленных видов купальных костюмов (если купальные костюмы не соответствуют установленным правилам, Посетитель в чашу бассейна не допускается Персоналом бассейна);

-при выявлении нарушения целостности кожных покровов, симптомов респираторных и/или вирусных заболеваний (кашель, насморк, затрудненное дыхание и т.д.) медсестра имеет право не допустить посетителя к пользованию услугами бассейна;

-делать замечания при нарушении положений настоящих Правил Посетителем;

-отказать в предоставлении услуги бассейна Посетителю при нарушении настоящих Правил;

- медицинская сестра бассейна имеет право проводить внешний (телесный) осмотр посетителя бассейна независимо от наличия у него медицинской справки из другого бассейна или медицинского учреждения.

4.5. Посетителям бассейна запрещается:

-Передавать документы на право посещения бассейна другим лицам.

-Находиться в здании бассейна в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, использовать ненормативную лексику, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все что может помешать окружающим (ст. 20.21. Административного Кодекса РФ).

-Приносить с собой спиртные напитки, а также их распитие (ст. 20.20. Административного Кодекса РФ).

-Находиться в помещениях бассейна, за исключением помещения фойе, в верхней уличной одежде и обуви.

-Курить на территории и в помещениях бассейна, в том числе электронные сигареты.

-Приносить и распивать в помещениях бассейна алкогольные напитки.

-Приносить в помещение бассейна продукты питания, напитки с последующим их употреблением.

-Находиться на трибунах и балконах бассейнов, за исключением спортивно-массовых мероприятий, подразумевающих наличие зрителей.

-Посещать бассейн без медицинского контроля (осмотра медицинским работником).

-Входить в бассейн без предварительного посещения душа.

-Перед пользованием бассейна втирать в кожу различные кремы и мази по причине возможного нанесения вреда своему здоровью (перегрев, повышение артериального давления, аллергические реакции и пр.).

-Бегать по лестницам и обходным дорожкам.

-Плывать без шапочки для плавания.

-Использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла.

-Плывать поперек плавательных дорожек и висеть на разделительных дорожках.

-Плывать в одежде, не предназначенной для бассейна.

-Прыгать с бортиков и со стартовых тумб без разрешения инструктора, тренера-преподавателя, а также способами, угрожающими здоровью.

-Посещать занятия при повреждении или серьезных заболеваниях кожных покровов.

-Оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.

-Посещение бассейна детьми в возрасте до трех лет разрешается только при наличии у них купальных костюмов.

-Брызгаться водой или разливать воду в раздевалке.

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

-Проносить на территорию бассейна стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества, приносить с собой посторонние предметы.

-Справлять естественные надобности (физиологические отправления кишечника, выделения мочевого пузыря, назальные выделения) в ванну бассейна. Виновные удаляются из воды и впредь в бассейн не допускаются. Посетитель, совершающий мочеиспускание в бассейне подвергает свое и чужое здоровье смертельной опасности. В результате химической реакции мочи с хлором образуются летучие соединения, токсичные для ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

-Находиться с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна;

-Плывать в чашу бассейна.

-Находиться одновременно более одного родителя (родственника, представителя ребенка) в малой чаше бассейна «Волна».

-Бросать посторонние предметы, плевать, лить какие-либо жидкости в воду бассейна.

-Проходить в уличной обуви в помещение чаши бассейна, раздевалки и душевые.

-Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество бассейна (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в бассейне).

В случае порчи оборудования и имущества бассейна, виновное лицо несет ответственность за умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти действия не повлекли причинение значительного ущерба, что влечет наказание в виде административного штрафа в размере от 300 до 500 рублей (ст. 7.17. Кодекса об административных правонарушениях РФ).

-Производить фото и видеосъемки без разрешения Администрации бассейна.

-Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм.

-Ложно звать на помощь.

-Пользоваться ластами и масками, приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников бассейна).

-Нырять в длину и глубину, погружаться на дно бассейна, погружаться в воду на задержанном дыхании, проныривать вдоль и поперек дорожек, нырять вниз головой на мелкой части бассейна, прыгать (нырять) со стартовых тумбочек без разрешения инструктора.

-Заходить на трибуны бассейна. Допускается только групповое нахождение зрителей на трибунах, в случаях предварительно согласованных руководством (соревнования, показательные выступления и т.д.);

-Использовать водный аттракцион (горку) в бассейне «Нептун» без разрешения инструктора, тренера-преподавателя.

-Входить в служебные и технические помещения бассейна. Самостоятельно прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование бассейна.

-Загрязнять помещения и сооружения бассейна.

-Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии.

-Надевать на себя ювелирные изделия (кулоны, цепочки, наручные часы, иные ценные вещи) или оставлять у себя при посещении бассейна.

- Посещать чашу бассейна при отсутствии сменной обуви, купальных принадлежностей, шапочки или предметов гигиены.

- Использовать для плавания шорты, бриджи при посещении чаши бассейна.

-Шуметь, создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, вызывая себя вести, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия, в адрес работников бассейна и других лиц (ст. 20.1. Кодекса об административных правонарушениях РФ).

4.6. В душевых комнатах бассейна запрещается:

- окрашивание волос;
- пользоваться бритвенными принадлежностями;
- проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и т.д.);
- мытье обуви, стирка вещей и т.д.;
- приносить шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
- брызгать водой или разливать воду;
- справлять естественные надобности (физиологические отправления кишечника, выделения мочевого пузыря, назальные выделения);
- стричь ногти и волосы.

4.7. Администрация бассейна имеет право:

- отказать в обслуживании (в том числе, в дальнейшем), в случае нарушения Посетителем общественного порядка, настоящих Правил или создании угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей;
- удалить с территории бассейна сотрудниками полиции, службы охраны или Администрацией бассейна, без компенсации, оплаченной им стоимости услуг, в случае нарушения настоящих Правил;
- осуществлять фото- виде фиксацию нарушений, видеонаблюдение территории бассейна;
- делать замечания Посетителям при нарушении настоящих Правил.

4.8. Обязанность Администрации бассейна:

- предоставить потребителям услуг полную и достоверную информацию о Правилах посещения бассейнов и правилах поведения в бассейнах МБУ ДО «СШ СОЦ» УКМО, перечне и стоимости услуг, порядке получения услуг, иную информацию;
- обеспечить безопасность жизни и здоровью Посетителям при получении услуг бассейна;
- предоставлять выбранные потребителем услуги определенного вида в сроки, установленные договором (абонементом) о предоставлении услуг.

4.9. Ответственность Администрации бассейна:

- за одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные Посетителем в бассейне Администрация бассейна ответственности не несёт.
- за травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, Администрация бассейна ответственности не несёт.
- за последствия, возникающие в результате нарушения настоящих Правил, Администрация ответственности не несет.
- за любые неблагоприятные последствия, происшедшие по вине Посетителей, связанных с нарушением положений настоящих Правил Администрация не несет ответственности.

- за сохранность ценных вещей, денег и документов, оставленных в гардеробе, в раздевалках или в индивидуальных шкафах раздевалки бассейна Администрация ответственности не несет.

5. Порядок оформления платных услуг.

5.1. Ознакомившись с действующим Прейскурантом цен, а также с Правилами посещения бассейна посетитель выбирает и оплачивает вид и стоимость услуги наличным платежом в кассу учреждения бассейна перед началом оказания заказанной услуги, подтверждая этим согласие на заключение публичного Договора на оказание платных спортивно-оздоровительных (физкультурных) услуг на территории бассейна (в т.ч. разового посещения).

5.2. Бассейн приступает к выполнению своих обязательств по оказанию услуг с момента осуществления оплаты посетителем выбранных услуг.

5.3. Для детей до 16 лет действует прейскурант категории «Дети».

5.4. Лицам, достигшим 16 лет, действует прейскурант категории «Взрослые».

5.5. Кассир осуществляет приём денежных средств от родителей (законных представителей), если ребёнок имеет допуск врача к занятиям.

5.6. Проведение кассовых операций по оплате единовременных (разовых) услуг осуществляется не ранее, чем за полчаса до начала каждого занятия (сеанса). Кассир принимает оплату только на это занятие (сеанс свободного плавания).

5.7. Талон или чек на разовое посещение бассейна приобретаются в кассе до начала занятия (сеанса), оплата после занятия (сеанса) не допускается.

5.8. Продажа разовых услуг осуществляется при наличии свободных мест на выбранный посетителем сеанс согласно действующему расписанию работы бассейна (детской или взрослой группы).

5.9. Абонемент – бланк строгой отчетности установленного образца, дающий право на посещение фиксированного количества занятий в бассейне.

5.10. Абонемент имеет ограниченный срок действия. По истечении указанного срока абонемент недействителен.

5.11. Утерянный абонемент ребенка восстанавливается по заявлению его законного представителя, с учетом оставшегося времени оказания услуг.

5.12. При непосещении Посетителем занятий в период оплаченного срока действия абонемента или при разовом посещении, по вине Посетителя, денежные средства возврату не подлежат.

5.13. При наличии уважительных причин для непосещения бассейна (таких как болезнь, командировка, выезд за пределы Усть-Кутского района) Посетитель вправе предоставить официальный документ (листок нетрудоспособности, медицинскую справку, приказ о направлении в командировку, проездные билеты и т.п.) или копии названных документов. В этом случае пропущенные занятия компенсируются на основании письменного заявления на имя директора учреждения (в течение одного месяца с момента прекращения обстоятельств, явившихся причиной пропуска занятий) предоставлением дополнительных занятий при наличии свободных мест в группах. Перенос занятий оформляет кассир на основании названных официальных документов.

5.14. Возврат денежных средств при расторжении Договора (действующего абонемента) по инициативе Посетителя осуществляется по предъявлению письменного заявления, паспорта, кассового чека и/или абонемента Посетителя при условии оплаты учреждению фактически понесенных им расходов. Возврат денежных средств осуществляется в течение 10 дней с момента предъявления указанных в настоящем пункте документов.

5.15. При наличии льгот — пенсионерам, студентам, инвалидам, детям, несовершеннолетним, для которых предусмотрены скидки, необходимо предъявлять документы, подтверждающие право на льготу при каждом посещении бассейна.

5.16. В случае причинения посетителями материального ущерба, вопрос о возмещении решается путем переговоров с Администрацией бассейна, а в случае не достижения согласия — в судебном порядке.

**Приложение №1
к Правилам посещения бассейнов и
правилам поведения в бассейнах
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского
муниципального образования**

**Виды купальных изделий
для использования в плавательных бассейнах
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра»
Усть-Кутского муниципального образования**

1. Виды купальных изделий для использования в плавательных бассейнах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования установлены «ГОСТ 31406-2009. Межгосударственный стандарт. Изделия трикотажные купальные. Общие технические условия».

2. Вышеуказанный стандарт распространяется на трикотажные купальные изделия (далее - изделия) из трикотажных полотен всех видов для женщин, девочек, мужчин и мальчиков.

3. Изделия подразделяют на следующие виды: купальники (рисунок 1), купальные костюмы (рисунки 2, 3, 4), купальные трусы (рисунок 3), плавки (рисунок 4).

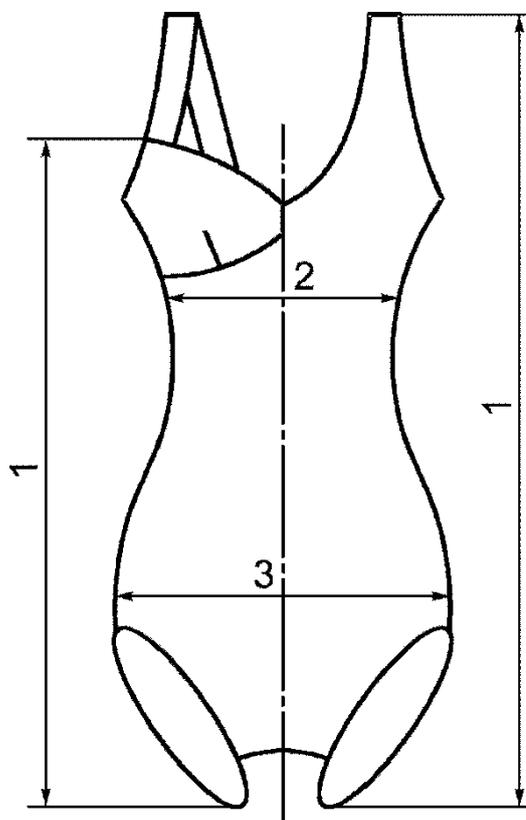


Рисунок 1

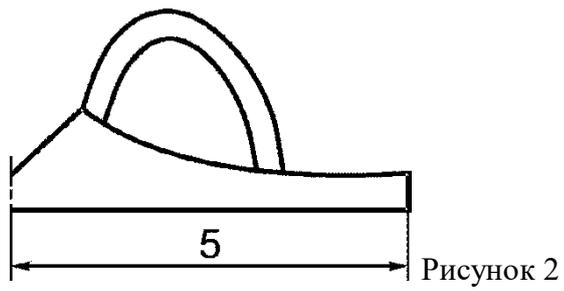


Рисунок 2

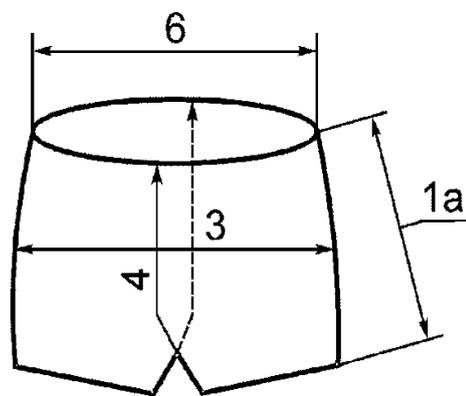


Рисунок 3

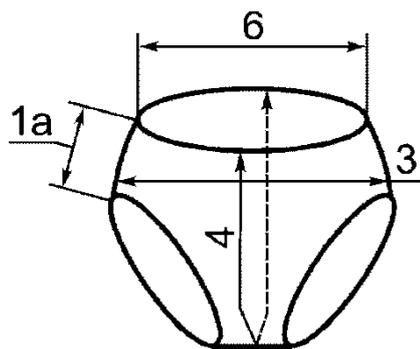


Рисунок 4

**Приложение №2
к Правилам посещения бассейнов и
правилам поведения в бассейнах
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-
оздоровительного центра» Усть-Кутского
муниципального образования**

**Порядок
действий Посетителей в случае возникновения (угрозе) чрезвычайных ситуациях**

1. В случае возникновения чрезвычайных аварийных ситуаций - стихийные бедствия, техногенного характера, пожар, угроза террористического акта и т.п., Посетители должны:

- не поддаваться панике;
- чётко выполнять команды персонала бассейна или сигнал тревоги по системе оповещения;
- покинуть чашу бассейна, помещения раздевалок, санузлов, помещений;
- максимально быстро (если позволяет ситуация) надеть верхнюю одежду;
- использовать основные, эвакуационные (запасные) выходы или лестницы следуя указаниям сотрудников бассейна.

2. Взрослые посетители должны обеспечить безопасную эвакуацию детей.

3. Места сбора эвакуированных посетителей находятся на прилегающей территории к зданию бассейна на безопасном расстоянии от здания.

4. Выходы обозначены на схемах эвакуации, а также в самом помещении выходы обозначены специальными табличками и указателями по направлению эвакуации, покидая бассейн. Посетители должны соблюдать спокойствие, не бежать, не создавать давки в проходах и на лестничных маршах, держаться за поручни, не перелезать через ограждения и не наступать на них.

**Приложение №3
к Правилам посещения бассейнов
и правилам поведения в бассейнах
Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
спортивно-оздоровительного
центра» Усть-Кутского
муниципального образования**

**Памятка
принадлежностей для посещения бассейна с детьми**

1. Туалетное мыло (твердое) в мыльнице;
2. Мочалка;
3. Шапочка для бассейна;
4. Плавки, предназначенные специально для плавания мальчиков и купальник, предназначенный специально для плавания для девочек.
5. Полотенце для тела;
6. Резиновая обувь;
7. Очки;
8. Посещение бассейна детьми в возрасте до трех лет разрешается только при наличии у них специальных трусиков для плавания.
- 9. Запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями.**

Памятка

принадлежностей современной экипировки в спортивном плавании, необходимых для посещения бассейна детьми, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

1. Шапочка для бассейна.

Для спортсменов-профессионалов специально разработаны высокотехнологичные модели шапочек для плавания. Главным в этих шапочках являются их гидродинамические свойства. Профессиональная шапочка для скоростного плавания повторяет анатомические контуры головы, не образует складочек и имеет разную толщину на различных участках головы, позволяет улучшить время прохождения дистанции;

2. Спортивные плавки, спортивный купальник

Спортивные плавки предназначены специально для плавания мальчиков и спортивный купальник, предназначенный специально для плавания для девочек (спортивный купальник должен позволять чувствовать комфорт и уверенность на тренировках). В бассейнах принято плавать в слитном спортивном купальнике. Спина должна быть более или менее открыта. Спортивное плавание - это активное перемещение ребенка в воде. Цельный спортивный купальник обеспечивает комфортное выполнение физических упражнений в воде, не впивается в кожу, не натирает ее, дает возможность совершать размашистые движения. Основная задача спортивного купальника — обеспечить хорошую обтекаемость тела, свободу движений. Существуют и отдельные купальники для спортивного плавания. Купальник такого типа состоит из спортивного лифа и трусиков-шортиков (либо обычных плавков с усиленной резинкой).

3. Очки для плавания.

Очки для плавания делятся на категории: стартовые, тренировочные, маски, для триатлона, с диоптриями.

Стартовые очки

Стартовые - имеют более жесткую посадку, чем тренировочные. Форма данного вида очков гидродинамичная. Отбюратор - это специальная прокладка, которая обеспечивает защиту от натирания кожи и протекания воды. Отбюратор в стартовых очках сделан из более жесткого силикона. Очки без него называются

«шведками» или «стекляшками». Они плотно прилегают к лицу пловца. В шведках можно долго находиться в бассейне.

Плюсы:

- высокая прочность;
- защита глаз от воды;
- плотная фиксация на лице.

Минусы:

Стеклошки вызывают дискомфорт в области переносицы и глаз при длительном плавании.

Тренировочные модели создаются для спортсменов и любителей, отрабатывающих своё мастерство в бассейне. Они рассчитаны на длительное использование в воде. Изготавливаются модели с использованием мягкого силикона.

Плюсы:

- мягкое прилегание силикона к коже;
- 100% герметичность;
- высокая прочность;
- защита глаза от солнечных лучей;
- защита от запотевания;
- комфорт.

Минусы:

Прилегают к лицу неплотно: могут при рывке сместиться или слететь.

Маска для плавания — объемный вариант очков, закрывающий большую часть лица. Эта модель предназначена для плавания в открытом водоёме, а не бассейне. Маски могут оснащаться незапотевающими линзами, пропитанными защитой от ультрафиолета.

Плюсы:

- высокая герметичность;
- регулируемый размер ремешка;
- мягкий контакт с кожей лица.

Очки для открытой воды и триатлона отличаются низким профилем, что снижает гидродинамическое сопротивление. Имеют широкий угол обзора. Их создают светлыми, чтобы обеспечить пловцу достаточную видимость даже в мутной воде. Модели с зеркальными и поляризованными линзами — появившийся недавно вид аксессуара. Они защищают глаза от ультрафиолета и бликов воды за счет затемнения стекла.

Плюсы:

- высокая видимость;
- комфортная посадка на переносице;
- защита от бликов воды;
- защита от протекания.

Минусы:

Некоторые модели имеют меньшую степень гидродинамичности за счет увеличенного размера.

Очки с диоптриями

Модели с диоптриями были придуманы для улучшения видимости под водой пловцам с плохим зрением. Они оснащены линзами с разным уровнем увеличения, которые подбирают индивидуально под каждого спортсмена. В продаже есть модели «в сборе», т.е. готовые очки с диоптриями. Также есть варианты с возможностью вставить линзы нужных диоптрий. Это удобно, когда на глазах разные показатели зрения. Линзы для очков, в данном случае, приобретаются отдельно.

Конструкция, материал очков

Очки создаются из эластичного материала, способного подстраиваться под особенности формы лица. Производители создают модели разной конструкции. Основные виды:

с регулируемой переносицей. Оснащаются ступенчатой застежкой, расположенной на переносице. С ее помощью можно регулировать расстояние крепления между линзами, комфортно усаживая очки на переносице. Это позволяет обеспечить плотное прилегание очков, снижая риск проникновения воды;

со съёмной перекладиной на переносице. В наборе профессиональных очков они идут варианты разной длины;

литые очки. Модели такой конструкции нельзя регулировать. К их выбору стоит подойти серьёзно, подобрав идеально сидящий вариант. Литые модели считаются более прочными.

Выбор очков для бассейна

При выборе стоит обращать внимание на специализацию модели. Купить очки для плавания профессиональные стоит пловцам, занимающимся спортом регулярно.

Внимание! Модели с диоптриями не подходят для использования людям со 100% зрением.

Большую роль играет цвет линзы. Для глубоких бассейнов или мест с плохим освещением предназначены очки со светлыми линзами.

Зеркальные линзы или затемненные — вариант плавания в открытых водоемах и других местах с ярким светом. Варианты с дымчатыми стеклами будут искажать цвета. Голубые — убирают яркие пятна на воде, помогая повысить концентрацию. Для плавания в открытой воде рекомендуется приобретать модели с защитой от ультрафиолета.

Перед тем, как купить очки для плавания, важно примерить несколько разных моделей. Пара не должна давить на область переносицы, лба, глазницы.

При возникновении небольшого дискомфорта при примерке, очки брать не стоит.

Если модель сидит идеально, остаётся лишь подобрать подходящую расцветку. Современные производители выпускают большое количество разнообразных моделей разного дизайна.

Выбор очков для ребенка

К выбору очков для ребенка стоит подойти с ответственностью. Появление дискомфорта во время ношения аксессуара или его протекания могут отбить у ребёнка желание продолжать тренировки.

Очки для плавания детские имеют идентичную взрослым конструкцию. Единственное отличие — размер. Специально для юных пловцов создаются детские очки для плавания TYR (Тир) в яркой расцветке. Специалисты рекомендуют в качестве первой модели купить детские очки для плавания в бассейне с неопреновым уплотнителем, который снимает давление на кожу. При переходе к частым тренировкам можно сменить такую пару на модель с уплотнителями из резины или силикона. Для пловцов от 12 лет подойдут взрослые аксессуары, подобранные по размеру головы.

Выбор зависит от возраста и активности ребенка. Модель не должны слетать с головы или сдавливать переносицу. Стартовые очки пригодятся ребенку лишь после 3-х лет тренировок. Варианты с заходящими на виски стеклами обеспечивают лучший обзор.

Детям рекомендуются только прозрачные линзы, чтобы они хорошо видели, что им показывает тренер-преподаватель, а тренер-преподаватель видел глаза своих учеников.

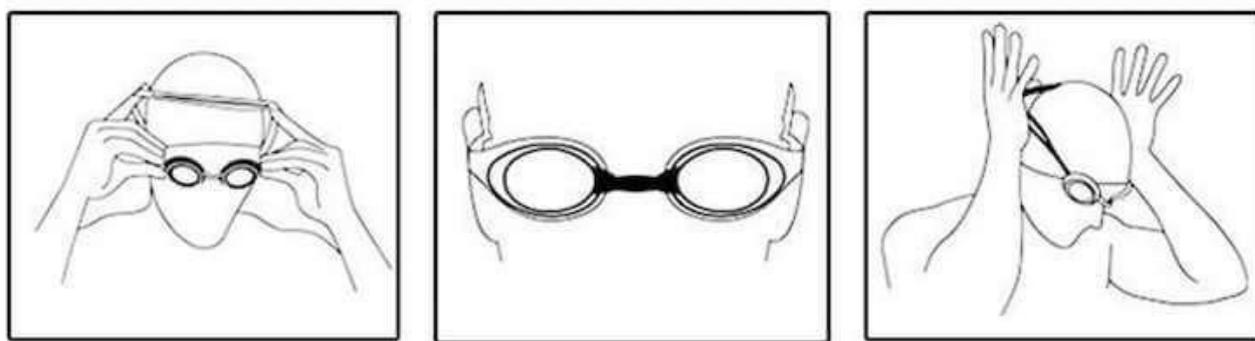
Защита очков от запотевания

Проблема запотевания стекол знакома многим пловцам. Помочь справиться с такой неприятностью может специальное средство — антифог. Как избежать запотевания:

- не прикасаться руками к внутренней части линз;
- не оставлять на солнце;
- не оставлять очки в жарком месте;
- после каждой тренировки промывать пару в холодной воде;
- хранить очки в специальном чехле.

Благодаря следованию этим простым правилам длительность воздействия защитного средства может быть продлена до 5 месяцев.

Как надевать очки для плавания



1. Головную ленту пальцами приподнять. Приложить линзы к глазам. Слегка придавить оправу. Она присосется к коже.
2. Отрегулировать посадку на переносице, если требуется.
3. Натянуть ремешок очков на макушку перпендикулярно оправе. Отрегулировать длину лямок.
4. Оттянуть линзы от лица, проверив давление на переносицу. Если оно слишком высоко, требуется ослабить лямки.

Рекомендации от пловцов: надеть очки, а поверх надеть шапочку для плавания.
Так будет меньше вероятность спадания очков в воде.

4. Туалетное мыло (твердое) в мыльнице.

5. Мочалка.

6. Полотенце для тела.

7. Резиновая обувь.