

Утверждаю
И.о. директора АУ ФОК «Урал»
М.М. Галиуллина
«22» _____ 2025 г.



Правила посещения бассейна

1. При себе иметь медицинскую справку, мочалку, мыло, полотенце и купальные принадлежности.
2. До посещения бассейна, воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.
3. Перед посещением бассейна в душевой мыться под горячим душем с мылом и мочалкой без плавательного костюма.
4. Запрещается перед посещением бассейна втирать в кожу различные мази, кремы, также запрещается пользоваться косметикой.
5. Запрещается проносить в зал бассейна мыло, мочалку, различные украшения.
6. Проходить в зал бассейна через ножную ванну.
7. Плавать только по своим дорожкам.
8. С целью безопасности: запрещается прыгать и нырять с бортиков, топить друг друга, бегать по обходным дорожкам, а также громко кричать.
9. Необходимо осторожно передвигаться по влажной поверхности.
10. При занятиях в бассейне строго выполнять требования инструктора,

10 правил поведения в бассейне

Посещение бассейна — это весело и полезно, но, чтобы не случилось неприятностей, важно соблюдать определенные правила.

Вот 10 основных пунктов:

1. Слушай взрослых и инструктора!

В бассейне всегда есть ответственные за безопасность. Следуй их указаниям и правилам.

2. Не бегай вокруг бассейна!

Мокрый пол — скользкий, поэтому ходи аккуратно, чтобы не упасть.

3. Пользуйся только разрешенной зоной!

Оставайся в той части бассейна, которая соответствует твоим навыкам плавания.

4. Всегда надевай плавательную шапочку и очки!

Это гигиенично и удобно — волосы не будут падать в бассейн, а глаза защищены от хлорированной воды.

5. Не ныряй без разрешения!

Перед прыжками убедись, что это безопасно и зона предназначена для ныряния.

6. Не толкай других детей!

Шутки в воде могут быть опасными. Уважай личное пространство других.

7. Не играй с водой во рту!

Плескаться весело, но пить воду из бассейна — не самая лучшая идея.

8. Если устал — отдыхай!

Если почувствовал усталость или недомогание, выберись из воды и сообщи взрослым.

9. Используй нарукавники, если еще не умеешь плавать!

Это поможет тебе чувствовать себя увереннее в воде.

10. Соблюдай чистоту

Перед бассейном обязательно принимай душ, не ешь в воде и не бросай мусор.

Следуя этим правилам, ты будешь чувствовать себя уверенно и наслаждаться плаванием в полной безопасности!