

# **Инструкция по правилам безопасности при проведении занятий по акваэробике № 4**

## **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Настоящая инструкция по правилам безопасности при проведении занятий по акваэробике, устанавливает меры безопасности для занимающихся в бассейне, профилактике и предупреждению травматизма, оказанию первой помощи при несчастных случаях, направленных на создание условий по охране здоровья, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий в учреждении «Городской центр олимпийского резерва по водным видам спорта».

2. К занятиям по акваэробике допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по вопросам безопасности занятий в бассейне, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

3. Во время занятий по акваэробике возможно воздействие следующих опасных и (или) вредных факторов:

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);

химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

4. Посещать занятия можно только согласно указанному времени в абонементе.

5. Занимающимся запрещается нахождение в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических, психотропных или токсических средств, а также курение.

6. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего тренера по спорту.

7. Занимающиеся должны соблюдать правила использования спортивного инвентаря, установленные режимы занятий и отдыха.

8. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом тренера по спорту, либо администрацию.

9. Запрещается посещать бассейн при плохом самочувствии (головная боль, вялость, слабость, боль в органах или какие-нибудь неприятные ощущения, а также, если были накануне вызов врача, обострение заболевания, ночной приступ, обморок, отравление, травма, особенно головы и др.).

10. За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны и иные ценности, не сданные администратору на хранение, администрация ответственности не несет.

11. Занимающийся несёт ответственность за нарушение настоящих правил.

12. В случае нарушения настоящих правил занимающийся отстраняется от занятий.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

13. Надеть специальную обувь из влагостойких материалов, которая имеет нескользящую подошву и соответствует размеру (шлепанцы, сланцы). Повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете. Верхнюю одежду сдать в гардероб, повседневную одежду снять в помещении раздевалки.

14. Снять с себя серьги, браслеты, часы и т.д.

15. Перед выходом в душевое помещение воспользоваться (при необходимости) туалетом.

16. Перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно вымыть мочалкой с мылом все части тела, затем надеть плавательный костюм и шапочку.

17. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

18. Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы не поскользнуться.

19. Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).

20. Строго соблюдать сроки возобновления физической нагрузки после заболевания (травм).

21. После посещения душа выйти в помещение бассейна и ждать начала занятий.

22. Входить в ванну бассейна можно только в присутствии своего тренера по спорту.

23. Занимающимся запрещается без разрешения тренера по спорту, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне спортивному оборудованию и пользоваться им.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

24. Во время занятий в зале бассейна занимающиеся обязаны:  
внимательно слушать и выполнять все указания тренера по спорту, проводящего занятие;

начинать выполнение задания только по команде тренера по спорту;

заходить в воду только после разрешения тренера по спорту организованно, по очереди по лестнице спиной вперед, крепко держась руками за поручни;

на глубокой воде применять специальное снаряжение (аква-пояс, нудл и т.п.);

находиться только на дорожке, определенной на данном занятии тренером по спорту.

25. Строго соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

26. Занимающимся во время занятий запрещается:

хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

«топить» друг друга;

снимать шапочку для плавания;

бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

прыгать в воду с бортиков и лестниц;

висеть на разделительной дорожке в бассейне;

вносить в помещение бассейна любые предметы (жевательную резинку, стеклянную тару и т. д.) без разрешения тренера по спорту;

втирать в кожу перед посещением кремы и мази;

плавать, не смыв декоративную косметику;

производить фото- и видеосъемку любыми техническими средствами.

27. При ухудшении самочувствия необходимо немедленно сообщить об этом тренеру по спорту используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать и т.п.).

28. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба, расположенные по периметру края дорожек.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

29. По окончании занятия по команде тренера по спорту, организованно, по очереди выходить из воды по лестнице, держась за поручни.

30. Возвратить спортивный инвентарь в место хранения.

31. В течение 3-5 минут принять теплый душ.

32. Уходя из душевой выключить воду.

33. Высушить волосы насухо феном. Фен брать только сухими руками.

34. В течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.

#### 5. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

35. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:

прекратить выполнение упражнений;

сообщить о случившемся тренеру по спорту (администрации);

принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему;

сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.

36. В случаях возникновения пожара или возгорания:

немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру по спорту (администрации);

как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;

в дальнейшем выполнять указания тренера по спорту.