**Санитарно-гигиенические правила посещения плавательного бассейна**

Самое главное правило – принимать душ перед каждым погружением в бассейн. Необходимо тщательно вымыться (без купальника), смыть всю косметику полностью, отлепить пластыри, если они имеются.

Пользоваться лучше мылом, потому что гели имеют другой состав и дольше смываются (при некачественной помывке тела с использованием геля ухудшается качество воды в бассейне).

После душа (перед погружением в воду) категорически нельзя втирать в кожу различные кремы и лосьоны, мази. Тело должно быть совершенно чистым.

**В целях безопасности в бассейнах запрещается:**

* нырять с бортиков и тумбочек;
* бросать в воду посторонние предметы;
* пользоваться принесенными из дома плавательными кругами, досками;
* справлять естественные надобности в чаше бассейна;
* сморкаться и плеваться (если попала вода, необходимо пользоваться сливным желобом);
* бросать инвентарь и личные вещи на кафель;
* находиться в помещении бассейна в уличной одежде и обуви;
* проносить с собой еду и напитки;
* плавать с жевательной резинкой;
* плавать в нижнем белье;
* мешать проведению групповых занятий (например, если идет аква-аэробика);
* плавать поперек плавательных дорожек;
* сидеть, висеть на разделительных дорожках;
* подныривать под плавающих, толкать руками или ногами, любыми иными способами стеснять действия других посетителей, специально создавать обильные брызги;
* подавать ложные сигналы о помощи, шуметь, кричать, привлекать к себе внимание;
* конфликтовать с другими членами клуба, нецензурно выражаться;
* входить в служебные и технические помещения;
* включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
* вести видео- и фотосъемку без согласования с администрацией;
* находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.