

РАСМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
Тренерским советом  
ГБУФСУ КО «СШОР по плаванию»  
протокол № 7  
«08» сентября 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУФСУ КО «СШОР по  
плаванию»  
В.Г.Бабичук  
« 08 » сентября 2017 года



## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

государственного бюджетного физкультурно-спортивного учреждения  
Кемеровской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

г.Кемерово

## **ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ОБЯЗАНЫ:**

1. Ознакомиться с Правилами внутреннего распорядка и проведения занятий в плавательном бассейне.
2. Иметь надлежаще оформленную медицинскую справку с допуском к занятиям в спортивной школе.
3. Иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку, купальник или плавки спортивного образца (одевать после принятия душа, перед плаванием), сменную обувь (сланцы) и пакет для нее.
4. Хранить при себе ремешок с номером ключа от индивидуального шкафчика для одежды.
5. Перед занятием в ванне бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
6. Входить в воду по расписанию занятий только с разрешения тренера, выход из воды по необходимости, по самочувствию и по окончании занятий только с разрешения тренера.
7. Заниматься только на дорожке, указанной тренером.
8. Покинуть раздевалку плавательного бассейна не позднее 15 минут после окончания занятий, не превышая времени, указанного в пропуске..

## **СПОРТСМЕНАМ СШОР, ЗАНИМАЮЩИМСЯ В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАСЕЙНЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивные залы, сауны бассейна.
2. Входить в воду без разрешения тренера, а также выходить из воды без разрешения тренера.
3. Плавать без шапочек.
4. Пользоваться кремами и мазями перед плаванием..
5. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке

6. Прыгать с тумбочек и вышек без разрешения тренера.
7. Висеть на волногасящих дорожках
8. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.
9. Категорически запрещается оправление естественных надобностей в ванну бассейна.
10. Находиться в воде более положенного времени.
11. Перед первым занятием в ГБФСУ КО «СШОР по плаванию» ознакомиться с правилами посещения занятий и прослушать инструктаж по технике безопасности.

### **ПРИ ЗАНЯТИЯХ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ, СПОРТСМЕНЫ СШОР ОБЯЗАНЫ:**

- быть одетыми в спортивную форму и соответствующую обувь;
- входить в зал по расписанию занятий, организованно, вместе с тренером;
- в зале внимательно слушать и выполнять все команды тренера, соблюдать технику безопасности при занятиях на тренажерах, со штангой и других снарядах.
- после окончания занятий убрать инвентарь, по команде тренера организованно покинуть зал.

### **СПОРТСМЕНАМ СШОР КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- самостоятельно входить в залы и заниматься на тренажерах;
- приходить в неопрятной форме с развязанными шнурками;
- бегать по залу и мешать занимающимся;
- громко разговаривать;
- оставаться в зале после окончания занятий.