

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Правила поведения в бассейне

- Перед занятием необходимо тщательно вымыться в душе горячей водой с мылом и мочалкой без купального костюма.
- Входить в воду разрешается только с разрешения тренера – преподавателя или инструктора.
- Плавание в бассейне осуществляется по правой стороне отведенной дорожки.
- В случае ухудшения самочувствия (учащенное сердцебиение, потемнение в глазах, головокружение) необходимо выйти из воды или позвать на помощь тренера.
- Запрещено:
 - - опаздывать к началу занятий;
 - - прибывать на занятия в нетрезвом виде, приносить и распивать спиртные напитки;
 - - входить в воду без разрешения тренера-преподавателя или инструктора;
 - - прыгать без разрешения тренера с трамплина, вышек, стартовых тумбочек и бортов;
 - - плавать не по своей дорожке или не по направлению движения, останавливаться, удерживаясь за разделительные поплавки;
 - - издавать ложные призывы об оказании помощи;
 - - допускать любые действия, представляющие опасность для здоровья и жизни посетителей занятий;
 - - задерживаться после окончания занятий в раздевалке более, чем на 20 минут.
- При нарушении настоящих правил может быть принято решение о расторжении договора.

Правила поведения в зале

- Перед занятием необходимо переодеться в спортивную форму (футболка, лосины, носки).
- - внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
- - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.
- Запрещено:
 - - покидать место проведения занятия без разрешения тренера;
 - - толкаться, ставить подножки в строю и движении;
 - - залезать на гимнастические стенки без команды тренера;
 - - жевать жевательную резинку;
 - - мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
 - - выполнять упражнения с влажными ладонями;
 - - резко изменять направление своего движения.

Настоящее согласие действует с момента его подписания на сайте Спортивной школы при оформлении заявки в течение неопределенного времени.

Мне разъяснено, что настоящее согласие может быть отозвано путем подачи письменного заявления в произвольной форме.