



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТЫ**

Педагогическим советом  
ГБОУ «Инженерно -  
технологическая школа № 777»  
Санкт-Петербурга  
« 15 » 08 2019 г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ  
«Инженерно-  
технологическая школа  
№ 777» Санкт-Петербурга  
Князева В.В.  
приказ от « 15 » 08 2019 г.  
№ 15 -од



**Правила поведения в бассейне, правила безопасности на занятиях плаванием  
инженерно – технологической школы № 777**

Тренер на занятиях рассказывает занимающимся в доступной для детей форме, используя интерактивные виды работы, о правилах поведения занимающихся в бассейне, которые учитывают правила безопасности.

## **Основные правила поведения в бассейне**

### **1. Каждый занимающийся должен:**

- 1) пройти инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности в бассейне расписаться в журнале регистрации инструктажей;
- 2) строго соблюдать правила внутреннего распорядка в бассейне, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов, тренеров и медицинского персонала;
- 3) до начала занятий предоставить медицинскую справку, разрешающую данному лицу заниматься плаванием;
- 4) разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и бассейне;
- 5) в случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего тренера.

### **1.1. Перед началом занятия занимающиеся обязаны:**

- 1) переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы), а повседневную обувь сдать в гардероб в целлофановом пакете;
- 2) верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;
- 3) перед выходом в душевое помещение воспользоваться (в случае необходимости) туалетом;
- 4) перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела;
- 5) пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце);
- 6) если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы потом не поскользнуться самому и товарищу;
- 7) входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего тренера.

### **1.2. Во время занятия, занимающиеся обязаны:**

- 1) заходить в воду только после разрешения своего тренера организованно, по очереди по лестницам лицом к лестнице, спиной вперед, крепко держась руками за поручни;
- 2) внимательно слушать и выполнять все указания тренера по плаванию, проводящего занятия;
- 3) начинать выполнение задания только по команде тренера по плаванию, проводящего занятия;

4) при возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом своему тренеру, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера и т.п.);

5) завершив задание, занимающийся должен остановиться; чтобы не мешать другим доплывать, нужно встать возле бортика и отдыхать, не погружаясь под воду.

6) по окончании занятия по команде тренера, проводящего занятия, организованно, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.

### **1.3. После окончания занятия занимающиеся обязаны:**

1) возвратить инвентарь (очки, шапки, доски) данный тренером на время занятия;

2) в течение 3-5 мин принять тёплый душ;

3) уходя из душевой кабины, закрыть воду в душе;

4) высушить волосы насухо; для этого пользоваться стационарными сушилками или личными фенами только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными;

5) в течение 15 минут покинуть раздевалку бассейна.

## **2. Занимающимся запрещается:**

1) бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и рядом с бассейном;

2) посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии;

3) в раздевалках, душевых и помещении бассейна производить фотосъёмку и видеосъёмку любыми техническими средствами (видеокамеры сотовых телефонов, фотоаппараты и т.п.).

### **2.1. Перед началом занятия запрещается:**

1) проходить в раздевалку и к ванне бассейна в отсутствие тренера по плаванию;

2) ходить в помещениях бассейна в уличной обуви или босиком;

3) вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару;

4) входить в бассейн без посещения душа;

5) в душевой брызгаться водой, разливать воду на полу в душевой и раздевалке;

6) входить в воду без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне.

### **2.2. Во время занятия запрещается:**

1) прыгать с бортика без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне;

2) топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки;

3) плавать в одежде, не предназначенной для бассейна;

4) находиться в воде без шапочки (для девочек)

5) плавать в бассейне с украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся;

- 6) погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне;
- 7) толкаться, хватать и топить друг друга в воде;
- 8) издавать ложные крики о помощи («Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.);
- 9) выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера, проводящего занятия в бассейне;

### 2.3. После окончания занятия *запрещается*:

- 1) пользоваться стационарными сушилками или личными фенами с мокрыми руками;
  - 2) находиться в душевой и раздевалке более 15 мин. после окончания занятия;
- ### 3. Ответственность занимающихся:

- 1) занимающийся в бассейне ИТШ №777 несёт ответственность за нарушение правил поведения в бассейне;
- 2) в случае однократного нарушения правил занимающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от своего тренера;
- 3) в случае повторного нарушения правил занимающийся отстраняется от выполнения упражнений и игр, но присутствует на занятии;
- 4) в случае систематического нарушения правил занимающийся не допускается к практическим занятиям по плаванию из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.