

## **I. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ БАССЕЙНА (АКВА-ЗОНЫ)**

### **1. Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж проводится при первом посещении Гостем бассейна лицом, ответственным за проведение инструктажа в зоне рецепции. После проведения инструктажа по технике безопасности расписывается в журнале проведения инструктажа по технике безопасности при посещении бассейна.

При посещении бассейна несовершеннолетним, не достигшим возраста 18 лет, инструктаж проводится лицом, ответственным за инструктаж с родителем (законным представителем) под роспись. При этом родитель (законный представитель) обязан провести инструктаж по технике безопасности с несовершеннолетним перед посещением бассейна, и несет полную ответственность за последствия несоблюдения несовершеннолетним правил техники безопасности.

В случае отказа Гостя от прохождения инструктажа по технике безопасности, и росписи в журнале инструктажа по технике безопасности в бассейне лицо, ответственное за проведение инструктажа составляет Акт об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности (Приложение № 1 к настоящим Правилам), в котором расписывается отказавшийся от инструктажа Гость. В случае отказа Гостя расписаться в Акте об отказе от подписания документа о прохождении инструктажа по технике безопасности лицом, ответственным за проведение инструктажа делается соответствующая отметка в присутствии 2 (двух) свидетелей, что будет являться достаточным подтверждением юридической силы документа.

В случае отказа Гостя от прохождения инструктажа по технике безопасности, Отель не несет ответственности за ущерб, причиненный Гостю (в том числе его жизни и здоровью) в связи с несоблюдением Гостем настоящих Правил техники безопасности.

Все риски, связанные с нарушениями техники безопасности, берет на себя Гость.

### **2. Общие правила пользования аква-зоной:**

- Перед посещением бассейна Гостю необходимо принять душ с мылом без купального костюма.

- Принимать душ необходимо после посещения сауны, бани, хаммама, SPA и бассейна.

- Соблюдать правила кругового плавания во взрослом бассейне (держаться правой стороны плавательной дорожки).

- Во время проведения групповых занятий и персональных тренировок во взрослом бассейне зона для свободного плавания может быть полностью приостановлена или ограничена.

- Во время проведения персональных тренировок во взрослом бассейне дорожки для свободного плавания могут быть ограничены на 50%. Свободное плавание на дорожках, на которых проводятся персональные тренировки, запрещено.

- Во время одновременного проведения групповых занятий и персональных тренировок во взрослом бассейне дорожки для свободного плавания могут быть ограничены на 75%. Свободное плавание на дорожках, на которых проводятся групповые занятия и персональные тренировки, запрещено.

- Сотрудник Отеля имеет право не допустить Гостя на занятия (тренировку), в случаях, когда это может быть опасно для здоровья другихGuestей и иных случаях, предусмотренных условиями Правил.

- Все персональные тренировки и групповые занятия во взрослом бассейне проходят по предварительной записи в соответствии с Правилами.

- На территории аква-зоны несовершеннолетние должны находиться исключительно только в сопровождении взрослого (родителя или иного законного представителя). Категорически запрещено нахождение детей до 18 лет без родителей в аква-зоне. Ответственность за самочувствие, поведение и безопасность детей любого возраста на территории аква-зоны несут родители (законные представители).

- Если количество участников на одной плавательной дорожке составляет 6 и/или более человек, то сотрудник Отеля вправе ограничить пользование такой плавательной дорожкой.

- Гость обязан соблюдать принципы спортивной этики, уважать наименее физически и технически подготовленных Гостей, по возможности давать им возможность первыми закончить и/или выполнить упражнение (например, дать возможность Гостю первым закончить движение у бортика в зоне разворота и/или заблаговременно обогнать его).

- Для определения зоны плавания Гость обязан руководствоваться указаниями сотрудника Отеля.

- Гость при каждом посещении бассейна обязан предупредить сотрудника Отеля о том, что он не умеет плавать. В случае если вы не умеете плавать, рекомендуем Вам воздержаться от посещения бассейна.

- При отсутствии навыков плавания и/или при неуверенном ощущении себя в воде Гостю необходимо входить в воду только с применением средств, обеспечивающих возможность держаться на воде (доски для плавания, нарукавники и т.д.) и под присмотром спасателя.

- Во избежание травм, столкновений, создания сильных брызг и т.д. во время участия в мероприятиях, организуемых Отелем, самостоятельных занятий в бассейне, в том числе при использовании оборудования, Гость обязан соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Гостям, находящимся в непосредственной близости.

- При случайном столкновении во время выполнения упражнений в воде Гость обязан адекватно реагировать на ситуацию, быть предельно аккуратным при дальнейшем выполнении упражнений, перемещений.

- Гость во время плавания должен совершать обгон с левой стороны таким образом, чтобы при этом соблюдать дистанцию и не мешать всем занимающимся в воде.

- Во время плавания, завершая дистанцию, необходимо освободить зону разворота у торцевого бортика для других участников, по возможности повернуться к чаше бассейна, чтобы иметь обзор всех занимающихся на плавательной дорожке и своевременно переместиться на безопасное расстояние в целях предотвращения столкновения.

- Групповые занятия строго требуют обязательного участия в разминке. Гости, опоздавшие к началу занятия, могут быть не допущены к тренировке.

Совершение Гостем действий по получению услуг бассейна, является подтверждением его согласия с настоящими Правилами техники безопасности, и по своей юридической природе приравнивается к собственноручному подписанию Гостем журнала ознакомления с техникой безопасности. В случае не согласия с вышеуказанным, просим отказаться от пользования услугами бассейна.

### **3. При посещении аква-зоны необходимо:**

- Ознакомиться и соблюдать настоящие Правила.

- Переодеться в купальный костюм, нескользящую обувь, специально предназначенную для бассейна (сланцы, сменные тапочки и др.).

- При наличии медицинских ограничений к занятиям физкультурой и спортом, либо плохом самочувствии, утомлении, обязательно сообщить об этом сотруднику Отеля или проконсультироваться о возможности посещения занятия с сотрудником аква-зоны.

- Входить в воду только по специальным лестницам, спиной к воде.

- Бережно пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и имуществом Отеля. Применять его строго по назначению. Использовать доски для плавания, мячи и другой инвентарь с разрешения и под контролем тренера по плаванию. По окончании занятий спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место.

- В случае получения травмы, возникновения во время занятий в воде болевых ощущений в суставах, мышцах конечностей, судорог, сильного покраснения глаз или кожи, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратить занятие и сообщить об этом инструктору по плаванию с последующим обращением к сотруднику аква-зоны.

- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью Гостей, прекратить занятия до устранения этих условий.

- В случае отсутствия тренера (инструктора) или дежурного спасателя вход Гостей в любой из бассейнов запрещен.

- На время посещения аква-зоны Гостям рекомендуется снимать все украшения.

- Быть внимательным и аккуратным, передвигаясь в раздевалках, душевых, аква-зоне и иных мокрых помещениях, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

#### **4. При нахождении в аква-зоне ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Входить в помещения аква-зоны и находиться в них в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

- Плавать поперек взрослого бассейна, заплывать на дорожку для групповых занятий во время проведения групповых занятий и персональных тренировок.

- Бегать, прыгать по территории аква-зоны, играть с использованием силовых приемов или утоплений. прыгать и нырять с бортика бассейна, совершать кувырки назад с бортика бассейна и в воде, виснуть на дорожках, лежать на бортике.

- Висеть на разделительной дорожке в бассейне.

- Оставлять личные вещи в аква-зоне без присмотра.

- Пользоваться оборудованием, предназначенным для проведения аква-аэробики (перчатки, гантели, лопатки, резины, аква-ботинки и др.) для игр и развлечений.

- Выносить инвентарь Отеля за пределы аква-зоны.

- Подавать ложные сигналы бедствия.

- Распивать в помещении бассейна алкогольные и спиртосодержащие напитки либо употреблять наркотические или психотропные вещества.

- Употреблять пищу и любые напитки.

- Проносить на территорию аква-зоны стеклянную посуду, пожароопасные и взрывчатые вещества.

- Приносить и приводить на территорию аква-зоны животных.

- Приступать к занятиям сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

- Курить, мусорить, бегать и шуметь, бросать что-либо, плевать в помещениях аква-зоны, лить какие-либо жидкости в воду бассейна. Нарушать чистоту и порядок на территории аква-зоны. Необходимо очищать носоглотку (сморкаться, сплевывать) только в переливные желоба.

- Находиться в чаше бассейна с жевательной резинкой во рту, бросать её в воду бассейна и на пол в помещениях бассейна.

- Перед посещением аква-зоны втирать в кожу кремы, мази, гели, масла и др.

- Использовать стеклянную тару.

- Пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции

- Принимать душ в купальном костюме, иной одежде.

- Плавать в бассейне в нижнем белье, в купальных костюмах, содержащих металлические предметы, и другой, не предназначенной для спортивного плавания одежде, а также без нее.

- Портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество Отеля (сантехнику, двери, стены, мебель и др. оборудование, находящееся в помещениях аква-зоны).

- Хватать других Гостей аква-зоны за руки, ноги, голову и другие части тела.

- Плавать под водой с длительной задержкой дыхания.

- Плавать в стеклянных масках.

- Использовать принесённые надувные средства для плавания (исключая нарукавники для детей).

- Справлять естественные надобности в воду бассейна.

- Создавать конфликтные ситуации, выражаться нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.
- Пользоваться аква-зоной с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями.
- Пользоваться бассейном, SPA-комплексом аква-зоны с повышенной чувствительностью кожи, в том числе к высоким температурам.
- При посещении SPA-комплекса аква-зоны запрещается прикасаться к каменным и металлическим частям оборудования.
- Удерживать лиц, находящихся в чаше бассейна, под водой, выполнять акробатические прыжки, задерживать дыхание под водой, за исключением случаев участия на специальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях под присмотром сотрудника Отеля.
- Во избежание конфликтных ситуаций, запрещено бронировать/занимать шезлонги полотенцами.
- Плавать без резиновых шапочек, с распущенными волосами. Гость обязан иметь резиновую шапочку для посещения бассейна, в противном случае он может быть не допущен к плаванию в бассейне.

#### **5. Гостям рекомендуется:**

- ✓ В случае, если у Вас запланирована тренировка, рекомендуется начинать ее не ранее, чем через 1, 5 часа после принятия пищи.
- ✓ Для детей до 2-х лет обязательно наличие специальных плавательных трусов.

#### **6. Просим обратить внимание на следующее:**

- ✓ Ввиду наличия в воде «хлорки», лица, страдающие аллергическими реакциями, должны быть осторожны и самостоятельно решать, могут ли они находиться в водной среде с такими характеристиками.
- ✓ В случае нарушения Гостями санитарно-гигиенических норм, бассейн закрывается на профилактику длительностью до 1 дня, в связи с необходимостью слива воды, проведения санитарной обработки, наполнения чаши и проведения анализов.
- ✓ По всем вопросам следует обращаться к дежурному тренеру или спасателю, который:
  - Имеет право переводить Гостей на другие дорожки, в соответствии с их плавательной подготовкой или другой необходимостью.
  - Имеет право попросить Гостей покинуть территорию бассейна в случае нарушения Правил посещения и Правил техники безопасности.
  - В случае обнаружения у Гостя признаков видимых грибковых и других инфекционных заболеваний, имеет право попросить его покинуть территорию бассейна и порекомендовать обратиться к врачу.

#### **7. Обязанности родителя (законного представителя) по присмотру за несовершеннолетним ребенком (до 18 лет) в аква-зоне:**

Родители (законные представители) несовершеннолетнего ребенка обязаны обеспечить ознакомление и соблюдение в полном объеме несовершеннолетним настоящих Правил, а также на постоянной основе проводить с ребенком устный инструктаж. Родители (законные представители), допуская ребенка в бассейн, обязаны находиться с ним рядом каждую минуту его пребывания в аква-зоне.

Обязанности родителя (законного представителя) при сопровождении несовершеннолетнего в бассейне:

- 1) Родитель обязан постоянно следить за соблюдением своим ребенком настоящих Правил в бассейне.
- 2) Родитель должен осуществлять постоянный контроль поведения и активности своего ребенка в воде, недопущение чрезмерной активности несовершеннолетнего.
- 3) Родитель обязан обучить ребенка навыкам самоконтроля, включая следующее:
  - Если ребенок устал, то надо отдохнуть на воде, лежа на спине. Для этого расправить руки и ноги, лечь головой на воду и расслабиться.

- Если ребенок замёрз, надо согреться, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова можно плыть.
- Если свело ногу, надо погрузиться с головой в воду и, распрямив ногу, с силой, рукой потянуть на себя ступню за большой палец.
- Надо стараться контролировать дыхание: лежа на животе, сделать глубокий вдох, расслабиться, погрузив голову в воду и вытянув руки перед собой; задержать дыхание, насколько это возможно. Затем выдохнуть под водой и, опустив руки, поднять голову ровно настолько, чтобы вода не попадала в рот. Повторять все с самого начала.
- Если ребенок почувствует хотя бы малейшее неудобство в воде, он незамедлительно должен позвать на помощь родителя и дежурного инструктора или спасателя, который всегда находится в аква-зоне и готов оказать Вам помощь.

4) Родитель должен помнить, что нахождение ребенка лицом в воде без движения является опасным состоянием для него и при возникновении такой ситуации родитель незамедлительно принимает меры к его спасению. Надо сразу же (в течение 10 секунд с начала возникновения опасной ситуации) начать действия по спасению:

- добраться до тонущего вплавь;
- вытащить ребенка из воды;
- попросить окружающих незамедлительно вызвать медицинского работника;
- сразу же оказать первую помощь утопающему после его извлечения из воды.

### **8. Памятка «Первая помощь утопающему после его извлечения из бассейна»**

Первостепенно необходимо вытащить пострадавшего из бассейна (рис. 1). Приближаться к пострадавшему необходимо сзади, захватывать таким образом, чтобы он не смог вцепиться в человека, который спасает пострадавшего (это происходит рефлекторно, тонущий свои действия контролировать не способен). Классическим считается захват пострадавшего за голову.

Как правильно вытащить пострадавшего из бассейна (рис. 1):

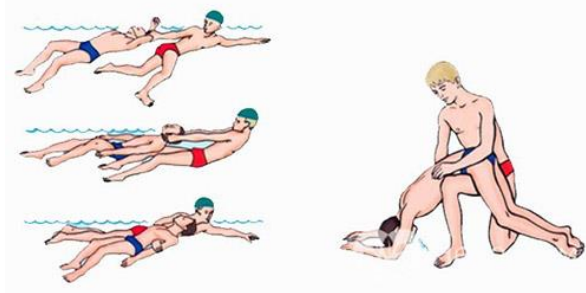


рис. 1.

После извлечения из бассейна пострадавшего, необходимо проверить у него наличие сознания. Способы проверки сознания и дыхания:

1. Проверки сознания: аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и спросить: «Что с Вами? Помощь нужна?».

2. Откройте дыхательные пути. Для этого следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой руки поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонитесь щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотрите на его грудную клетку.

Прислушайтесь к дыханию, ощутите выдыхаемый воздух на своей щеке, установите наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

3. При отсутствии дыхания поручите окружающим вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

Правила проведения надавливаний на грудную клетку (проводится только на твердой ровной поверхности)

1. Положите основание ладони на середину грудной клетки.

2. Возьмите руки в замок. Руки выпрямите в локтевых суставах, плечи расположите над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняй весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту (рис. 2).

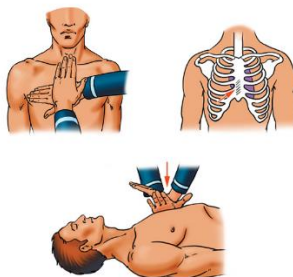


рис. 2.

3. Детям до года давление на грудину производится двумя пальцами. Детям более старшего возраста – одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).

У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок.

Последовательность проведения искусственного дыхания:

1. Если во рту что-то есть, от этого нужно обязательно избавиться пальцами. Запрокиньте голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2. Зажмите нос пострадавшего двумя пальцами. Сделайте свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего и выполни равномерный выдох в его дыхательные пути в течении 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.

3. Чередуйте 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

В случае, если пострадавший задышал – уложить его в устойчивое боковое положение, контролировать его состояние, оказывать психологическую поддержку и ожидать приезд скорой медицинской помощи.

**9. Перечень медицинских противопоказаний к посещению бассейна:**

Посещение бассейна может быть противопоказано при наличии определённых медицинских состояний. Вот перечень основных противопоказаний:

1. Инфекционные заболевания:

- Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).
- Грипп.
- Острые кишечные инфекции.
- Кожные инфекции (например, грибковые заболевания, экзема).
- Вирусные гепатиты.

2. Заболевания дыхательной системы:

- Хронические заболевания лёгких (например, астма в стадии обострения).
- Туберкулёз.

3. Заболевания сердечно-сосудистой системы:

- Сердечная недостаточность.
- Гипертоническая болезнь в стадии обострения.
- Ишемическая болезнь сердца.

4. Заболевания опорно-двигательного аппарата:

- Острая травма или воспаление суставов.
- Обострение хронических заболеваний (например, артрит).

5. Заболевания мочеполовой системы:

- Острые инфекции мочевыводящих путей.
- Цистит.

6. Эпилепсия и другие неврологические расстройства, включая, но не ограничиваясь эпилептические припадки без контроля.

7. Аллергические реакции:

- Аллергия на хлор или другие химические вещества, используемые для обработки воды.

8. Психические расстройства:

- Острые психозы или состояния, требующие стационарного лечения.

## 9. Беременность:

- В некоторых случаях посещение бассейна может быть противопоказано, особенно в третьем триместре беременности.

Перед посещением бассейна рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у Вас есть хронические заболевания или Вы не уверены в своём состоянии здоровья.

## **II. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК АКВА-АЭРОБИКОЙ**

При посещении групповых тренировок аква-аэробикой важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы обеспечить безопасность себя и окружающих. Вот основные рекомендации:

1. К занятиям по аква-аэробике допускаются Гости, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по вопросам безопасности занятий в бассейне, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

2. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, особенно если у Вас есть хронические заболевания или проблемы с сердечно-сосудистой системой.

3. Во время занятий по аква-аэробике 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 Отелем графику занятий.

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 или спасателя.

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, 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.

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 любые другие украшения.

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 перенесенного заболевания или травмы.

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

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

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

24. Во время занятий в зале бассейна занимающиеся обязаны: внимательно слушать и выполнять все указания тренера, проводящего занятие; начинать выполнение задания только по команде тренера; заходить в воду только после разрешения тренера 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, 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.

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

30. Возвратить спортивный инвентарь в место хранения.

31. В течение 3-5 минут после занятия следует 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.

35. В случае травмирования, ухудшения самочувствия: прекратить выполнение упражнений; сообщить о случившемся тренеру (администрации) или спасателю; принять неотложные меры по оказанию помощи Гостю, получившему травму/имеющему плохое самочувствие; сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.

36. В случаях возникновения пожара или возгорания: немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру (администрации) или спасателю; как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации; в дальнейшем выполнять указания тренера.

### **III. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ В БАССЕЙНЕ**

При занятиях плаванием в бассейне важно соблюдать правила техники безопасности, чтобы предотвратить травмы и обеспечить комфортное пребывание в воде. Вот основные правила:

1. Перед началом занятия принять душ без купального костюма, воспользоваться средствами личной гигиены. После надеть купальный костюм (плавки), плавательную шапочку, очки. Используйте только подходящую купальную одежду. Убедитесь, что у Вас есть все необходимые аксессуары, такие как очки и шапочка для плавания.

2. Передвигаться по помещениям бассейна следует в нескользящей обуви, чтобы сократить риск травматизма. Не бегите по краю бассейна, чтобы избежать падений. Не толкайте



и не дразните других, занимающихся в бассейне. Соблюдайте спокойствие и уважение к другим Гостям Отеля.

3. Перед заходом в воду нужно убедиться, что температура воды не ниже установленной нормы.

4. Перед тем как войти в бассейн, убедитесь, что Вы знаете глубину воды. Начинайте плавание с мелкой части бассейна, если Вы новичок.

5. Не плавайте в одиночку, особенно если Вы не уверены в своих силах. Если Вы чувствуете усталость или дискомфорт, немедленно выходите из воды.

6. Рекомендуется проводить разминку перед заходом в воду для предотвращения возможных судорог.

7. Входить в воду разрешается только после указаний тренера и в течение всего занятия необходимо следовать его инструкциям.

8. Запрещается прыгать в воду при небольшой глубине, а также подобные действия запрещаются, если вблизи находятся другие Гости.

9. Не следует надолго задерживаться под водой во время ныряния.

10. Необходимо стараться контролировать своё самочувствие во время занятия и не находится слишком долго в плавательном бассейне, если вода слишком холодная.

11. Соблюдение дистанции обязательно на тренировках в бассейне, поскольку это предотвращает возможность столкновений с другими занимающимися.

12. Использование спортивного инвентаря (досок для плавания, калабашек и т.д.) допускается только с разрешения тренера.

13. Недозволительно хватать других Гостей за разные части тела и топить друг друга.

14. Не разрешается снимать шапочку для плавания во время занятия.

15. Запрещается висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне.

16. Нельзя вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера.

17. При плохом самочувствии следует быстро выйти из воды, сообщить об этом тренеру или спасателю и при необходимости обратиться за помощью к медицинскому работнику.

18. При возникновении озноба, следует выйти из плавательного бассейна и растереться сухим полотенцем.

19. При судорогах необходимо как можно скорее позвать на помощь и держаться на воде, если нет возможности выбраться самостоятельно.

20. При возможном утоплении нужно немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления способности дышать самостоятельно, также следует обратиться за помощью к медицинскому работнику.

21. Выходить из бассейна следует только при помощи установленных лестниц у бортиков

22. Знайте, где находятся спасательные круги и другие средства первой помощи. - Если вы стали свидетелем несчастного случая, немедленно сообщите тренеру или спасателю бассейна.

23. После занятий не забывайте о разминке и растяжке. Соблюдайте правила выхода из бассейна и используйте поручни.

24. Следует принимать пищу не менее чем за 40–50 минут до начала занятия.

Соблюдение настоящих Правил, поможет сделать занятия плаванием безопасными и приятными для всех лиц.

#### **IV. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В БАССЕЙНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. В детский бассейн можно приводить только абсолютно здорового ребенка. Во избежание инфицирования детей запрещается приводить ребёнка в детский бассейн в случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание, повышенная температура;

- если у ребенка расстройство желудка, тошнота, рвота, жидкий стул или другое кишечное недомогание;

-если у ребенка сыпь на коже, незаживающие ранки или есть иные противопоказания к занятиям в бассейне.

2. В целях обеспечения безопасности оказания услуг иным Гостям, Отель вправе отказать в оказании услуг в следующих случаях: при наличии у ребенка ярко выраженных признаков инфекционных, кожных и иных заболеваний, препятствующих посещению детского бассейна.

3. Отель не несёт ответственность за состояние здоровья ребёнка при сообщении представителем ребёнка недостоверной информации о состоянии его здоровья.

4. До начала посещения детского бассейна представитель ребёнка обязан тщательно вымыть ребенка в душе с мылом и мочалкой. После мытья надеть на ребенка купальные трусики (или купальник) и шапочку. Дети до 2 лет без специальных подгузников (трусиков для плавания) к плаванию в детском бассейне не допускаются.

5. Принятие душа перед купанием в детском бассейне обязательно для всех детей.

6. После окончания плавания в течение 15 минут необходимо помыть ребёнка в душе проточной водой, одеть и высушить ребенка.

**7. Запрещается нахождение ребенка на территории бассейна без сопровождения родителя (законного представителя ребенка).**

8. Запрещается приносить на территорию бассейна мелкие игрушки, которые могут быть проглочены детьми, а также иные игрушки и предметы, которые могут быть опасны для Гостей.

9. Родителям (законным представителям) ребёнка запрещается:

- приводить ребёнка в бассейн, находясь в состоянии алкогольного, наркотического и (или) иного токсического опьянения, что делает невозможным соблюдение родителем ребёнка настоящих Правил;

**- оставлять ребёнка на ванне бассейна без присмотра даже на секунду;**

- позволять ребенку совершать следующие действия: бегать (во избежание падения на мокром полу); мешать проведению занятий/ процедур; заходить в технические комнаты, а также любые другие помещения, помимо ванны детского бассейна;

- разрешать ребенку самостоятельно без страховки родителя (со стороны суши) и тренера (со стороны воды) пользоваться лестницей бассейна. Когда ребенок выходит или заходит в бассейн по лестнице, родитель обязан держать ребенка руками во избежание падения, а также требовать от тренера страховать ребенка со стороны воды. Родителю запрещается допускать ребенка к лестнице бассейна во время отсутствия тренера на ванне бассейна (по любой причине: опоздание тренера, выход в уборную и т. д.);

- разрешать ребенку прыгать с борта бассейна, брать оборудование и игрушки для занятий до команды тренера; сажать или ставить ребенка на бортик бассейна, приводить ребенка в бассейн с жевательной резинкой или сосательной конфетой;

- позволять ребенку играть с ключами, замками, номерками от кабинок, с дверьми и иными предметами на территории бассейна, которые могут нанести вред жизни или здоровью ребёнка;

- Принимать пищу и напитки в зале бассейна, зале для занятий, раздевалке и игровой.

**Нахождение детей в бассейне без плавательных принадлежностей (нарукавники, иные аналогичные средства поддержки на воде) невозможно!**

В случае непредвиденных ситуаций (рвота, понос и т.п.) следует покинуть бассейн. Пройдите в душевую для проведения гигиенических процедур и сообщите о случившемся тренеру или дежурному спасателю аква-зоны.

Справлять естественные нужды в бассейне категорически запрещено (в случае нарушения данного пункта, администрация оставляет за собой право взыскать с Гостя стоимость устранения ущерба аква-зоне согласно прейскуранту).

Соблюдение указанных выше правил, а также рекомендаций содержащихся в настоящем разделе и касающейся обеспечения нахождения детей в бассейне, позволит сделать пребывание ребенка в бассейне безопасным, а плавание комфортным.

Приложение к настоящим Правилам:

Приложение № 1 - Акт подтверждения разъяснения гостю последствий отказа от прохождения инструктажа по Правилам техники безопасности при посещении бассейна.

**Акт подтверждения разъяснения  
гостю последствий отказа от прохождения инструктажа  
по Правилам техники безопасности при посещении бассейна**

Я, \_\_\_\_\_,  
(ФИО гостя)

паспорт: \_\_\_\_\_, выдан \_\_\_\_\_

дата выдачи: \_\_\_\_\_

код подразделения: \_\_\_\_\_, настоящим подтверждаю, что я отказался от прохождения инструктажа по технике безопасности при посещении бассейна в Отеле «Фореста Фестиваль парк», расположенного по адресу: Московская область, г.о. Чехов, д. Прохорово, ул. Санаторная, вл. 3.

Мне разъяснены и понятны последствия отказа пройти инструктаж по технике безопасности при посещении бассейна, я несу полную ответственность за ущерб, причиненный мне (в том числе моей жизни и здоровью) в связи с несоблюдением мной Правил техники безопасности при посещении бассейна.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)