



Утверждаю  
Директор  
ГБУ ДО РК «СШ водных видов  
спорта»

  
С.В. Боговаров  
« 19 » 05 2023г.  


**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА»**

г. Симферополь,  
2023

Настоящая Инструкция по технике безопасности при посещении комплексного спортивного сооружения, расположенного по адресу: Республика Крым, г. Симферополь, ул. Николая Багрова, здание 9 (далее - бассейн) Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта» (далее - Инструкция) определяет строгое соблюдение спортсменами, несовершеннолетними спортсменами, родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов, обучающимися, работниками Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта» (далее - ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта»), иными лицами, находящимися на территории бассейна (далее - посетители) требований, изложенных в настоящей Инструкции.

Целью настоящей Инструкции является создание безопасных условий пребывания в бассейне и устанавливают ответственность спортсменов, несовершеннолетних спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов, обучающихся, посетителей, работников ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта».

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О БАССЕЙНЕ**

1.1. Бассейн ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта», в том числе, включает:

- Спортивный бассейн с размером ванны 52,0x25,0 м (10 дорожек), переменной глубиной 2,0-2,5-3,0 м, объемом 3750 м<sup>3</sup>;
- Физкультурно-оздоровительный бассейн с размером ванны 25,0x16,5 м (8 дорожек), переменной глубиной 1,2-2,0-2,5 м, объемом 900 м<sup>3</sup>;
- Детский бассейн с размером ванны 10,0x6,0 м, переменной глубиной 0,6-0,85 м, объемом 50 м<sup>3</sup>.

1.2. Внутренняя планировка основных помещений бассейна ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта» соответствует гигиеническому принципу поточности, а именно:

- продвижение посетителей осуществляется по функциональной схеме - холл, гардероб, раздевальная комната (мужская и женская), душевая, ножная ванна, ванна бассейна;
- в раздевальных комнатах проходные кабины для переодевания с двумя входами (выходами) разделены на зоны «босых» и «обутых» ног.

1.3. В раздевальных комнатах установлены электрические сушики для волос (фены).

1.4. При раздевальных комнатах оборудованы санузлы для мужчин и женщин.

1.5. На пути движения от душа к ванне бассейна размещены ножные ванны с проточной водой.

1.6. В спортивном комплексе имеются комнаты для медицинского персонала.



1.7. Уборка в помещениях бассейна проводится в соответствии с санитарными правилами и нормативами.

1.8. Дезинфекция ванны бассейна проводится после слива воды и механической чистки.

## **2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

2.1. Посетители перед началом использования услуг бассейна, должны изучить содержание настоящей Инструкции.

2.2. При нахождении в бассейне посетители обязаны соблюдать настоящую Инструкцию в бассейне.

2.3. В бассейне можно выделить следующие опасные факторы:

2.3.1 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.

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

2.4. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить администратору и (или) тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), проводящему занятия в бассейне.

2.5. Посетителям запрещается без разрешения администратора и (или) тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и пользоваться им.

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

2.7. При возникновении любой ситуации, которая несет опасность для спортсменов, несовершеннолетних спортсменов, родителей (законных представителей) несовершеннолетних спортсменов, обучающихся, посетителей, работников, лицо, обнаружившее такую опасность, незамедлительно извещает о ней администрацию ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта».

## **3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РАЗДЕВАЛЬНЕ**

3.1. С разрешения дежурного администратора пройти в раздевальню, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в шкафчик.

3.2. Одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду, складывать и доставать ее из шкафчика по мере надобности.

3.3. В карманах одежды не должно быть никаких посторонних предметов.

3.4. Правильно пользоваться шкафчиками, т. е. осторожно открывать дверцы, не виснуть на них.

3.5. Не забираться, не закрываться в шкафчике.

3.6. В раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга.

3.7. Нельзя прыгать со скамейки, иной мебели и оборудования.

3.8. Нельзя бегать по раздевалке, ходить только по специальным дорожкам.

3.9. После занятий необходимо тщательно насухо вытереться полотенцем, одеться, собрать свои вещи в пакет - сумку.

3.10. Во время одевания нужно быть внимательным.

3.11. В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обращаться к администратору и (или) тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору) или в медицинский кабинет.

#### **4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УМЫВАЛЬНОЙ И ТУАЛЕТНОЙ КОМНАТЕ**

4.1. Нельзя бегать, прыгать.

4.2. В умывальной комнате и туалете может находиться только один человек.

4.3. Не открывать сильно кран подачи воды.

4.4. По окончании гигиенических процедур закрыть кран подачи воды.

4.5. Не брызгаться водой, не устраивать игр.

4.6. Обязательно выполнять правила гигиены в туалете:

- пользоваться бумагой;
- смывать водой унитаз;
- мыть руки с мылом;
- вытирать полотенцем только чистые руки.

4.7. Нельзя трогать уборочный инвентарь, бросать мелкие и другие предметы в унитаз и доставать их оттуда, виснуть на змеевике отопления, забираться на решетку батареи.

4.8. Запрещается принудительно растягивать шнур электрического фена.

4.9. Запрещается виснуть на креплении электрического фена.

4.10. Запрещается пользоваться феном при искрении токоведущих проводов, электрической розетки и при его перегреве.

#### **5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДУШЕВОЙ**

5.1. Обязательно принять душ (в рамках учебно-тренировочного процесса только по команде тренера-преподавателя).

5.2. Сначала необходимо включить холодную воду, только потом постепенно добавлять горячую.



5.3. Принять душ перед занятием без купальника - иначе частички кожи, пот, загрязнения задержатся на ткани и вместе с ней попадут в воду бассейна.

5.4. Использовать мыло, а не гель для душа (особенно с содержанием масел или лечебных грязей) - на коже не должно остаться следов моющего средства.

5.5. Смыть косметику - многие косметические средства под воздействием хлорированной воды могут вызывать аллергию и раздражение на коже.

5.6. В душевой нельзя кричать, толкать друг друга.

5.7. После принятия душа необходимо надеть одежду, предназначенную для посещения бассейна (слитный купальник, плавки).

## 6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Даже легкая травма на воде представляет опасность для жизни, судорога или потеря сознания могут привести к тому, что человек захлебнется прежде, чем его поднимут на бортик. На воде также значительно усиливается страх при чрезвычайных ситуациях, можно запаниковать и повредить себя или окружающих. Поэтому посетитель обязан соблюдать настоящую инструкцию.

6.1. Осторожно войти в помещение бассейна, через ножную ванну.

6.2. Войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде (прыжки с бортика поднимут брызги, также можно нечаянно задеть других), в рамках учебно-тренировочного процесса только по команде тренера-преподавателя (тренера, инструктора).

6.3. Посетителям запрещается:

- в рамках учебно-тренировочного процесса опаздывать к началу занятий;
- выполнять любые действия без разрешения администратора и (или) тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;
- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок;
- проносить в бассейн еду, насекомых, животных, запрещенные предметы;
- плавать в состоянии алкогольного опьянения;
- принимать наркотические вещества или лекарства, влияющие на ясность сознания;
- приносить в помещение раздевалок и душевых бьющиеся предметы или стеклянную тару;
- заниматься с цепочками, браслетами и другими украшениями (перед занятием их необходимо снять) - предметы могут зацепиться за разделители, стать причиной травмы;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

- «топить» друг друга, брызгаться;
- снимать шапочку для плавания;
- 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 без разрешения администратора и (или) тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения администратора и (или) тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;

- издавать ложные призывы об оказании помощи;
- драться на воде, устраивать шумную возню;
- допускать любые действия, представляющие опасность для здоровья и жизни посетителей занятий.

**Посетителю, для удобства рядом находящихся лиц, перед посещением спортивного комплекса рекомендуется не пользоваться парфюмом, не есть лук и чеснок. Запахи на воде распространяются лучше, чем в помещении, поэтому дискомфорт будут испытывать все посетители.**

6.4. Отменить тренировку, если чувствуется недомогание.

6.5. При возобновлении учебно-тренировочных занятий после болезни или травмы необходимо предупредить тренера-преподавателя (тренера, инструктора);

6.6. Перед занятием обязательно делать разминку не менее нескольких минут - не разогретые мышцы могут быть травмированы, или сведены судорогой, если сразу перейти к активному плаванию;

6.7. Не ходить босиком:

- высока опасность поскользнуться на залитом водой кафельном полу;

- для передвижения по бассейну использовать мягкие резиновые шлепанцы с антискользящей подошвой.

6.8. Не использовать дополнительный инвентарь и плавательные аксессуары без разрешения администратора и (или) тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;

6.9. Не пересекать дорожки, так как столкновение сдвигающимся на высокой скорости пловцом может привести к травмам;

6.10. Если получено повреждение, случилась судорога или ощущается недомогание, головокружение, нельзя самому выбираться из воды или пытаться ухватиться за плывущего мимо человека. Необходимо взяться за бортик или разделитель дорожек, выбросить одну руку вверх и громко позвать тренера-преподавателя (тренера, инструктора), затем обеими руками облокотиться на опору и ждать помощи.



6.11. Стали тонуть - зовите на помощь, пытайтесь сохранить силы.

6.12. Если не умеете плавать, и оказались на воде ухватитесь за край бортика, за край разделителя дорожек.

6.13. Чтобы отдохнуть на средних дорожках необходимо доплыть до края и остановиться в левом углу у бортика, чтобы не мешать другим выполнять разворот.

6.14. Не отдыхать подолгу - если нужно сделать перерыв дольше нескольких минут, лучше подняться на бортик.

6.15. Для очищения носа и сплевывания использовать только специальные канавки, расположенные по краям чаши бассейна.

6.16. Не использовать бассейн как туалет - в спортивном комплексе используют специальный реагент, который при взаимодействии с мочой окрашивает воду вокруг нарушителя.

**Нарушителю администрация спортивного комплекса вправе применить штрафные санкции и запретить посещать спортивный комплекс.**

6.17. Запрещаются разговоры - это мешает двигающимся рядом пловцам, а также является отвлекающим фактором, так как любые звуки на воде далеко разносятся и разговор будут вынуждены слушать все посетители.

**Если во время занятий наступила усталость и появилось желание об этом сообщить окружающим (появилось желание пообщаться с кем-либо из посетителей) - необходимо выйти из бассейна и только тогда продолжить разговор.**

## **7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ СО СПОРТИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ИНВЕНТАРЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

7.1. Во время занятий посетитель обязан:

- соблюдать настоящую Инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину при занятиях игровыми (командными) видами спорта;
- во время учебно-тренировочного процесса неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;
- во время учебно-тренировочного процесса начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы (дистанцию), чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;
- во время учебно-тренировочного процесса выполнять только те

упражнения, которые определены тренером-преподавателем (тренером, инструктором), проводящим занятия.

7.2. Посетителям запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного инвентаря и оборудования;
- во время учебно-тренировочного процесса выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом для водного поло, или любым другим предметом, в лицо и по телу других занимающихся.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

8.1. 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 администратору и (или) тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), проводящему занятия, либо к администрации бассейна с последующим обращением к медсестре (врачу) бассейна.

8.2. Почувствовав озноб, посетитель не участвующий в учебно-тренировочном процессе, должен не мешая занимающимся выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

8.3. Почувствовав озноб, посетитель участвующий в учебно-тренировочном процессе, должен сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

8.5. При обнаружении пожара или признаков горения (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

- немедленно сообщить об этом по телефону в пожарную охрану с указанием наименования объекта защиты, адреса места его расположения, места возникновения пожара, а также фамилии сообщаемого информацию;
- принять меры по эвакуации людей, а при условии отсутствия угрозы жизни и здоровью людей меры по тушению пожара в начальной стадии;
- по возможности уведомить администрацию ГБУ ДО РК «СП водных видов спорта».

8.6. При возникновении иной чрезвычайной ситуации немедленно сообщить об этом администратору и (или) тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), проводящему занятия, либо администрации бассейна и действовать в соответствии с его указаниями.



8.7. При получении травмы сообщить об этом администратору и (или) тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), проводящему занятия.

8.8. При необходимости и возможности помочь администратору и (или) тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

## **9. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ДВЕРЬЮ**

При открывании или закрытии дверей будьте осторожны.

9.1. Закрывайте дверь медленно, внимательно.

9.2. Не хлопайте дверью.

9.3. Убедитесь, что за дверью никого нет.

9.4. Посмотрите, нет ли рядом детей, других посетителей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы), ногу.

9.5. Не засовывайте пальцы в дверные проемы.

9.6. Если дверь открывается на вас, близко к ней не подходите, могут ударить.

9.7. Не прикладывайте усилий к закрыванию дверей, все двери оснащены доводчиками.

## **10. ПРОТИВОПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ**

10.1. Запрещается приносить пожаро-взрыво опасные предметы и вещи:

- газовые баллоны;
- пиротехнические изделия;
- взрывчатые вещества;
- огнестрельное (служебное, охотничье, спортивное) оружие,

включая травматическое;

- легковоспламеняющиеся химические вещества (бензин, керосин, ацетон и т. д.);

- едкие химические вещества (кислоты - уксусная, соляная, азотная, серная и т. д.; щелочи - раствор аммиака, бром и т. д.);

- отравляющие вещества.

10.2. Если чувствуете запах дыма, горелой бумаги, резины – выполните требования пункта 8.5., при необходимости - сообщите тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору) и (или) дежурному администратору.

10.3. При возникновении пожара сообщите об этом по телефону - «101», «112», четко назвав адрес нахождения бассейна и место возгорания, фамилию звонящего.

10.4. При пожаре не прячьтесь, а срочно покиньте помещение бассейна безопасным путем.

10.5. При эвакуации оказывайте помощь маломобильным группам, детям, физически ослабленным посетителям.

## **11. ЕСЛИ ВСТРЕТИЛИ НЕЗНАКОМЫЙ ПРЕДМЕТ**

11.1. Не подходите близко к незнакомому предмету (коробка, сумка, пакет, предмет похожий на взрывное устройство, мобильный телефон и т. д.).

11.2. Не старайся задеть его ногой.

11.3. Сообщите об опасной находке тренеру-преподавателю (тренеру, инструктору), администратору, сотруднику охраны, администрации бассейна.

11.4. Отойдите от найденного предмета на безопасное расстояние, встань за колонну или несущую стену.

11.5. Предупредите об опасной находке других.

11.6. Запрещается пользоваться мобильным телефоном находясь рядом с незнакомым предметом (включать мобильный телефон, звонить, разговаривать по мобильному телефону, производить видео- фото съемку).

11.7. Помните, что незнакомый предмет может стать причиной несчастного случая.

## **12. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

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

12.2. Посетитель участвующий в учебно-тренировочном процессе выходит из воды с разрешения тренера-преподавателя (тренера, инструктора) по специальным лестницам, спиной к воде.

12.3. Принять душ, одеться, просушить волосы под электрическим феном.

12.4. До выхода из бассейна забрать все свои вещи, убедиться в том, что личные вещи не оставлены в раздевальных или иных помещениях бассейна.

12.5. При обнаружении неисправности оборудования, электрического фена, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом администратора и (или) тренера-преподавателя (тренера, инструктора), проводящего занятия.