

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного  
учреждения образования «Центр  
подготовки, повышения квалификации  
и переподготовки кадров  
«Белдорстрой»

Е.В.Лепо  
2023 г.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА И ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ

№ 37

### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К посещению плавательного бассейна, в том числе к занятиям в бассейне допускаются лица:
  - 1.1.1. взрослые, подростки и дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне (перед посещением бассейна следует проконсультироваться с врачом-терапевтом);
  - 1.1.2. оплатившие разовое посещение (занятие) или абонемент;
  - 1.1.3. ознакомившиеся с настоящей инструкцией на сайте [www.beldorstroy.by/fok](http://www.beldorstroy.by/fok), на информационном стенде у администратора ФОК или у дежурного инструктора-методиста по ФО и СМР/тренера;
  - 1.1.4. при нахождении в бассейне посетители и учащиеся обязаны соблюдать данную Инструкцию.
- 1.2. Посещение плавательного бассейна осуществляется строго по расписанию сеансов бассейна. Расписание свободных дорожек, график проведения занятий в бассейне определяется расписанием, утвержденным директором Центра подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров «Белдорстрой».
- 1.3. К посещению плавательного бассейна, в том числе к занятиям в бассейне **не допускаются лица в состоянии алкогольного опьянения и (или) состояний, вызванного потреблением наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ.**  
Посетитель ФОК несёт ответственность за собственное здоровье во время посещения плавательного бассейна и занятий на воде.

***Опасными факторами в бассейне являются:***

- 1. 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);
- 2. химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в

воде и в воздухе).

Посетители бассейна, занимающиеся, в группах по плаванию, аквааэробике и др., инструктора-методисты по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору по ФО и СМР или тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

**Детям, занимающимся в группах по плаванию, запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, дежурного инструктора-методиста 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.

Запрещается использовать колющие и режущие предметы.

Запрещается в душевых бассейна проводить косметические процедуры.

Запрещается приносить на сеансы продукты питания, сигареты, жевательные резинки.

Запрещается проходить в раздевалку и к воде в верхней одежде и уличной обуви. Верхнюю одежду следует оставлять в гардеробе, обувь складывать в пакет.

Для хранения ценных вещей предусмотрены камеры хранения.

Запрещается посещение бассейнов в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, и после приема лекарственных препаратов, влияющих на ясность сознания.

Перед занятиями необходимо снимать все украшения (браслеты, цепочки и др.).

**Категорически запрещается использовать бассейн, как туалет!**

Посетители и занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, могут быть отстранены от посещения бассейна / занятий, а при грубых систематических нарушениях, отчислены из группы или не допущены к посещению бассейна.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СЕАНСА, ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ, АКВААЭРОБИКЕ И ДР.**

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя или инструктора-методиста пройти 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, резиновые тапочки для бассейна.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя / инструктора-методиста войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок. Последний прием пищи должен быть за 40-45 минут.

Перед началом занятий и входом в воду занимающимся и посетителям необходимо провести предварительную разминку.

Взять у тренера-преподавателя или инструктора-методиста необходимый для плавания или занятия инвентарь.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

#### ***Во время занятий занимающийся обязан:***

1. соблюдать настоящую Инструкцию;
2. неукоснительно выполнять все указания инструктора-методиста / тренера-преподавателя, проводящего занятия;
3. при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
4. выполнять прыжки с бортика только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, / инструктора-методиста;
5. использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия, / инструктора-методиста.

#### ***Занимающимся запрещается:***

1. выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, или инструктора-методиста;
2. хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
3. «топить» друг друга;
4. опрокидывать на спину друг друга, тащить за отдельные части тела под водой, удерживая товарища, толкаться в воде, подавать ложной тревоги о спасении.
5. снимать шапочку для плавания;
6. бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
7. прыгать в воду с бортиков и лестниц;
8. висеть на разделительных дорожках, подныривать под разделительные дорожки, лестницы в бассейне;
9. нырять с борта и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, или инструктора-методиста.
10. вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, или инструктора-методиста.

#### ***Тренер / инструктор-методист обязан:***

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой возрастной

группе сверх установленной нормы – 15 чел. на тренера.

3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ФОК о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

***Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:***

1. Тренер / инструктор является в бассейн к началу прохождения учащихся на занятия. При отсутствии тренера / инструктора группа к занятиям не допускается.

2. Тренер / инструктор обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается только по разрешению тренера / инструктора.

4. Тренер / инструктор обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Тренер / инструктор контролирует сохранность и возврат плавательного инвентаря.

***Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:***

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера / инструктора не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера / инструктора в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера / инструктора и при соблюдении правил безопасности, следя за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер / инструктор должен их устраниТЬ, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер / инструктор должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

При возникновении во время посещения плавательного бассейна, проведения занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие (посещение) и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, / дежурному инструктору-методисту, с последующим обращением к медсестре плавательного

бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, / инструктору-методисту, выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, / дежурному инструктору-методисту и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия или дежурному инструктору-методисту.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, или инструктору-методисту оказать пострадавшему первую помощь.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ САЕНСА / ЗАНЯТИЯ**

Посетителям и занимающимся в группах необходимо выходить из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

После сеанса необходимо принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

Покинуть помещение бассейна.

**Дети, занимающиеся в группах по обучению плаванию / оздоровительному плаванию, выходят из воды, помещения бассейна в соответствии с техникой безопасности организовано и с разрешения тренера-преподавателя, проводившего занятия или инструктора-методиста.**

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон посетители или занимающиеся должны проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия, или дежурного инструктора-методиста.

**СОГЛАСОВАНО**

Инженер по охране труда

М.Г.Кулинкович

Заведующий физкультурно-оздоровительного комплекса

Т.Ю.Соболь