

Правила поведения в бассейне

Для воспитанника, по мерам безопасности на занятиях плаванием.

➤ Правила поведения на занятиях по плаванию

1. Не шуми в помещениях бассейна
2. Внимательно слушай и выполняй, что тебе говорит инструктор по плаванию.
3. Старайся быть внимательным при выполнении упражнений, как на суше, так и в воде.
4. Всегда слушай и ориентируйся на сигнал инструктора по плаванию.
5. Не стоит купаться сразу после приёма пищи (после того, как покушал).
6. Учись правильно и быстро раздеваться и одеваться, аккуратно складывать вещи, ставить на место обувь, замечать и правильно устранять беспорядок в своём внешнем виде, в одежде и помогать в этом товарищу.

➤ Правила поведения под душем

1. Пользуйся мылом и мочалкой.
2. Помогайте друг другу (потри спину товарищу).
3. Знай и выполняй последовательность мытья своего тела.
Сначала нужно мыть шею, затем грудь, туловище, промежность и только в конце ноги.
4. Помни, что мокрый кафель очень скользкий.

➤ Как вести себя на занятии в воде

1. Входить в чашу бассейна и выходить можно только с разрешения инструктора по плаванию.
2. Спокойно спускайся в воду друг за другом, не толкая и не торопя впереди идущего.
3. Во время занятия не залезай на бортик бассейна.
4. Быстро и слажено выполняй все построения.
5. Разговаривай спокойно (не кричи).
6. В воде старайтесь находиться на расстоянии вытянутой руки друг от друга.
7. Не толкайте, не топите, не садитесь верхом друг на друга. Это может привести к очень тяжёлым последствиям.
8. Не подавай ложных сигналов о помощи нарочно криками: «Тону!», «Помогите!», «Спасите».

➤ После занятия

1. В конце занятия сполоснись под душем, вытирайся насухо и сразу же оденься
2. Хорошо просуши волосы (феном, сушилкой и т.д.).
3. Всегда застёгивайся на все замки пуговицы и запахивай халат.
4. С непокрытой головой (капюшон, шапочка, платок) из помещений бассейна не выходи.
5. Не забывай свои вещи в бассейне.

Составитель: инструктор по физической культуре
(плавание) Бребан С.В