

Правила посещения бассейна санатория «Рассвет»

Дорогие гости!

Наш бассейн – место для здоровья и хорошего настроения. Чтобы ваше плавание было безопасным и комфортным, а вода оставалась чистой, просим вас ознакомиться с несложными правилами. Соблюдая их, вы помогаете нам и себе, а также проявляете уважение к другим гостям.

На дорожке – порядок и уважение

- Плавание **по кругу против часовой стрелки**: держитесь правой стороны.
 - Обгоняйте впереди плывущих **слева**.
 - Отдыхайте только **в углах дорожки**, не мешая поворотам других.
 - Для освобождения рта и носа от воды пользуйтесь **сливным желобом**.
-

Что категорически запрещено

Безопасность

- Прыгать с бортиков, нырять (вдоль, поперёк, на глубину), подныривать под дорожки.
- Опускаться на дно, задерживать дыхание под водой.
- Висеть на разделительных дорожках, плавать поперёк бассейна.
- Создавать помехи другим пловцам, заплывать на занятые дорожки.
- Подавать ложные сигналы о помощи.

Гигиена и здоровье

- Посещать бассейн при кожных, инфекционных заболеваниях, открытых ранах, кровотечениях.

- Плавать без шапочки – волосы засоряют фильтры.
- Входить в воду с жевательной резинкой.
- Наносить кремы, мази и косметику перед плаванием (они ухудшают качество воды).
- Использовать в душе гели для мытья – они создают плёнку на коже, которая долго смывается; для гигиены достаточно воды с мылом без добавок (или специальное средство, разрешённое администрацией).
- Ходить босиком вокруг чаши, проходить в уличной обуви.

Поведение

- Бегать, толкаться, шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе вести.
- Приносить в бассейн плавательные круги, доски, игрушки (кроме тренировок с тренером), а также ласты и маски (только по разрешению инструктора).
- Бросать в воду посторонние предметы.
- Загрязнять помещения.
- Делать фото- и видеосъёмку без разрешения администрации.
- Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- Проносить оружие, стеклянные предметы, легковоспламеняющиеся, ядовитые вещества, газовые баллончики.
- Входить в служебные и технические помещения, трогать оборудование.

Рекомендации для комфортного посещения

- Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть сомнения по поводу физических нагрузок.
- Не плавайте **натоцак** – особенно важно для детей.
- При появлении озноба или судорог – выйдите из воды и примите тёплый душ.
- Приносите чистую сумку для раздевалки.
- **Опоздания на сеанс не допускаются** – если вы опоздали, вас не пустят, придётся ждать следующий сеанс.

Дети и ответственность

- Дети до 14 лет посещают бассейн **только в сопровождении взрослых** (с 5 лет).
- Родители несут полную ответственность за соблюдение правил своими детьми.
- Администрация не отвечает за травмы, полученные из-за нарушения правил.

Сохранность имущества

- За порчу оборудования или инвентаря виновные возмещают ущерб в полном объёме.

Мы искренне надеемся на ваше понимание и соблюдение этих правил – они созданы для вашей же безопасности и чистоты нашего бассейна.

Приятного плавания и отличного настроения!
