

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»

СОГЛАСОВАНО
Представитель трудового коллектива
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Логинова С.А.

9.10.2015г.

Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»



Приказ №67 от 12.10.2015 года

Инструкция №4-03

Правила посещения бассейна учащимися муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школой «РИТМ»

И-4-03

Инструкцию разработала:
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Шафигулина И.Л.

**г.Качканар
2015г.**

Что нужно брать в бассейн?

- Для посещения плавательного бассейна требуется медицинская справка.
- Мыло, шампунь, мочалка;
- Полотенце;
- Купальник для девочек или плавки для мальчиков;
- Шапочка для плавания;
- Сменная обувь для бассейна;
- Очки для плавания.

Перед посещением бассейна:

- покушайте не менее чем за 1,5-2,5 часа до занятия, чтобы была энергия, но не передайте;
- не ешьте лук и чеснок перед занятиями;
- перед тем как погрузиться в бассейн тщательно помойтесь с мылом, смойте остатки крема и косметики, снимите пластырь;
- сделайте разминку, это поможет разогреть мышцы, настроиться на занятие и избежать травм.

В бассейне запрещается:

- прыгать в воду с бортов и тумбочек без разрешения тренера-преподавателя;
 - пользоваться духами: запахи над гладью воды усиливаются, а вкусы на парфюм у всех разные;
 - приходить в бассейн с открытыми ранами на теле;
 - бегать вокруг чаши бассейна, так можно поскользнуться и получить травму, надолго лишив себя возможности заниматься спортом;
 - садиться на разделители дорожек или висеть на них. Также бывают случаи «повисания» на разделительных поплавках пловцов, потерявших веру в свои силы посередине бассейна или решивших передохнуть по ходу дистанции. Для неуверенных пловцов предназначены крайние дорожки, на которых начинающие, находясь рядом с бортом, чувствуют себя безопаснее;
- Прыгать с бортика вниз головой на мелкой части бассейна.
- мешать другим занимающимся. К этому пункту относятся и игры на воде, мешающие другим тренироваться, и длительный отдых у бортика бассейна, и прыжки с борта или тумбы почти на голову другим пловцам, и отдых в середине бассейна на разделителях дорожек, и нарушение «правил движения» на воде.
 - Толкать с тумбочки, бортика других обучающихся
 - Возвращаться в бассейн после окончания занятия в группе.

Правила поведения в бассейне во время плавания:

- дорожку, где вы будете плавать укажет тренер-преподаватель
- с глубокой части прыжки выполняются в порядке очередности.
- перед тем, как приступить к плаванию, оцените обстановку (количество человек на каждой из дорожек, скорость плавания на дорожках других обучающихся);

Основной критерий при выборе дорожки – скорость плавания. Крайние дорожки предназначены для новичков и плавающих в медленном темпе, а также для

детей, которым необходимо ощущать близость бортика, Центральные дорожки – для самых быстрых и опытных пловцов. Дорожки между центральными и крайними для любителей плавания, которые довольно хорошо и уверенно держатся на воде, умеют плавать разными стилями, но еще не столь свободно, чтобы плавать наравне с опытными спортсменами. Итак, чем ближе дорожка к центру бассейна, там выше скорость передвижения на ней. Это правило по умолчанию справедливо для всех плавательных бассейнов. Даже если в бассейне всего три дорожки, центральная будет скоростной.

- Если вы не в состоянии поддерживать высокую скорость плавания, не стремитесь включиться в движение на центральной дорожке. Вы будете мешать быстрым пловцам, которые будут вынуждены постоянно обгонять вас, да и вы в такой ситуации будете ощущать себя скорее некомфортно.

- соблюдайте правила водного движения

Правила водного движения почти такие же, как на автомобильной дороге, так что запомнить их очень легко. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне). Не плавайте посередине дорожки или по левой стороне, так вы рискуете попасть в «аварию» или даже «лобовое столкновение», ведь спортсмен, плывущий вам на встречу на спине, не увидит вас, а плывущий кролем на груди – может заметить вас слишком поздно.

- Правила обгона в бассейне также схожи с обгоном на автодороге. Обгон всегда совершается с левой стороны от обгоняемого. Если хотите кого-то обогнать, сначала удостоверьтесь, что никто не плывет вам навстречу, места для обгона достаточно и во время обгона вы не столкнетесь с другим пловцом. Если препятствий нет, постепенно переместитесь влево так, увеличьте скорость, если это необходимо. Во время обгона не создавайте препятствий обгоняемому, пугая его и прижимая к разделителю дорожки (обочине). Лишь после того, как ваши ноги опередят голову обогнанного пловца, перестраивайтесь обратно на правую сторону дорожки. Это важный момент, так как некоторые начинают перестраиваться в «свой ряд» раньше времени, подрезая обогнанного, вынуждая того резко сбрасывать скорость или даже остановиться, дабы не получить ногами по голове.

- Будьте вежливыми. Если вы видите, что сзади вас движется более быстрый пловец, примите немного вправо, давая возможность обогнать вас. Ни в коем случае не прибавляйте скорость из вредности, когда вас уже начали обгонять. Хорошим тоном также считается пропустить более быстрого пловца во время поворота у бортика;

- при плавании ориентируйтесь на разметку бассейна;

- делая передышку в ходе тренировки, не мешайте движению других пловцов;

- Не отдыхайте посередине дорожки. Если вы устали и хотите немного передохнуть, вожмитесь в угол с правой стороны относительно стены, к которой вы плывете, чтобы другие пловцы могли спокойно выполнить поворот.

- если вы вынуждены пересекать бассейн поперек (при смене дорожки или движении к лестнице), будьте особенно осторожны. Сравним этот маневр в бассейне с автомобильным движением: пловец на дорожке будет автомобилем, со скоростью движущимся по трассе, а пересекающий бассейн – внезапно вышедшим на дорогу

пешеходом. Пешеход в этой ситуации должен убедиться, что дорога свободна и пересекать ее безопасно. Так и в бассейне, намереваясь пересечь дорожку поперек, убедитесь, что вы ни с кем не столкнетесь и никому не мешаете (особенно плывущим вольным стилем и на спине, которые вас точно не увидят). Также, хочется напомнить, что запрещается повисать на разделителях дорожек, что практически гарантировано, при перелезании сверху. Пересекая бассейн, подныривайте под разделительными поплавами;

- стартуйте с тумб, предварительно оценив ситуацию на дорожке
- Лучше, чтобы во время вашего прыжка на дорожке в радиусе нескольких метров не было других пловцов, чтобы никого не напугать и не травмировать. Прежде чем прыгнуть, убедитесь, что к месту вашего погружения не приближается другой пловец, ведь он, находясь в движении, не может вас заметить и увернуться;
- не провоцируйте других пловцов
 - Пользоваться инвентарем можно только с разрешения тренера-преподавателя

Помните, что хорошие манеры ценятся и в воде и на суше. А соблюдение описанных нехитрых правил сделает ваши занятия комфортными и безопасными.