

ПРАВИЛА КУПАНИЯ В БАССЕЙНАХ

Во время проведения купания в бассейне необходимо присутствие взрослых:

- медицинского работника;
- плаврука;
- спасателя;
- педагога.

Заранее проговорить с детьми

правила посещения и поведения в бассейне:

- передвижения по территории бассейна - только медленным шагом (!);
- в воду заходить только в специально отведенных для входа местах, по одному человеку;
- игры допустимые и не допустимые во время купания;
- плавать по дорожкам бассейна необходимо, придерживаясь правой стороны;
- жевательная резинка недопустима во время занятий на воде;
- не рекомендуется приходить в бассейн натощак или сразу после приема пищи во избежание плохого самочувствия;
- если Вы почувствовали озноб или другое недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить инструктору, и немедленно обратиться к медицинскому персоналу Спорткомплекса.

Категорически запрещается:

- висеть на дорожках;
- прыгать с бортиков бассейна в воду;
- шуметь, кричать и бегать на территории бассейна;
- пользоваться ластами и своим крупным инвентарем (надувными мячами и пр.) в ванне бассейна;
- посещать бассейн в состоянии алкогольного и любого иного опьянения;
- отпраплять естественные надобности в ванну бассейна;
- дети до трех лет в чашу бассейна не допускаются (глубина чаши бассейна и температура воды и воздуха не соответствуют требованиям, предъявляемым СанПиН к занятиям с данным возрастом);
- дети с трех лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя или иного совершеннолетнего законного представителя;
- ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

Советы для родителей малышей от рождения до 5 лет

- Начинайте знакомить детей с водой с 6-месячного возраста.
- Перед отдыхом на море лучше показать ребенка детским врачам для того, чтобы убедиться в отсутствии заболеваний, которые могут усугубиться при купании.

- Надевайте своему малышу панамку или кепочку с козырьком. Если у ребенка есть риск ушных заболеваний, лучше на время купания надеть специальную шапочку, которая закрывает ушки.
- При выборе водоема для отдыха убедитесь, что в нем разрешено купание.
- Вода в водоеме должна быть максимально прозрачной. Перед заходом малыша в воду проверьте безопасность дна, а также температуру воды, чтобы избежать переохлаждения ребенка. Оптимальная температура для **купания ребенка** — 24-26 градусов, минимальная — 22 градуса.
- Первое знакомство малыша с водной стихией лучше сделать непродолжительным — не более 3 минут. Детям до 5 лет можно находиться в воде до 5 минут.
- Купание детей лучше организовывать в период не самого сильного солнца: с 10:00 до 12:00 и с 16:00 до 19:00. Это позволит снизить риск солнечного удара.
- Держите своих детей в зоне постоянного внимания, когда они находятся в воде или играют в непосредственной близости от нее. Дети младшего возраста всегда должны находиться в воде или рядом с ней только в сопровождении взрослого.
- Если вы привыкли летом использовать для малыша надувной бассейн, помните о том, что после каждого купания из него следует сразу сливать воду. Хранить такой бассейн лучше вверх дном в местах, недоступных для детей.
- Учите своего ребенка плавать. Запишите малыша в кружок плавания, когда вам покажется, что ребенок к этому готов.
- Дети, которые не умеют плавать, должны купаться отдельно от детей, уже имеющих плавать.
- Контролируйте, чтобы дети плавали в зонах, специально отведенных для купания. Объясните детям, что купание в открытом водоеме отличается от плавания в бассейне. Они должны быть готовы к неровным поверхностям, возможным течениям в реке и переменам погоды.
- Объясните детям, что нельзя играть или плавать в непосредственной близости от слива для бассейна. Если заглушка для слива сломана, неплотно крепится или отсутствует, использовать бассейн запрещено.
- Помните, что надувные круги и нарукавники, хотя и помогают ребенку держаться на воде, но не являются полноценной заменой спасательного жилета. В тех случаях, когда по правилам техники безопасности необходимо использовать именно спасательный жилет, например, при катании на лодке, не заменяйте его другими приспособлениями.
- В экстренных случаях необходимо обратиться за скорой медицинской помощью, позвонив по номеру 03.