



Утверждаю  
Директор ООО «Фитнес

Шадрина Е.В.

«01» *сентября* 20*20* г.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В БАССЕЙНЕ.

### 1. Общие правила

- 1.1. При входе в бассейн ознакомьтесь с выдержками из настоящих Правил техники безопасности и поведения.
- 1.2. Необходимо соблюдать настоящие Правила техники безопасности и воздержаться от занятий при наличии у Вас медицинских противопоказаний. Перечень с медицинскими противопоказаниями размещен на видном месте у входа в бассейн.
- 1.3. Проход на территорию бассейна и балкона в верхней одежде и обуви (в т.ч. в бахилах) запрещен.
- 1.4. Посещение бассейна в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а так же при плохом самочувствии строго запрещено.
- 1.5. Перед посещением бассейна обязательно необходимо тщательно принять душ, а также обработать ноги на входе в бассейн в специально отведенной ванночке с дезинфицирующим раствором.
- 1.6. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной чистой обуви (шлёпанцы или сланцы), шапочки для плавания. Обувь должна быть с нескользящей подошвой во избежание травм на территории бассейна.
- 1.7. Запрещено оставлять личные ценные вещи и полотенца на лежаках.
- 1.8. Перемещаться по территории бассейна можно только шагом.
- 1.9. Проносить посторонние предметы и вещи (стеклянная посуда, уличная обувь в пакете и т.д.) на территорию бассейна запрещено.
- 1.10. Не допускается на территории бассейна употреблять пищу и напитки.
- 1.11. Запрещено входить в воду с жевательной резинкой.
- 1.12. Входить в воду необходимо по специальным лестницам, спиной к воде.
- 1.13. Прыгать в воду можно только со специальных тумб. Перед этим необходимо убедиться, что прыжок не представляет опасности и неудобств остальным посетителям Клуба.
- 1.14. Категорически запрещается прыгать в воду с бортиков бассейна.
- 1.15. Движение в воде всегда осуществляется против часовой стрелки. Во время плавания на дорожке необходимо всегда держаться правой стороны. Это важно помнить, когда на одной дорожке плавает несколько человек.
- 1.16. Если Вам необходимо ускориться, то обгоняйте впереди плывущих Членов иGuestов Клуба с левой стороны дорожки.
- 1.17. Сидеть и висеть на разделительной дорожке в воде запрещено.
- 1.18. Пользование плавательным инвентарем и оборудованием осуществляется только с разрешения дежурного инструктора бассейна.
- 1.19. Находясь в воде нельзя кричать, толкаться, совершать любые действия относительно других Членов Клуба (в т.ч. «топить» друг друга в игровой форме), которые могут представлять опасность и доставлять неудобства остальным посетителям бассейна.
- 1.20. Если во время тренировки вы устали и захотели отдохнуть, лучше сделать это в углу дорожки бассейна, чтобы не мешать остальным Членам и Гостям Клуба.
- 1.21. Нахождение зрителей на балконе бассейна допускается в группах только на открытые мероприятия и только по предварительному согласованию с Администрацией Клуба.
- 1.22. Производить фото- и видеосъемку возможно только по согласованию с Администрацией Клуба и Членов Клуба, если они задействованы в кадре.

## 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММАХ В БАССЕЙНЕ.

- 1.1 **Выполнение Правил техники безопасности и поведения при нахождении в Бассейне строго обязательно (Смотрите раздел № 1).** Клуб не несет ответственности, если причиной нанесенного вреда здоровью стало нарушение правил техники безопасности в зоне Бассейна.
- 1.2 Посещайте уроки, которые соответствует Вашей физической подготовленности. Инструктор имеет право не допустить Члена и Гостя Клуба на занятие, не соответствующее его уровню подготовленности.
- 1.3 При первом посещении любого группового занятия обязательно скажите об этом инструктору.
- 1.4 Во избежание травмоопасных ситуаций инструктор имеет право в случае опоздания более чем на 10 минут не допустить Вас на урок.
- 1.5 Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи. Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 1,5-2,0 часа.
- 1.6 Во время групповых занятий следует руководствоваться собственными навыками плавания умением держаться на воде. При их отсутствии обязательно информируйте об этом инструктора.
- 1.7 Во время занятий необходимо соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды инструктора. Избегать столкновения с другими занимающимися.
- 1.8 Не разрешается использовать собственную хореографию и брать инвентарь без соответствующей команды инструктора.
- 1.9 Плавать только на тех дорожках, которые указал инструктор.
- 1.10 В случае возникновения острого недомогания во время групповой программы незамедлительно прекратите тренировку.

Составил: фитнес-менеджер ООО «Фитнес» \_\_\_\_\_ Сафуганова Е.Е.



Утверждаю  
Директор ООО «Фитнес»

Шадрина Е.В.

2020 г.

## Правила техники безопасности для детей и юниоров в Детском Клубе.

### 1. Общие правила

- 1.1 Приводя ребенка в Детский Клуб на занятия, Родитель или уполномоченное лицо обязано лично ознакомиться с выдержками из настоящих Правил техники безопасности и перечнем медицинских противопоказаний, размещенными на видном месте у входа в Детский Клуб.
- 1.2 Родитель или уполномоченное лицо ребенка до начала посещения Детского Клуба обязан донести до ребенка Технику безопасности и Правила поведения в Детском Клубе.
- 1.3 Родитель или уполномоченное лицо обязано обеспечить соблюдение ребенком настоящих Правил техники безопасности во время нахождения в Клубе, передвижения по его территории и занятий, кроме случаев, прямо предусмотренных настоящими Правилами, когда ребенок находится под надзором Клуба.
- 1.4 При наличии у ребенка какого-либо заболевания, требующего периодического приема лекарственных препаратов, а также при наличии риска экстренных ситуаций, связанных с данным заболеванием, законные представители обязаны письменно заявить об этом инструктору или координатору Детского Клуба. За достоверность предоставляемой информации законные представители несут персональную ответственность.
- 1.5 Родитель или уполномоченное лицо ребенка обязаны сообщить дежурному инструктору или координатору Детского Клуба обо всех медицинских или иных противопоказаниях, а так же каких-либо ограничениях у ребенка.
- 1.6 В целях безопасности ребенка и других посетителей Детского Клуба родителю или уполномоченному лицу настоятельно рекомендуется не приводить ребенка, юниора в Клуб при наличии насморка, кашля, расстройства желудка, тошноты, сыпи, незаживающих ран повышенной температуры, инфекционного заболевания. При несоблюдении данного правила Детский Клуб оставляет за собой право временно отстранить ребенка от посещения Клуба до полного выздоровления.
- 1.7 Во время нахождения на групповых занятиях в Детском Клубе, персональном тренинге, в игровой комнате, присутствия юниоров на взрослых групповых программах и занятий в тренировочных зонах Клуба, не разрешается жевать жевательную резинку.
- 1.8 На территории Клуба прием пищи может осуществляться только в фитнес-кафе. На территории Детского Клуба прием пищи запрещен. Также не допускается приносить напитки в стеклянной таре.
- 1.9 Родителям или уполномоченному лицу не рекомендуется оставлять ребенку дорогостоящие гаджеты и телефоны. За негативные последствия для ребенка и других посетителей Клуба наступившие вследствие использования, а также порчи самих гаджетов несет ответственность родитель или уполномоченное лицо.
- 1.10 Ребенку не рекомендуется приносить в Детский Клуб собственные игрушки. За негативные последствия для ребенка и других посетителей Клуба, наступившие вследствие использования собственных игрушек с опасными свойствами либо поломки их, несет ответственность родитель или уполномоченное лицо.
- 1.11 Родитель или уполномоченное лицо ребенка должны обеспечить ребенка спортивной формой и спортивной обувью, с нескользкой подошвой.
- 1.12 Рекомендуется собирать (заплетать) волосы у детей с длиной волос ниже плеч.
- 1.13 Родитель или уполномоченное лицо должны донести до ребенка, что в случае получения травмы или ушиба, плохого самочувствия во время урока необходимо незамедлительно обратиться к инструктору.