



## ООО «Фитнес клуб «Джамп»

г. Москва, Столярный пер. д. 3 корп. 3  
Тел.: 8 (495) 725-49-48

ИНН/КПП 7703591141/770301001

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО «Фитнес клуб «Джамп»

Н.И. Графов

«1» сентября 2021г.



*Приложение №2 к правилам посещения ООО «Фитнес клуб «Джамп»*

## Правила поведения и техника безопасности в бассейне

### Инструкция по обеспечению безопасности и профилактике травматизма при посещении плавательного бассейна

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды — санитарно — гигиеническим нормам.

**К плаванию в бассейне допускаются посетители:** изучившие данную инструкцию.

1.2. Дети, не умеющие плавать, допускаются в бассейн только с родителями и с вспомогательными средствами для плавания.

**Родители несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка.**

1.3. При проведении организованных занятий с детьми работник центра (инструктор) или руководитель группы проводят с детьми инструктаж по мерам безопасности в бассейне.

1.4. При посещении бассейна необходимо соблюдать правила посещения бассейна, расписание занятий групп по плаванию.

1.5. Посетители не должны допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих угрозу здоровью или жизни других людей.

1.6. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом инструктору или администратору, которые должны оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

## 2. Требования безопасности перед посещением бассейна

## 2.1. Посетитель должен:

- раздеться в раздевалке,
- снять с себя посторонние вещи (часы, висячие серьги и т. п. ) и пройти в душевую,
- без купального костюма с мылом и мочалкой помыться под душем,
- надеть купальный костюм (плавательные шорты) и шапочку.

## 2.2. Запрещается:

- втирать в кожу различные мази и крема,
- приносить в душ бассейна стеклянную тару, режущие, колющие предметы, жевательную резинку и другие пачкающие предметы,
- пользоваться бритвенными принадлежностями и средствами для эпиляции.

## 3. Требования безопасности во время посещения бассейна

### 3.1. При плавании:

- избегайте столкновения с другими посетителями,
- соблюдайте достаточный интервал и дистанцию,
- не изменяйте резко направление своего движения,
- не топите друг друга, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении,
- не плавайте поперек бассейна.

Будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу. Надувные круги, нарукавники, жилеты не являются спасательными средствами, страхующими от несчастного случая.

### 3.2.Посетителям бассейна запрещается:

1. Прыгать в бассейн с бортиков, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих,
2. Нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания,
3. Играть в мяч или кидаться другими предметами на обходных дорожках и в бассейне,
4. Курить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна,
5. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения,
6. Вносить в бассейн жевательные резинки и стеклянную тару,
7. Создавать конфликтные ситуации, шуметь, нецензурно выражаться, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц,
8. Посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, в плохом самочувствии,
9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колото-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики,
10. Плавать без плавательной шапочки,
11. Бросать посторонние предметы в бассейн,
12. Втирать в кожу косметические средства (крема, мази и т. д.),
13. Производить косметологические процедуры в бассейне (маникюр, педикюр, пиллинг и т. д.),
14. Портить инвентарь и использовать инвентарь без разрешения инструктора или не по назначению,
15. Проходить в бассейн в уличной обуви,
16. Прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование,
17. Загрязнять помещения и сооружения бассейна.

## Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

### 4.1. Во время посещения бассейна возможны случаи получения травм и заболеваний:

- утопление,

- порезы при наличии трещин, сколов и т. п. в облицовке ванны бассейна,
- простудные заболевания в случае низкой температуры воды или плавания при недомогании, ознобе.

Во всех тяжелых случаях необходимо вызвать врача, а до его прибытия — оказать первую помощь пострадавшему.

#### 4.2. Доврачебная помощь при утоплении:

- положить пострадавшего животом вниз на согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свисала вниз,
- одной рукой надавить на подбородок или поднять голову и энергичным надавливанием (несколько раз) на спину другой рукой помочь удалению воды,
- после прекращения вытекания воды уложить пострадавшего на спину и очистить полость рта,
- приступить к проведению искусственного дыхания,
- при отсутствии пульса, расширении зрачков проводить массаж сердца,
- при появлении дыхания поднести к носу кусочек ваты, смоченной в растворе нашатырного спирта,
- при появлении сознания дать пострадавшему выпить настойки валерианы (20 капель на ½ стакана воды),
- переодеть пострадавшего в сухое белье,
- как можно теплее укрыть пострадавшего,
- обеспечить пострадавшему полный покой,
- вызвать квалифицированную медицинскую помощь.

#### **НЕДОПУСТИМО:**

- оставлять пострадавшего без внимания, поскольку в любой момент может наступить остановка сердца,
- самостоятельно перевозить пострадавшего.

4.3. При порезах происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоких тканей. Оказывая первую помощь при ранении необходимо остановить кровотечение (закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом, стерильными салфетками), очищенный участок вокруг раны нужно смазать настойкой йода и наложить стерильную повязку. Нельзя промывать рану водой и трогать ее руками.

Во всех случаях при обильном кровотечении необходимо срочно вызвать врача.

### **5. Требования безопасности после посещения бассейна**

#### 5.1. Посетитель должен:

- выйти из ванны бассейна, используя специальную лестницу,
- в душевой снять купальный костюм,
- помыться с мылом и мочалкой,
- закрыть за собой кран.
- насухо вытереть волосы.