

«Согласовано»

Специалист по охране труда

Печерица Т.В.

«20» ноября 2023 г.

«Утверждаю»

Директор Додонов Д.Г. ООО СК «Сатурн»

«20» ноября 2023 г.

И Н С Т Р У К Ц И Я
по технике безопасности для самостоятельных занятий
в плавательном бассейне «Сатурн»

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются:

- лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать данную Инструкцию по технике безопасности для самостоятельных занятий в плавательном бассейне. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором ООО СК «Сатурн».

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору по основной деятельности, контролирующему порядок в большой ванне бассейна.

Занимающимся запрещается без разрешения инструктора по основной деятельности подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

С разрешения администратора пройти через турникет в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения инструктора по основной деятельности войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания инструктора по основной деятельности;
- во время плавания необходимо ориентироваться на разметку бассейна;
- плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне);
- не допускается плавание посередине дорожки или по ее левой стороне, чтобы не столкнуться с другими занимающимися;
- необходимо обязательное соблюдение дистанции во время плавания;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.), не мешая при этом другим занимающимся.

Занимающимся запрещается:

- хватать других занимающихся за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» других занимающихся;
- снимать шапочку для плавания;
- пользоваться ластами и масками на сеансах;
- использовать маску для подводного плавания с конструктивным применением стекла;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой;
- вносить в помещение бассейна любые предметы, непредназначенные для плавания.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по основной деятельности с последующим обращением в мед. пункт плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору по основной деятельности, выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору по основной деятельности и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом инструктору по основной деятельности.

При необходимости и возможности помочь инструктору по основной деятельности оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании занятия выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом инструктора по основной деятельности или дежурную по залу.

Выход из раздевалки, пройти через турникет и организованно покинуть здание бассейна.