

1. Общие положения

1.1. Правила поведения в бассейне устанавливают требования, предъявляемые к обеспечению безопасности, и обязательны для выполнения всеми посетителями бассейна.

1.2. К занятиям в бассейне допускаются взрослые, ознакомленные с правилами поведения в бассейне; дети в возрасте от 1 года в сопровождении одного из родителей, ознакомленного с правилами поведения в бассейне;

Если ребенок в возрасте от 5 лет умеет держаться на воде, то на усмотрение фитнес-инструктора возможно посещение бассейна без сопровождения родителей, в этом случае с правилами поведения в бассейне фитнес-инструктор знакомит ребенка.

1.3. Рекомендуется пройти медицинский осмотр, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья для посещения бассейна.

1.4. В бассейне запрещается находиться в состоянии опьянения.

1.5. Прием пищи и напитков в бассейне запрещен.

1.6. При посещении бассейна запрещается пользоваться духами и кремами, имеющими сильные парфюмерные ароматы. Необходимо соблюдать правила личной гигиены.

1.7. Запрещено приносить на территорию бассейна предметы из стекла, а также в душе использовать моющие средства в стеклянной таре.

1.8. В душе запрещено проводить косметические процедуры (бритьё, депиляция)

1.9. Ответственность за безопасность детей и взрослых во время занятия в бассейне возлагается на фитнес-инструктора, проводящего тренировку.

1.10. Ответственность за безопасность детей и взрослых во время свободного плавания в бассейне без присмотра фитнес-инструктора возлагается на самих купающихся.

1.11. Ответственность за безопасность детей, занимающихся с родителями, во время тренировки с фитнес-инструктором возлагается на родителей.

2. Требования перед началом занятия

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.2. Помыться в душе с гигиеническим средством (гель для душа, мыло) непосредственно перед занятием, в душе клуба.

2.3. Надеть купальный костюм (плавки) и плавательную шапочку.

2.4. Выходить на территорию бассейна разрешается только в специальной обуви (сланцы, пляжные или банные тапочки). Обувь должна быть чистой.

2.5. Если Вы не умеете плавать, обязательно сообщите об этом фитнес-инструктору, проводящему тренировку.

2.6. Для посетителей групп по аквафитнесу заходить в бассейн разрешено не ранее, чем за 5 минут до начала тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения фитнес-инструктора.

3.2. Запрещается загрязнять воду, бегать, прыгать в воду с бортика.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

4. Требования при чрезвычайных ситуациях

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При судорогах не теряться, позвать на помощь.

5. Требования по окончании занятий

5.1. Выходить из воды по команде инструктора.

5.2. Спортивный инвентарь, используемый во время тренировки, убирать на место.

5.3. Принимать душ.

