

Для посещения бассейна необходимо:

- Девочкам – купальник, мальчикам – купальные плавки.
- Резиновую шапочку.
- Мыло.
- Полотенце.
- Мочалку.



Правила поведения в бассейне

- Перед плаванием принять душ (без купальных принадлежностей).
- Вход и выход из воды осуществлять только с разрешения тренера.
- Все передвижения в чаше бассейна выполнять только шагом.
- Находясь в воде нельзя кричать, толкаться, «топить» друг друга.
- Пользоваться инвентарем только с разрешения тренера.
- По окончании плавания необходимо в течении 5 минут ополоснуться под душем, выжать плавательные принадлежности и вытереться полотенцем.

Наш бассейн



Первая помощь при утоплении

1



Извлеките пострадавшего из воды. При подозрении на перелом позвоночника – вытаскивайте пострадавшего на доске или щите.

2



Уложите пострадавшего животом на свое колено, дайте воде стечь из дыхательных путей. Обеспечьте проходимость верхних дыхательных путей. Очистите полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т. п.).

3



Определите наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

Первая помощь при утоплении



Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — немедленно приступайте к сердечно-легочной реанимации (непрямой массаж сердца и искусственное дыхание). Продолжайте реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.



После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его. Обеспечьте постоянный контроль за состоянием!