**ПРАВИЛА КУПАНИЯ В БАССЕЙНАХ**

|  |
| --- |
| Во время проведения купания в бассейне необходимо присутствие взрослых:· медицинского работника;· плаврука;· спасателя;· педагога.Заранее проговорить с детьми **правила посещения и поведения в бассейне:*** передвижения по территории бассейна - только медленным шагом (!);
* в воду заходить только в специально отведенных для входа местах, по одному человеку;
* игры допустимые и не допустимые во время купания;
 |

* плавать по дорожкам бассейна необходимо, придерживаясь правой стороны;
* жевательная резинка недопустима во время занятий на воде;
* не рекомендуется приходить в бассейн натощак или сразу после приема пищи  во избежание плохого самочувствия;
* если Вы почувствовали озноб или другое недомогание, необходимо выйти из воды самостоятельно или сообщить инструктору, и немедленно обратиться к медицинскому персоналу Спорткомплекса.

**Категорически запрещается:**

- висеть на дорожках;

- прыгать с бортиков бассейна в воду;

- шуметь, кричать и бегать на территории бассейна;

- пользоваться ластами и своим крупным инвентарем (надувными мячами и пр.) в ванне бассейна;

- посещать бассейн в состоянии алкогольного и любого иного опьянения;

-  отправлять естественные надобности в ванну бассейна;

- дети до трех лет в чашу бассейна не допускаются (глубина чаши бассейна и температура воды и воздуха не соответствуют требованиям, предъявляемым СанПиН к занятиям с данным возрастом);

- дети с трех лет могут посещать бассейн в сопровождении родителя или иного совершеннолетнего законного представителя;

- ответственность за жизнь и здоровье ребенка всецело лежит на сопровождающем его лице.

**Советы для родителей малышей от рождения до 5 лет**

* Начинайте знакомить детей с водой с 6-месячного возраста.
* Перед отдыхом на море лучше показать ребенка детским врачам для того, чтобы убедиться в отсутствии заболеваний, которые могут усугубиться при купании.
* Надевайте своему малышу панамку или кепочку с козырьком. Если у ребенка есть риск ушных заболеваний, лучше на время купания надеть специальную шапочку, которая закрывает ушки.
* При выборе водоема для отдыха убедитесь, что в нем разрешено купание.
* Вода в водоеме должна быть максимально прозрачной. Перед заходом малыша в воду проверьте безопасность дна, а также температуру воды, чтобы избежать переохлаждения ребенка. Оптимальная температура для [**купания ребенка**](http://www.7ya.ru/article/kupanie-novorozhdennogo-kakoj-shampun-vybrat/) — 24-26 градусов, минимальная — 22 градуса.
* Первое знакомство малыша с водной стихией лучше сделать непродолжительным — не более 3 минут. Детям до 5 лет можно находиться в воде до 5 минут.
* Купание детей лучше организовывать в период не самого сильного солнца: с 10:00 до 12:00 и с 16:00 до 19:00. Это позволит снизить риск солнечного удара.
* Держите своих детей в зоне постоянного внимания, когда они находятся в воде или играют в непосредственной близости от нее. Дети младшего возраста всегда должны находиться в воде или рядом с ней только в сопровождении взрослого.
* Если вы привыкли летом использовать для малыша надувной бассейн, помните о том, что после каждого купания из него следует сразу сливать воду. Хранить такой бассейн лучше вверх дном в местах, недоступных для детей.
* Учите своего ребенка плавать. Запишите малыша в кружок плавания, когда вам покажется, что ребенок к этому готов.
* Дети, которые не умеют плавать, должны купаться отдельно от детей, уже имеющих плавать.
* Контролируйте, чтобы дети плавали в зонах, специально отведенных для купания. Объясните детям, что купание в открытом водоеме отличается от плавания в бассейне. Они должны быть готовы к неровным поверхностям, возможным течениям в реке и переменам погоды.
* Объясните детям, что нельзя играть или плавать в непосредственной близости от слива для бассейна. Если заглушка для слива сломана, неплотно крепится или отсутствует, использовать бассейн запрещено.
* Помните, что надувные круги и нарукавники, хотя и помогают ребенку держаться на воде, но не являются полноценной заменой спасательного жилета. В тех случаях, когда по правилам техники безопасности необходимо использовать именно спасательный жилет, например, при катании на лодке, не заменяйте его другими приспособлениями.
* В экстренных случаях необходимо обратиться за скорой медицинской помощью, позвонив по номеру 03.