

Правила поведения на водоемах

В летнее время

1. Входите в воду быстро и во время купания не стойте без движения. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды.
2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т.д.). Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
3. В холодную воду, чтобы согреться, проделайте несколько легких физических
4. Не купайтесь больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5-6 минут.
5. При ушных заболеваниях не прыгайте в воду головой вниз.
6. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
7. Выйдя из воды, вытритесь насухо и сразу оденьтесь.
8. Почувствовав усталость, сразу плывите к берегу.
9. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на
10. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему

Запрещается:

1. Входить в воду разгоряченным (потным).
2. Заплывать за установленные знаки (ограждения участка, отведенного для
3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам.
4. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
5. Толкать товарища с вышки или с берега.

Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов - добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса - положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни - перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.
6. Вызвать "Скорую помощь".

Правила поведения в бассейне во время плавания

1. При плавании нескольких человек на дорожке, посетители должны держаться правой стороны, т.е. плавание в бассейне осуществляется всегда против часовой стрелки.
2. При плавании необходимо обгонять слева впереди плывущих.
3. Посетители могут отдыхать только в углах дорожки, не мешая совершать поворот плывущим.
4. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливным желобом.
5. Не разрешается прыгать с бортиков и тумбочек бассейна.
6. Не разрешается толкаться во время плавания.
7. Не разрешается висеть на дорожках бассейна.
8. Не разрешается плавать поперёк бассейна, кроме перехода с дорожки на дорожку и к лестнице.
9. В бассейне запрещено создавать излишний шум и подавать ложные сигналы о помощи.
10. При плавании в бассейне запрещено создавать препятствия другим посетителям.
11. Запрещено плавать с жевательной резинкой.
12. Не разрешается плавать без шапочки, так как волосы засоряют фильтры бассейна.

Правилами бассейна запрещается:

Посетителям бассейна запрещается:

1. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии.
2. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
3. Пользоваться ластами и масками (без разрешения работников бассейна)
4. Приносить в бассейн плавательные круги, доски и другие предметы (без разрешения работников бассейна)
5. Плавать без плавательной шапочки.
6. Входить в воду с жевательной резинкой.
7. Бросать посторонние предметы в бассейн
8. Шуметь, не цензурно выражаться, вызывая себе вест, оскорблять посетителей и работников бассейна.
9. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и тд) во избежание аллергий у посетителей.
10. Производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пиллинг и т.д.)
11. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению.
12. Ходить босиком в бассейне.

13. Производить фото и видеосъемку без разрешения руководства бассейна.
14. Проходить в бассейн в уличной обуви и в бахилах.
15. Входить в служебные и технические помещения.
16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
17. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.
18. Пользоваться служебными телефонами бассейна.

Согласно правилам посещения бассейна, не рекомендуется:

1. Заниматься в бассейне натошак или ранее чем через 1,5 -2 часа после еды (особенно детям!)
2. Использовать в душе гели для мытья (в связи с особыми химическими свойствами - в результате применения гелей на теле человека образуется плёнка требующая тщательного и длительного смывания; при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды в бассейне.