

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Если занятия проходят в группе, тренер проведет обязательный подробный инструктаж, также правила пользования бассейном подписывают при получении абонемента автоматически. Но все же большинство ошибок совершают люди, пришедшие в бассейн первый раз, поэтому лучше подготовиться заранее и запомнить, что нужно делать в бассейне: принимать душ перед занятием без купальника — иначе частички кожи, пот, загрязнения задержатся на ткани и вместе с ней попадут в воду.

1. Использовать мыло, а не гель для душа (особенно с содержанием масел или лечебных грязей) — на коже не должно остаться следов средства.
2. Смывать косметику — многие косметические средства под воздействием хлорированной воды могут вызывать аллергию и раздражение на коже.
3. Надевать специальный купальный костюм и шапочку, закрывающую волосы.
4. Использовать боковые дорожки — их специально отводят новичкам, которым часто требуется делать остановки у бортиков; на средних дорожках занимаются более опытные посетители и профессиональные спортсмены — медленный темп движения начинающих помешает им заниматься.
5. Следить за указателями — некоторые дорожки могут быть пустыми, но позже будут заняты группой спортивного плавания или обучения детей.
6. В некоторых бассейнах отводят разные дорожки под разные стили плавания — необходимо правильно выбрать нужный участок.
7. Двигаться по правилам, менять сторону дорожки — чтобы избежать столкновений пловцов принято двигаться не вперед-обратно, а по кругу против часовой стрелки, всегда держась правой стороны дорожки и делая разворот у стенки чаши.
8. Обгонять других людей нужно с левой стороны, обгоняющих принято пропускать — плохим тоном будет увеличивать свою скорость, чтобы «перегнать» другого; также для экономии времени более быстрого пловца пропускают вперед при развороте у бортика.
9. Не останавливаться у разделителей дорожек, не висеть на них — это помешает движению пловцов.
10. Не опускать разделители под воду, не перелезать через них — при необходимости под разделители можно только подныривать.
11. Чтобы отдохнуть на средних дорожках необходимо доплыть до края и остановиться в левом углу у бортика, чтобы не мешать другим выполнять разворот.
12. Не отдыхать подолгу — если нужно сделать перерыв дольше нескольких минут, лучше подняться на бортик.
13. Спускаться только по лесенке — прыжки с бортика поднимут брызги, также можно нечаянно задеть других.
14. Для очищения носа и сплевывания использовать только специальные канавки, расположенные по краям чаши бассейна.
15. Не использовать бассейн как туалет — некоторые спортивные центры используют специальный реагент, который при взаимодействии с мочой делая воду вокруг нарушителя ярко красной.



Неписанным правилом является запрет на разговоры — перекинуться парой фраз можно, но многие новички подолгу отдыхают у бортика и активно общаются. Это часто мешает двигающимся рядом пловцам, а также является отвлекающим фактором — любые звуки на воде далеко разносятся и разговор будут вынуждены слушать все тренирующиеся.

Также хорошим тоном будет не пользоваться парфюмом, не пить алкоголь, не есть лук и чеснок перед занятием. Запахи на воде распространяются лучше, чем в помещении, поэтому дискомфорт будут испытывать все пловцы.

Техника безопасности

Даже легкая травма на воде представляет опасность для жизни, судорога или потеря сознания могут привести к тому, что человек захлебнется прежде, чем его поднимут на бортик. На воде также значительно усиливается страх чрезвычайных ситуациях, можно запаниковать и повредить себе или окружающим. Поэтому очень важно соблюдать все специально разработанные правила безопасности в бассейне:

- снимать цепочки, браслеты и другие украшения перед занятием — предметы могут зацепиться за разделители, стать причиной травмы;
- отменить тренировку, если чувствуется недомогание, при возобновлении занятий после болезни или травмы необходимо предупредить тренера;
- перед занятием обязательно делать разминку не менее нескольких минут — не разогретые мышцы могут быть травмированы, или сведены судорогой, если сразу перейти к активному плаванию;
- не ходить босиком — высока опасность поскользнуться на залитом водой кафельном полу; для передвижения по бассейну лучше использовать мягкие резиновые шлепанцы с антискользящей подошвой;
- не приносить в помещение раздевалок и душевых бьющихся предметов или стеклянную тару — все нужно предварительно сдать в гардероб;
- не использовать дополнительный инвентарь и плавательные аксессуары без разрешения инструктора — любое оборудование должно быть предварительно проверено на безопасность, многие приспособления не подходят для занятий в условиях бассейна (так движения ног в ластах могут привести к травмам других пловцов);
- не пересекать дорожки — столкновение с двигающимся на высокой скорости пловцом может привести к травмам;
- не прыгать с тумб и вышек без разрешения тренера — брызги и шум могут дезориентировать проплывающих рядом, также велика опасность кого-нибудь задеть и травмировать.

Если получено повреждение, случилась судорога или ощущается недомогание, головокружение, нельзя самому выбираться из воды или пытаться ухватиться за плывущего мимо человека. Необходимо взяться за бортик или разделитель дорожек, выбросить одну руку вверх и громко позвать тренера, затем обеими руками облокотиться на опору и ждать помощи.