

Утверждаю
Директор ГБУ «РЦСП Кузбасса
по адаптивным видам спорта» Е.С. Беланова
«26» августа 2026 г.



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ В
ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ
«ЗАПСИБОВЕЦ»

г. Новокузнецк 2026 г.

1. Общие положения

1.1. Занятия/посещения в Плавательном бассейне являются потенциально опасными и потому требуют высокой осторожности и ответственности со стороны Посетителя. Пребывание на территории Плавательного бассейна сопряжено с различного рода рисками для здоровья (риск получения травм, физических перегрузок, воздействия окружающей среды, в том числе асфиксии, кислородного голодания) и является личной ответственностью каждого Посетителя. Объем личной ответственности Посетителя определяется соблюдением им правил техники безопасности в процессе занятия, тренировки, следовать которым должен каждый Посетитель во время пребывания на территории Плавательного бассейна, получения соответствующих услуг.

1.2. Настоящая Инструкция по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне «Записбовец» разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий тренировок, занятий. Неукоснительное соблюдение требований данной Инструкции имеет целью сведение к минимуму риска получения травм Посетителем при осуществлении им тренировок/занятий в Плавательном бассейне.

1.3. К занятиям, посещениям в Плавательном бассейне (самостоятельным, с тренером; групповым, индивидуальным) допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, тренировкам, ознакомившиеся с документами, необходимыми и достаточными для получения физкультурно-оздоровительной или спортивной услуги, прошедшие первичную консультацию и инструктаж по технике безопасности, предоставившие и оформившие истребуемые Учреждением документы.

1.4. До начала посещения Плавательного бассейна Посетителю целесообразно пройти медицинский осмотр в целях определения состояния здоровья, группы здоровья; проконсультироваться с медицинским работником на предмет отсутствия медицинских противопоказаний к двигательной активности и физическим нагрузкам. По требованию представителя Учреждения Посетитель должен предоставить полную и точную информацию о состоянии своего здоровья/состояния здоровья несовершеннолетних детей, поскольку Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и здоровье несовершеннолетних детей во время тренировки, занятия в Плавательном бассейне. При наличии медицинских противопоказаний (в том числе клинических симптомов, синдромов заболеваний) у себя и (или) у своих несовершеннолетних детей Посетитель обязан проинформировать об этом Учреждение, медицинского работника, тренера, инструктора до начала тренировки, занятия.

1.5. До начала посещения Плавательного бассейна Посетитель должен пройти обследование на энтеробиоз и гименолепидоз, и предъявить документы, справки, подтверждающие отрицательный результат обследования.

1.6. До начала посещения Плавательного бассейна «Записбовец» Посетитель должен пройти первичную консультацию по следующим вопросам:

- о правилах личной безопасности;
- об особенностях выбранной услуги;
- о порядке и правилах оказания выбранной услуги;
- о факторах риска при тренировках, занятиях в Плавательном бассейне, о возможных последствиях занятий;
- об объеме и методике выполнения физических нагрузок различных видов в Плавательном бассейне;
- о режимах тренировок, занятий и отдыха, об особенностях личного поведения Посетителя в Плавательном бассейне и на его территории, об определении допустимого для Посетителя уровня физических нагрузок во время тренировки, занятия, о факторах риска для здоровья вследствие чрезмерных или необоснованных нагрузок.

Первичная консультация осуществляется в форме самостоятельного изучения Посетителем (родителем, законным представителем несовершеннолетнего Посетителя) указанных материалов, расположенных на официальном сайте Учреждения: [www. rcsp-kuzbass.ru.](http://www.rcsp-kuzbass.ru.), а также в общедоступном месте на стенде плавательного бассейна, расположенного по адресу: г.

Новокузнецк, ул. Тореза, дом 22Д (плавательного бассейна «Запсибовец») в холле 1-го этажа (администратор-касса). По просьбе Посетителя первичная консультация может быть осуществлена в устной форме путем личной беседы тренера, инструктора с Посетителем, его родителем, законным представителем, сопровождающим лицом (при недостижении Посетителем возраста 18 (восемнадцати) лет). На основании полученной информации Посетитель (родитель, законный представитель, сопровождающее лицо) самостоятельно принимает решение о возможности получения им самим и (или) его несовершеннолетним ребенком соответствующей услуги в Плавательном бассейне или о необходимости проведения дальнейших консультаций относительно целесообразности получения соответствующей услуги. Заключение Договора (абонемента), оплата сеанса (тренировки, занятия) в Плавательном бассейне свидетельствует, что Посетитель на основании своего добровольного осознанного волевого решения сделал вывод о возможности им самим и (или) его несовершеннолетним ребенком получить соответствующую услугу; риски, связанные с возможностью получения вреда для жизни и здоровья, травмы, им осознаются, понимаются, принимаются на себя.

1.7. Неинформирование Посетителем Плавательного бассейна о наличии медицинских противопоказаний у себя и (или) у своих несовершеннолетних детей, непрохождение Посетителем первичной консультации означает, что он самостоятельно несет риски, связанные с ухудшением состояния здоровья и состояния здоровья несовершеннолетних детей.

1.8. Учреждение не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Посетителя, и возможный травматизм Посетителя, полученный в результате:

1.8.1. нарушения Посетителем условий оказания, получения услуг и правил посещения плавательного бассейна «Запсибовец», установленных Учреждением (Правил оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в плавательном бассейне «Запсибовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», инструкции по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне, общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту;

1.8.2. отказа Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности, первичной консультации;

1.8.3. непредоставления или предоставления недостоверной или неполной информации о наличии медицинских противопоказаний к получению физкультурно - оздоровительных услуг;

1.8.4. острого заболевания (тяжелые и инфекционные заболевания; болезни в острой (активной) фазе), хронического заболевания;

1.8.5. обострения ранее полученных травм;

1.8.6. нарушения Посетителем правил техники безопасности в процессе разминки и (или) в процессе выполнения упражнений во время тренировки, занятия;

1.8.7. умышленного причинения Посетителем вреда жизни и здоровью или причинения вреда жизни и здоровью в результате грубой неосторожности в отношении себя, других Посетителей, третьих лиц;

1.8.8. самостоятельного проведения Посетителем тренировки, занятия в случаях, когда осуществление тренировки, занятия возможно только с участием тренера, инструктора;

1.8.9. осуществления страховки Посетителя третьими лицами (не работниками Плавательного бассейна «Запсибовец») в случае проведения Посетителем самостоятельной тренировки, занятия;

1.8.10. получения травмы Посетителем вне территории Учреждения;

1.8.11. получения травмы Посетителем от противоправного деяния со стороны третьих лиц.

1.9. До начала тренировки/занятия после прохождения первичной консультации Посетитель должен пройти инструктаж по технике безопасности, что подтверждается Журналом регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности.

1.10. Журнал регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности ведется в письменной форме.

1.11. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне в обязательном порядке проводится для всех посетителей бассейна.

Инструктаж по технике безопасности проводится:

- при первом сеансе пользования услугой по Абонементу (перед началом тренировки/занятия, первичный инструктаж), п. 1.15 настоящей Инструкции;
- перед каждой тренировкой/занятием при получении услуги разово (однократно), п. 1.20 настоящей Инструкции;
- при первом сеансе пользования услугой каждого нового сезона (01 сентября календарного года), п. 1.18 настоящей Инструкции.

Прохождение периодического факультативного/добровольного инструктажа по технике безопасности предусмотрено п. 1.19 настоящей Инструкции.

1.12. Инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне в зависимости от цели его проведения может быть первичным и периодическим.

1.13. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне по Абонементу проводится при первом сеансе пользования услугой (до начала тренировки/занятия). Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне является обязательным.

1.14. С лицами, не достигшими 18 (восемнадцати) лет, инструктаж по технике безопасности проводится их родителями, законными представителями, сопровождающим лицами старше 18 (восемнадцати) лет. Родитель, законный представитель, сопровождающее лицо до начала тренировки/занятия обязан убедиться, что теоретическая часть несовершеннолетнему Посетителю (лицу до 18 (восемнадцати) лет) понятна, а практические навыки - освоены.

1.15. Посетитель (родитель, законный представитель, сопровождающее лицо несовершеннолетнего Посетителя, не достигшего 18 (восемнадцати) лет) проходит инструктаж по технике безопасности после прохождения первичной консультации в форме самостоятельного ознакомления с настоящей Инструкцией, размещенными на сайте Учреждения: www.rcsp-kuzbass.ru, на стойке ресепшен (администратор – касса).

1.16. По просьбе Посетителя (родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя) инструктаж по технике безопасности может быть осуществлен в устной форме путем личной беседы тренера/инструктора/дежурного инструктора с Посетителем (его родителем, законным представителем, сопровождающим лицом (при недостижении Посетителем возраста 18 (восемнадцати) лет)) до полного уяснения Посетителем правил техники безопасности.

Посетитель, родитель, законный представитель, сопровождающее лицо несовершеннолетнего Посетителя, не достигшего 18 (восемнадцати) лет, получающие услугу многократно (по Абонементу), при прохождении первичного инструктажа по технике безопасности обязаны поставить подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности в Плавательном бассейне, свидетельствующую об ознакомлении с настоящей Инструкцией, о проведении с ним инструктажа по технике безопасности, о согласии с ее содержанием, о принятии на себя ответственности (в том числе за несовершеннолетнего Посетителя, родителем, представителем, сопровождающим лицом которого он является) за несоблюдение содержащихся в ней правил. В случае отказа Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности представитель Учреждения тренер/инструктор/дежурный инструктор, руководитель Плавательного бассейна, Администратор составляет соответствующий Акт. Отказ Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности означает, что Посетитель самостоятельно несет связанные с нарушением техники безопасности несовершеннолетним Посетителем риски.

1.17. Периодический инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне проводится по инициативе Исполнителя (обязательный инструктаж) и по инициативе Посетителя (факультативный/добровольный инструктаж).

1.18. Периодический обязательный инструктаж по технике безопасности по инициативе Исполнителя проводится в отношении Посетителя при первом сеансе пользования услугой каждого нового сезона работы Плавательного бассейна (01 сентября календарного года).

Посетитель, родитель, законный представитель, сопровождающее лицо несовершеннолетнего Посетителя, не достигшего 18 (восемнадцати) лет, получающие услуги многократно (по Абонементу), обязаны пройти первичную консультацию, инструктаж по технике безопасности, о чем поставить подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности, свидетельствующую об ознакомлении с настоящей Инструкцией, о согласии с ее содержанием, о проведении с ним/с ними первичной консультации, инструктажа по технике безопасности, о понимании необходимости соблюдения установленных Учреждением правил, обязанностей и запретов, о принятии на себя ответственности (в том числе за несовершеннолетнего Посетителя, родителем, законным представителем, сопровождающим лицом которого он является) за несоблюдение правил, требований, ограничений и запретов.

Порядок получения Посетителем консультации, прохождения инструктажа по технике безопасности аналогичен порядку, установленному в п. 1.6 и в п. 1.15 настоящей Инструкции.

1.1. Периодический факультативный/добровольный инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне по инициативе Посетителя проводится путем самостоятельного изучения им необходимых документов размещенными на сайте Учреждения www.rcsp- на стойке ресепшен (администратор – касса).

1.2. По просьбе Посетителя инструктаж по технике безопасности может быть проведен с ним в устной форме путем личной беседы тренера/инструктора/дежурного инструктора с Посетителем, его родителем, законным представителем, сопровождающим лицом (при недостижении Посетителем возраста 18 (восемнадцати) лет). Тренер/инструктор/дежурный инструктор обязан убедиться, что инструктаж по технике безопасности Посетителем понятен, приобретенные им навыки освоены, отработаны.

1.3. При каждом сеансе пользования услугой (до начала тренировки/занятия) инструктаж по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне в отношении Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя, получающих услугу разово (однократно), является обязательным.

1.19. Посетитель, родитель, законный представитель, сопровождающее лицо несовершеннолетнего Посетителя, не достигшего 18 (восемнадцати) лет, получающие услугу разово (однократно), обязаны до оплаты услуги самостоятельно пройти первичную консультацию, ознакомиться с Правилами оказания физкультурно - оздоровительных и спортивных услуг в Плавательном бассейне ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта» с настоящей Инструкцией по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», с правилами посещения плавательного бассейна «Запсибовец» которые размещены на сайте Учреждения: www.rcsp-kuzbass.ru. на стойке ресепшен (администратор – касса).

По просьбе Посетителя инструктаж по технике безопасности может быть проведен с ним в устной форме путем личной беседы тренера/инструктора/дежурного инструктора с Посетителем, его родителем, законным представителем, сопровождающим лицом (при недостижении Посетителем возраста 18 (восемнадцати) лет).

Оплата сеанса (тренировки/занятия) в Плавательном бассейне свидетельствует, что Посетитель на основании своего добровольного осознанного волевого решения сделал вывод о возможности им самим и/или его несовершеннолетним ребенком получить соответствующую услугу; риски, связанные с возможностью получения вреда для жизни и здоровья, травмы, им осознаются, понимаются, принимаются на себя.

В случае отказа Посетителя, родителя, законного представителя, сопровождающего лица несовершеннолетнего Посетителя от прохождения первичной консультации, инструктажа по технике безопасности тренер/инструктор/дежурный инструктор, руководитель Плавательного бассейна, Администратор составляет соответствующий Акт (Акт об отказе Посетителя от прохождения инструктажа по технике безопасности).

1.20. Срок хранения Журнала регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории Плавательного бассейна в письменной форме составляет 3 (три) года с даты начала его ведения.

1.21. За несовершеннолетнего Посетителя в возрасте от 5 (трех) до 18 (восемнадцати) лет подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности на территории Плавательного бассейна проставляет его родитель, законный представитель, сопровождающее лицо. Посетитель Плавательного бассейна в возрасте от 14 (четырнадцати) до 18 (восемнадцати) лет подпись в Журнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности проставляет самостоятельно; факт ознакомления с Инструкцией по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне в Видеожурнале регистрации прохождения инструктажа по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне подтверждает самостоятельно.

1.22. Соблюдение настоящей Инструкции по технике безопасности при нахождении на территории плавательного бассейна «Запсибовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», правил техники безопасности, в том числе общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту, на воде, является обязательным для всех Посетителей Плавательного бассейна.

1.23. Не допускается посещение Плавательного бассейна лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в нетрезвом виде, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

1.24. Учреждение отстраняет Посетителя от тренировки/занятия в Плавательном бассейне или отказывает Посетителю в обслуживании в случаях неисполнения им обязанностей, нарушения запретов, установленных в документах (Правилах, Инструкциях), разработанных Учреждением.

1.25. Ограничения посещения Плавательного бассейна:

- возрастные: посещение Плавательного бассейна детьми до 5 (пяти) лет не предусмотрено;
- состояние здоровья: медицинские противопоказания и ограничения, инфекционные заболевания, болезни в острой (активной) фазе;
- Учреждение не рекомендует пользоваться услугами Плавательного бассейна №Запсибовец» женщинам на поздних сроках беременности или на любом сроке беременности на основании медицинского заключения, выданного в установленном законом порядке.

2. Правила техники безопасности при нахождении на территории Плавательного бассейна

2.1. Посетителю разрешается находиться в Плавательном бассейне только в присутствии на территории Бассейна дежурного инструктора (инструктора по спорту), медицинского работника, тренера.

2.2. Во время нахождения на территории Плавательного бассейна Посетитель обязан:

- соблюдать требования разработанных Учреждением документов (Правила оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в плавательном бассейне «Запсибовец», настоящую Инструкцию по технике безопасности при занятиях в плавательном бассейне «Запсибовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта»), общеизвестные правила поведения в общественных местах, в быту;
- соблюдать правила спортивной и личной гигиены;
- в целях обеспечения общественной безопасности и предотвращения террористических актов по требованию работников Учреждения предъявлять содержимое личных вещей для проверки;
- выполнять требования сотрудников Учреждения в отношении соблюдения техники безопасности, поддержания порядка и чистоты на территории Плавательного бассейна, требования сотрудников Учреждения, направленные на исключение нарушений и снижение риска травматизма при получении физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг как в отношении самого Посетителя, так и в отношении других Посетителей и третьих лиц;
- не приносить на территорию Плавательного бассейна «Запсибовец» пожароопасные, взрывчатые, алкоголесодержащие, наркотические, психотропные вещества;

- воздерживаться от совершения деяний (действий и бездействий), нарушающих общественный порядок, причиняющих или создающих реальную угрозу причинения вреда жизни, здоровью, имущества других Посетителей и/или третьих лиц;

- в случае возникновения непредвиденных чрезвычайных или экстренных ситуаций Посетители должны незамедлительно проинформировать об этом тренера/инструктора Плавательного бассейна, покинуть территорию Плавательного бассейна, сохраняя при этом спокойствие и не создавая паники;

- проявлять уважение к тренерам/инструкторам, обслуживающему персоналу, другим Посетителям, выполнять законные требования работников Плавательного бассейна.

2.3. Посетитель обязан неукоснительно выполнять требования сотрудников Плавательного бассейна (тренеров/инструкторов), касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения Плавательного бассейна.

2.4. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий при выполнении упражнений Посетитель обязан обратиться за разъяснением к дежурному инструктору, тренеру и продолжить тренировку, занятие исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

2.5. Посетитель Плавательного бассейна должен быть максимально внимательным к другим Посетителям и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности других Посетителей Плавательного бассейна.

2.6. Посетитель Плавательного бассейна должен учитывать возможную опасность при занятиях/посещении в Плавательном бассейне и под свою ответственность соблюдать все необходимые меры предосторожности (им самим и несовершеннолетним Посетителем, родителем, законным представителем, сопровождающим лицом которого он является).

2.7. Учреждение не рекомендует пользоваться услугами Плавательного бассейна Посетителям, не владеющими навыками свободного плавания, в форме самостоятельного посещения Плавательного бассейна. При каждом посещении Плавательного бассейна Посетитель, не владеющий навыками свободного плавания (не умеющий плавать), должен предупредить об этом инструктора Плавательного бассейна.

3. Правила техники безопасности перед занятием/посещением в Плавательном бассейне

3.1. Посетитель должен заблаговременно (не менее чем за пятнадцать минут) до времени начала сеанса согласно расписанию прибыть в Бассейн.

3.2. Каждое занятие, посещение Бассейна необходимо начинать с разминки.

3.3. Перед началом занятия, посещения в Плавательном бассейне Посетитель должен снять с себя предметы, представляющие потенциальную опасность в процессе выполнения упражнений (часы, колющие, режущие предметы и т.п.);

3.4. Перед выходом в помещение ванной Плавательного бассейна Посетитель должен:

3.4.1. пройти в раздевалку, раздеться, не мешая другим Посетителям;

3.4.2. перед выходом в душевую комнату воспользоваться туалетом (в случае необходимости);

3.4.3. принять душ с мылом и мочалкой (без купального костюма);

3.4.4. надеть купальный костюм и шапочку;

3.4.5. пройти осмотр у медицинского работника (в случае необходимости; по желанию);

3.4.6. осторожно войти в помещение Плавательного бассейна;

3.4.7. по указанию тренера, инструктора осторожно войти в воду, спускаясь по металлической лестнице, повернувшись спиной к воде.

3.5. В душевых запрещается пользоваться стеклянной тарой и другими стеклянными принадлежностями.

3.6. Запрещается приступать к занятиям/посещению Плавательного бассейна непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок (перерыв между приемом пищи и купанием должен составлять не менее 45-60 минут).

3.7. Слабо плавающий или не умеющий плавать Посетитель при каждом посещении

Плавательного бассейна должен предупредить об этом тренера, инструктора, дежурного инструктора.

4. Правила техники безопасности во время занятия/посещения в Плавательном бассейне

4.1. При поточном выполнении упражнений в воде необходимо соблюдать достаточные интервалы в целях недопущения столкновений.

4.2. Во время тренировки/занятия Посетитель обязан:

- соблюдать правила поведения на воде, режим тренировки, занятия, правила пользования оборудованием, снаряжением, инвентарем, правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- учитывать особенности своего организма, пол, возраст, уровень физической подготовленности при выполнении упражнений;
- слабо плавающий или не умеющий плавать Посетитель должен заниматься на специально выделенной дорожке (дорожки: № 1, № 2, № 8)
- отслеживать свое физическое и психоэмоциональное состояние в ходе тренировки/занятия и незамедлительно информировать тренера, инструктора, дежурного инструктора об ухудшении самочувствия, состояния здоровья; в случае необходимости - покинуть сеанс;
- неукоснительно и незамедлительно выполнять требования сотрудников Учреждения в отношении обеспечения и соблюдения техники безопасности, поддержания порядка и чистоты на территории Плавательного бассейна, требования сотрудников Учреждения, направленные на исключение нарушений и снижение риска травматизма при получении физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг как в отношении самого Посетителя, так и в отношении других Посетителей и третьих лиц;
- воздерживаться от совершения деяний (действие и бездействий), нарушающих общественный порядок, причиняющих вред или создающих угрозу причинения вреда их жизни и здоровью, жизни, здоровью, имуществу других Посетителей и (или) третьих лиц;
- использовать специальное снаряжение, инвентарь (по требованию сотрудников Учреждения).

Иные обязанности Посетителей могут быть установлены другими документами, разработанными Учреждением.

Неисполнение установленных обязанностей является основанием для отстранения Посетителя от тренировки, занятия, для отказа в предоставлении услуги (недопуск к тренировке, занятию), в том числе для расторжения договора (действующего абонемента) в одностороннем порядке (п. 2.17 раздела 2 «Порядок заключения, изменения и расторжения Договора», Правил оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в плавательном бассейне «Записбовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта»).

4.3. Во время нахождения на территории Плавательного бассейна и проведения занятий, посещения Посетителю запрещается:

- приносить и распивать в помещениях Плавательного бассейна, напитки, в том числе алкогольные и алкоголесодержащие (за исключением воды);
- приносить и впоследствии употреблять продукты питания;
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования, за исключением случаев, когда на это имеется специальное разрешение Администрации Учреждения;
- входить в ванну Плавательного бассейна без посещения душа, ножной ванны и осмотра медицинским работником;
- входить в воду без разрешения тренера, инструктора;
- нарушать санитарно-гигиенические правила пользования Бассейном, в том числе справлять естественные надобности в ванну Бассейна;
- свободное посещение Плавательного бассейна детей в возрасте до 18 (восемнадцати) лет без сопровождения взрослых;

- бегать по территории Плавательного бассейна, в раздевалках, по лестницам и обходным дорожкам;
- плавать без купальных принадлежностей (купальной шапочки и купального костюма) или плавать в одежде, не предназначенной для Бассейна;
- плавать поперек плавательных дорожек, переплывать с одной дорожки на другую, оттягивать разделительные дорожки или ложиться на них;
- брызгаться водой или разливать воду в душевой или раздевалке;
- нырять, прыгать с бортика, стартовых тумб без разрешения тренера, инструктора;
- прыгать со стартовых тумб способами, угрожающими здоровью, в том числе здоровью других Посетителей;
- прыгать в воду головой вниз;
- оставаться при нырянии долго под водой;
- затевать различные игры с подныриванием и подтоплением друг друга;
- курить в помещениях, в том числе административных, Плавательного бассейна;
- громко кричать, подавать ложные сигналы о помощи;
- при использовании дезодорантов/антиперспирантов в виде спрея/аэрозоля допускать возможность попадания от них испарений на слизистые других Посетителей;
- использовать оборудование, инвентарь, снаряжение, тренажеры не по назначению;
- использовать обувь, не предназначенную для посещения Плавательного бассейна;
- плавать с жевательной резинкой во рту;
- посещать Плавательный бассейн во время заболевания; в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического, токсического), в нетрезвом виде; в период обострения хронический заболеваний; проявления болезни в острой (активной, заразной) фазе;
- во время купания стоять без движения.

Иные запреты могут быть установлены Инструкцией по технике безопасности в Плавательном бассейне, другими документами, разработанными Учреждением.

Нарушение установленных запретов является основанием для отстранения Посетителя от тренировки/занятия, для отказа в нахождении на территории Плавательного бассейна и в предоставлении услуги (недопуск к тренировке, занятию), в том числе для расторжения Абонентского договора в одностороннем порядке (п. 2.17 раздела 2 «Порядок заключения, изменения и расторжения Договора» Правил оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в плавательном бассейне «Записбовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта»).

5. Правила техники безопасности после окончания занятия/посещения в Плавательном бассейне

- 5.1. По окончании занятия/посещения Посетитель обязан:
- 5.2. по указанию тренера/инструктора после объявления об окончании сеанса осторожно выйти из воды по металлической лестнице, повернувшись спиной к воде;
- 5.3. принять душ, просушить волосы феном, одеться.
- 5.4. При ознобе после занятия/посещения Плавательного бассейна сделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.5. Обо всех обнаруженных во время занятия, посещения Плавательного бассейна неисправностях, дефектах сообщить тренеру/инструктору.

6. Правила техники безопасности при нахождении в Плавательном бассейне несовершеннолетних Посетителей

- 6.1. Дети до 5 (пяти) лет в чашу Плавательного бассейна не допускаются.
- 6.2. Дети с 5 (пяти) до 18 (восемнадцати) лет, за исключением занятий с тренером, инструктором, могут посещать Плавательный бассейн в рамках самостоятельного индивидуального

плавания исключительно в сопровождении родителя, законного представителя, сопровождающего лица старше 18 (восемнадцати) лет (при предъявлении доверенности, расписки/заявления родителя, законного представителя). На один сеанс плавания допускается не более 2 (двух) детей с одним сопровождающим лицом.

6.3. Дети от 5 (пяти) до 18 (восемнадцати) лет могут заниматься только в рамках индивидуальной/групповой тренировки, занятия с тренером, инструктором. Самостоятельные тренировки, занятия допускаются в отношении Посетителей, достигших возраста 18 (восемнадцати) лет.

6.4. Дети с 7 (семи) до 17 (семнадцати) лет могут посещать Плавательный бассейн в составе спортивной группы или группы обучения плаванию в рамках посещения тренировочных занятий. Посетители Плавательного бассейна в составе спортивной группы допускаются только в сопровождении ответственного лица. Ответственность за ознакомление с документами, разработанными Учреждением (Правила, Инструкции), проведение инструктажа по технике безопасности, ответственность за соблюдение техники безопасности (в том числе общеизвестные правила поведения в общественных местах, в быту), ответственность за жизнь и здоровье детей во время групповых занятий несут организаторы таких занятий, руководитель группы, старший группы (сопровождающий), тренер.

6.5. Дети-инвалиды и дети с ограниченными физическими возможностями могут заниматься в рамках индивидуальных тренировок, занятий с тренером, инструктором и только при условии предварительного информирования Администрации Плавательного бассейна о наличии инвалидности, о наличии ограниченных физических возможностей. В случае неинформирования Администрации Плавательного бассейна об указанных фактах тренер, инструктор вправе отказаться от проведения тренировки/занятия.

6.6. Несовершеннолетние Посетители, находясь на территории Плавательного бассейна «Запсибовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», должны соблюдать Правила оказания физкультурно оздоровительных и спортивных услуг в Плавательном бассейне «Запсибовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», настоящую Инструкцию по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне «Запсибовец ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», общеизвестные правила поведения в общественных местах, в быту, на воде. Несовершеннолетние Посетители Плавательного бассейна должны быть обучены родителями, законными представителями, сопровождающими лицами, организаторами групповых занятий общеизвестным правилам безопасного поведения в общественных местах, в быту, на воде.

6.7. При посещении несовершеннолетним лицом Плавательного бассейна ответственность за ознакомление и соблюдение им документов, разработанных Учреждением (Правила, Инструкции), ответственность за поведение на территории Плавательного бассейна, включая соблюдение общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту, ответственность за состояние здоровья, несут родители, законные представители, сопровождающие лица, организаторы групповых занятий. Ответственность за соблюдение техники безопасности несовершеннолетним Посетителем во время тренировки, занятия несут организаторы групповых занятий, тренеры, инструкторы, дежурные инструкторы.

Нарушение несовершеннолетним Посетителем правил, установленных Учреждением, является основанием для отстранения его от тренировки, занятия, для отказа в нахождении на территории Плавательного бассейна (недопуск к тренировке, занятию), в том числе для расторжения договора (действующего абонеента) по инициативе Учреждения в одностороннем порядке.

6.8. В случае сомнения в возрасте ребенка Администрация Плавательного бассейна вправе запросить документ, подтверждающий возраст ребенка.

6.9. Несовершеннолетним Посетителям, не достигшим возраста 18 лет, запрещается посещать тренировки/занятия, а также находиться в Плавательном бассейне после 21:00 часов, за исключением случаев сопровождения их родителями, законными представителями, сопровождающими лицами.

7. Правила посещения Посетителями сауны на территории Плавательного

бассейна «Запсибовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта»

- 7.1. Посещение сауны осуществляется в физкультурно-оздоровительных целях.
- 7.2. Перед посещением сауны каждый Посетитель должен оценить свое самочувствие и физические возможности, так как несет личную ответственность за состояние своего здоровья во время посещения.
- 7.3. Не рекомендуется посещать сауну и Плавательный бассейн натощак или сразу после приема пищи во избежание плохого самочувствия.
- 7.4. Перед заходом в сауну следует снять ювелирные украшения, контактные линзы, макияж.
- 7.5. Перед заходом в горячее помещение необходимо принять душ с моющими средствами (мыло, гель) и вытереть тело досуха. На голову рекомендуется надеть легкую шапочку из натуральных тканей (шерсть, хлопок).
- 7.6. Во избежание падения на скользком полу осторожно передвигаться в сауне, по бортику и на лестнице ванны Бассейна.
- 7.7. После пребывания в парной сауны, перед входом в воду Плавательного бассейна обязательно принять душ.
- 7.8. В сауне запрещается:
 - 7.8.1. поливать камни, стены парной водой и смесями с ароматическими добавками (маслами, экстрактами и т.п.);
 - 7.8.2. пользоваться любыми вениками;
 - 7.8.3. использовать косметические средства (аэрозольные жидкости, кремы, скрабы, масла для тела и т.п.);
 - 7.8.4. проводить маникюрные и педикюрные процедуры;
 - 7.8.5. приносить изделия из стекла, продукты питания, спиртные напитки, табачные изделия, пожароопасные и взрывчатые вещества;
 - 7.8.6. осуществлять вызов лиц, оказывающих интимные услуги.
- 7.9. На ванне Плавательного бассейна Посетитель сауны обязан подчиняться распоряжениям тренера, инструктора, медицинского работника, а также соблюдать правила посещения Плавательного бассейна.
- 7.10. Посетители, чьи костюмы не соответствуют требованиям (шорты ниже колена, буркини не предназначенные для плавания в бассейне спортивного типа, футболки и т.п.) могут быть не допущены до плавания.
- 7.11. Несоблюдение правил посещения Плавательного бассейна и сауны, попытки помешать отдыху окружающих является основанием для удаления Посетителя.

1. Правила поведения во внештатных ситуациях (недомогание, ухудшение состояния здоровья, травма, несчастный случай)

- 1.1. В целях обеспечения безопасности Посетителей во время проведения тренировки, занятия при недомогании, ухудшении состояния здоровья, получения травмы не при исполнении трудовых обязанностей работник Плавательного бассейна (тренер, инструктор, дежурный инструктор, Администратор) обязан проинформировать своего непосредственного Руководителя любым доступным способом (телефонный звонок; СМС-сообщение; сообщение в мессенджере; сообщение посредством корпоративной электронной связи) о невозможности по уважительной причине выполнять обусловленную трудовым договором работу (выйти на работу) с последующим предоставлением правоподтверждающих документов. Работник (по возможности) должен убедиться, что указанная информация Руководителем получена.
- 1.2. При недомогании, ухудшении состояния здоровья во время занятия, посещения Плавательного бассейна Посетителю необходимо: прекратить выполнение упражнений, купание; незамедлительно сообщить об этом тренеру, инструктору Плавательного бассейна; обратиться к врачу, строго выполнять его предписания.
- 1.3. При судорогах во время занятия, посещения Плавательного бассейна Посетитель должен незамедлительно проинформировать об этом представителя Учреждения, других Посетителей (позвать на помощь), стараться держаться на воде.

1.4. В случае получения травмы пострадавший или очевидец должны немедленно сообщить о данном факте дежурному инструктору, тренеру, инструктору, медицинскому работнику или Руководителю Плавательного бассейна с описанием произошедшей ситуации; занятие, посещение Плавательного бассейна пострадавшему необходимо прекратить.

1.5. Тренер, инструктор, дежурный инструктор должны незамедлительно сообщить о факте недомогания, ухудшения состояния здоровья, получения травмы несовершеннолетним Посетителем родителю, законному представителю, сопровождающему лицу с описанием произошедшей ситуации.

1.6. Тренер, инструктор, дежурный инструктор должны принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на Посетителя, с которым произошел несчастный случай, незамедлительно сообщить о произошедшем факте Администрации Учреждения, пригласить медицинского работника, при необходимости - вызвать машину скорой помощи, оказать первую помощь.

1.7. Учреждение назначает Комиссию по расследованию несчастного случая, организует оформление и учет несчастного случая. В состав Комиссии включаются очевидцы произошедшего (Руководитель Плавательного бассейна, тренер, инструктор, дежурный инструктор, свидетели, Посетитель (потерпевший) или его представители, другие лица).

1.8. Полномочия Комиссии по расследованию несчастного случая:

1.8.1. получать письменные объяснения свидетелей, очевидцев, потерпевшего;

1.8.2. проводить обследование места происшествия;

1.8.3. фиксация места происшествия (фотографирование, составление схем, эскизов, планов (при необходимости));

1.8.4. исследование видеозаписи с камер видеонаблюдения;

1.8.5. изучение необходимых документов;

1.8.6. установление обстоятельств и причин несчастного случая, виновных лиц, причин несчастного случая;

1.8.7. разработка мероприятий по устранению причин несчастного случая.

1.9. Срок проведения Комиссией расследования несчастного случая (в том числе группового): 3 (три) календарных дня (при получении пострадавшим легкой или средней тяжести вреда здоровью) или 15 (пятнадцать) календарных дней (при получении тяжкого вреда здоровью или несчастного случая со смертельным исходом). При необходимости проведения дополнительной проверки обстоятельств несчастного случая, получения медицинских и иных заключений сроки могут быть продлены, но не более чем на 15 (пятнадцать) календарных дней.

1.1. По результатам расследования Комиссия оформляет Акт расследования несчастного случая, к которому должны быть приобщены необходимые документы, положенные в основу принятия Комиссией решения (протокол изучения видеозаписей, видеозаписи, письменные объяснения очевидцев, потерпевшего и иных лиц, проясняющих обстоятельства несчастного случая, фотографии, схемы). Акт расследования несчастного случая подписывается лицами, принимавшими участие в его расследовании, и утверждается Директором ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта»

1.2. В течение 1 (одного) рабочего дня после окончания расследования Акт расследования несчастного случая регистрируется в Журнале регистрации несчастных случаев с занимающимися.

1.3. Несчастный случай, о котором Учреждению не было сообщено непосредственно после его наступления, расследуется в срок не более 1 (одного) месяца со дня, когда представителю Учреждения стало известно о несчастном случае.

1.4. Учреждение не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Посетителя в следующих случаях:

1.4.1. при нарушении Посетителем условий оказания, получения услуг и правил поведения на территории Плавательного бассейна, установленных Учреждением (Правила оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в плавательном бассейне «Записбовец» ГБУ «РЦСП Кузбасса по адаптивным видам спорта», настоящая Инструкция по технике безопасности при занятиях в Плавательном бассейне), общеизвестных правил поведения в общественных местах, в быту;

1.4.2. при отказе от прохождения Посетителем, родителем, законным представителем, сопровождающим лицом несовершеннолетнего Посетителя инструктажа по технике безопасности, первичной консультации;

1.4.3. при непредоставлении или предоставлении недостоверной, неполной информации Посетителем о состоянии здоровья, о наличии медицинских противопоказаний к получению физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг у себя и (или) несовершеннолетних детей;

1.4.4. острого заболевания (тяжелые и инфекционные заболевания; болезни в острой (активной) фазе), хронического заболевания;

1.4.5. обострения ранее полученных травм;

1.4.6. при нарушении Посетителем правил техники безопасности (в процессе разминки, выполнения упражнений во время тренировки/занятия);

1.4.7. в случае умышленного причинения Посетителем вреда жизни и здоровью или причинения Посетителем вреда жизни и здоровью в результате его грубой неосторожности;

1.4.8. при самостоятельном проведении Посетителем тренировки, занятия в случаях, когда осуществление тренировки, занятия возможно только в присутствии или с участием тренера, инструктора, сопровождающего, ответственного лица;

1.4.9. при получении травмы Посетителем вне территории Учреждения;

1.4.10. при получении травмы Посетителем от противоправного деяния со стороны третьих лиц.

1.5. В случае обнаружения кражи или порчи своего имущества на территории Плавательного бассейна «Запсибовец» Посетитель обязан незамедлительно сообщить об этом сотрудникам Учреждения.