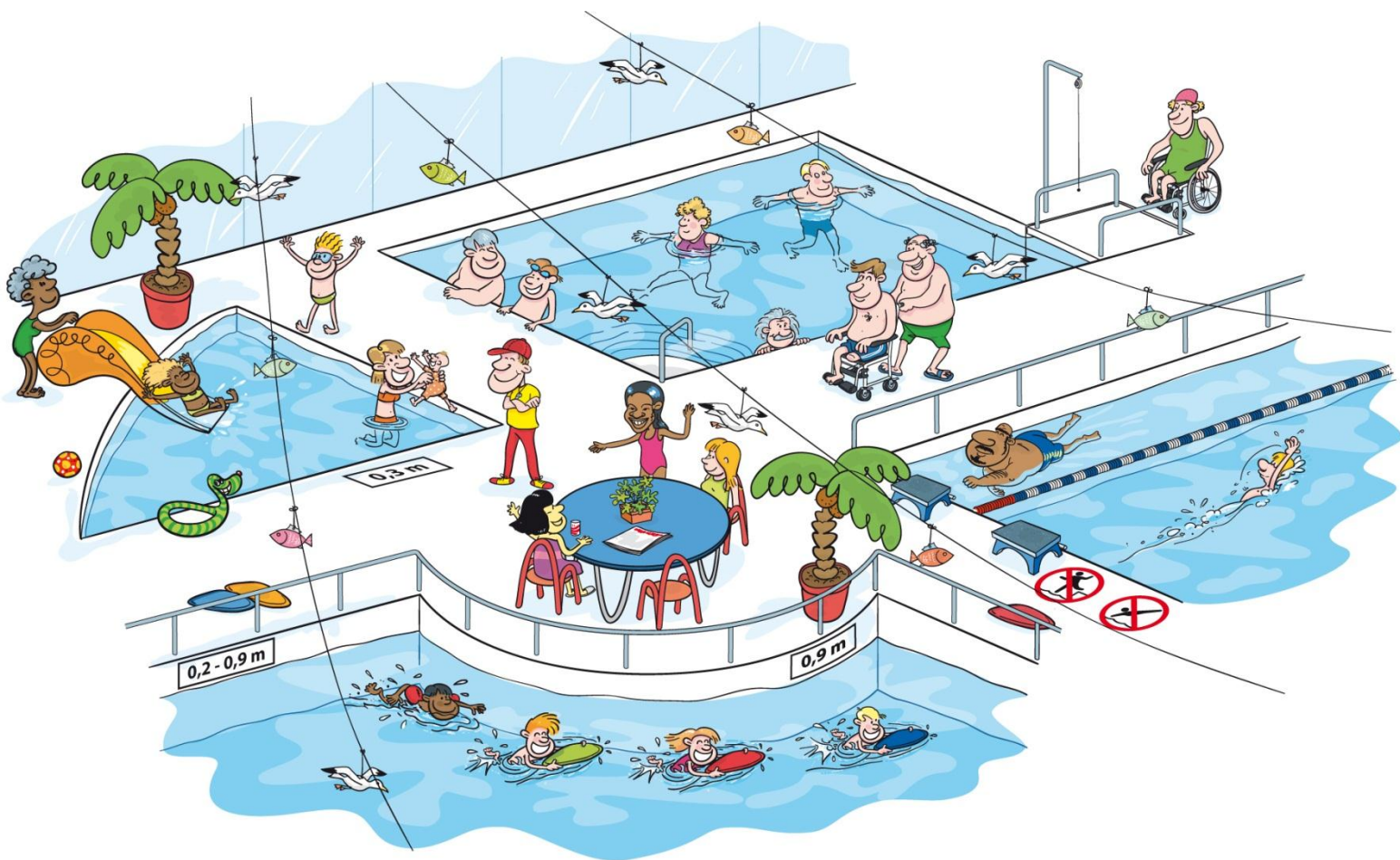


Приходите в бассейн!

Руководство для посетителей бассейнов



Зарегистрированное объединение «Финская ассоциация по обучению плаванию и спасению жизни» (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto) 2013

Приходите в бассейн!

Руководство для посетителей бассейнов

Пособие составлено Финской ассоциацией по обучению плаванию и спасению жизни (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto) при финансовой поддержке министерства образования и культуры.

В создании данного пособия, а также в составлении комментариев к представленным в нем материалам принимали участие представители отдела физической культуры министерства образования и культуры, администрации Финской ассоциации по обучению плаванию и спасению жизни, организаций, занимающихся вопросами иммигрантов, члены организаций, представляющих интересы людей с ограниченными возможностями передвижения и инвалидов, представители бассейнов, а также других компетентных сторон. Благодарим всех тех, кто принял участие в составлении настоящего пособия.

Кому предназначено данное руководство

Данное пособие предназначено, в основном, для посетителей бассейнов

Цель настоящего пособия, предназначенного **для персонала и посетителей бассейнов, а также различных организаций**, - способствовать тому, чтобы услуги бассейна предоставлялись всем в равной степени и все посетители могли ими пользоваться, соблюдая при этом правила гигиены и безопасности.

Одна из основных задач данного пособия - способствовать тому, чтобы **персонал бассейнов с большим пониманием относился к культурным особенностям посетителей, а также предоставлять организаторам услуг необходимую информацию для совершения правильных действий в проблемных ситуациях.**

Пособие может служить **вспомогательным материалом различным организациям** в их работе по **повышению осведомленности населения о важности физических упражнений для здоровья и, в частности, о важности умения плавать.** Опираясь на материал данного руководства, упомянутые организации смогут давать правильные и полезные советы и инструкции по **пользованию услугами бассейнов** посетителям независимо от культурных взглядов и традиций последних.

Помимо этого в пособии можно найти **важную информацию и решения по эффективному использованию пространства для застройщиков, проектировщиков и лиц, ответственных за обслуживание бассейнов,** которую им следует принимать во внимание для обеспечения максимального удобства посетителей и персонала.

Умение плавать относится к основам гражданственности

В связи с тем, что в Финляндии находится большое количество природных водоемов, **умение плавать имеет огромное значение с точки зрения безопасности жизни людей.** Фраза «Умение плавать относится к основам гражданственности» идеально применима к условиям жизни в этой стране. Количество бассейнов в Финляндии неуклонно растет, что, несомненно, располагает к обучению плаванию.

Посещение бассейна должно быть доступно для всех и каждого, независимо от физической состояния, жизненной ситуации или культурных особенностей.

Занятие физическими упражнениями имеет большое значение для поддержания функциональных способностей человека. В качестве одной из причин роста числа заболеваний, связанных с уровнем жизни, можно назвать снижение физической активности населения. **Плавание и другие физические упражнения в воде** подходят практически всем и **играют важную роль с точки зрения здоровья и реабилитационной терапии.**

Бодрость духа помогает преодолевать трудности. **Водные упражнения, а также общение с другими людьми при посещении бассейна повышают настроение,** что, безусловно, положительно сказывается на качестве повседневной жизни.



Бассейн и его посещение

(См. также серию изображений на странице 9)

Умение плавать и физическая активность играют важную роль

В Финляндии есть большое количество природных водоемов, в которых можно учиться плавать, однако в силу местного климата это возможно только в короткий летний период. За последние 60 лет в этой стране было построено 200 бассейнов с главной целью - предоставить населению возможность **научиться плавать и иметь возможность заниматься водными видами физических упражнений постоянно**. В связи с ростом числа заболеваний, связанных с уровнем жизни, а также общим старением населения особое место в политике физической культуры отводится **значимости физических упражнений, подходящих для всех и достаточных для поддержания здоровья**. Занятия различными видами упражнений в воде подходят практически каждому, независимо от возраста и физического состояния.

За посещение бассейна взимается плата

Практически все бассейны в Финляндии являются муниципальными. Они либо напрямую принадлежат муниципалитетам, либо находятся в собственности акционерных обществ, которыми эти муниципалитеты владеют. Посещение бассейна является платным. Поскольку услуги бассейнов стараются сделать общедоступными, плата за их посещение остается довольно низкой. В среднем размер платы за вход составляет 4—8 €. Помимо этого бассейны предлагают своим посетителям сезонные абонементы, по которым каждое посещение обходится гораздо дешевле. Детям, пенсионерам и безработным предоставляются скидки. За посещение групповых занятий, например, плавательных школ и аквааэробики, как правило, взимается отдельная плата.

Благодаря тому, что большая часть расходов бассейнов оплачивается из муниципального бюджета, уровень цен остается умеренным.

Организация, осуществляющая обслуживание бассейна, в праве устанавливать посетителям **требования по безопасности и гигиене, целью которых является сохранение низкого уровня расходов бассейна и умеренной входной платы**.

В вестибюле бассейна находится касса (или платежный терминал), в которой можно оплатить посещение. В кассе бассейна выдается ключ, браслет или карта (в зависимости от правил бассейна). При наличии браслета и карты проход в помещения для переодевания обычно осуществляется через турникет.

Шкафчик для одежды закрывается, как правило, на ключ или с помощью браслета. При наличии карты ее следует вставить в замок шкафчика для того, чтобы замок сработал должным образом. Ключ или браслет следует брать с собой в бассейн на время плавания.



На изображениях - ученица школы плавания и группа, занимающаяся аквааэробикой.

Время посещения ограничено для того, чтобы у всех была возможность поплавать

На сегодняшний день помимо плавания посетителям предлагается широкий спектр занятий в воде, а рядом с обычным зачастую имеются многофункциональные, а также неглубокие бассейны для детей. Благодаря тому, что бассейны стали более удобны, и кроме того, спектр доступных видов физических упражнений в них расширился, они стали довольно популярными местами проведения досуга, в которых временами можно наблюдать большое скопление людей. Именно в связи с этим **время плавания в бассейнах ограничено. Как правило, оно составляет 1,5—2 часа.** Администрация каждого бассейна вправе самостоятельно устанавливать время плавания, и всем посетителям следует его придерживаться.

Чистота и гигиена играют важную роль

В бассейне есть возможность научиться плавать, а также заниматься плаванием и другими видами водных физических упражнений в свое удовольствие. **Помещения для переодевания, душевые и сами бассейны следует использовать только по их непосредственному назначению.** Безусловным требованием для гарантии безопасности посетителей является соблюдение **высокого уровня гигиены.**

Требования, предъявляемые к качеству воды в бассейне, регулируются законодательством и должны всегда соблюдаться. **Тщательное мытье перед плаванием, ношение чистых, специально предназначенных для плавания купальников и плавков, а также профессиональная уборка** являются гарантией поддержания надлежащего уровня гигиены и не подлежат обсуждению. Далее приведены наиболее важные моменты, которые следует принимать во внимание. Символы предназначены для более полного понимания текста. Расшифровку символов можно найти на странице 10.

Есть в помещениях для переодевания, душевых и непосредственно у бассейна запрещено. Еду можно купить и съесть в кафе. В помещениях для переодевания детям разрешается пить воду или сок.



Перед походом в сауну или перед плаванием мыться следует без купальника и плавков. Это важно для соблюдения должного уровня гигиены.



Посещать сауну в купальнике или плавках запрещено. При желании в сауну можно пойти, завернувшись в полотенце.

По этой причине с собой в бассейн следует брать два полотенца.

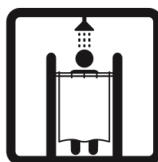
После посещения сауны следует вымыться. После посещения туалета также следует сходить в душ.



Для женщин и мужчин предназначены отдельные сауны, помещения для переодевания и душевые. Уборку в упомянутых помещениях может осуществлять сотрудник противоположного пола. В экстренных (проблемных) ситуациях в помещения также может заходить сотрудник противоположного пола, который контролирует соблюдение правил безопасности. Как правило, данные визиты стараются организовать с наименьшими неудобствами для посетителей бассейна. Работа уборщика (уборщицы), требующая профессиональных навыков, играет важную роль для обеспечения высокого уровня гигиены, а сотрудник, контролирующий соблюдение правил поведения, отвечает за общую безопасность в бассейне. Чистота, гигиена и безопасность выгодны всем и каждому. (Символы помещения для переодевания, душевой и сауны, относящиеся к данному разделу: проект «Хельсинки для всех» (Helsinki kaikille))



О возможности переодевания и принятия душа в укромном месте, скрытом от других посетителей, можно спросить у персонала. Тем, кто пользуется кабинкой для переодевания, помещением для переодевания и душевой, предназначенными для людей с ограниченными возможностями, а также туалетом и другими аналогичными помещениями следует помнить, что в них нельзя оставлять вещи на все время посещения бассейна. **Одежду следует хранить в специально предназначенном для этих целей шкафчике.**



В воду бассейна добавляется хлор. **Купальник и плавки должны быть сделаны из материала, подходящего для плавания в бассейне: он не должен загрязнять и каким-либо другим образом портить воду.** В купальнике и плавках **не должно быть карманов.** Это является необходимым требованием для гарантии того, что в воду не попадут куски бумаги, грязи и прочих предметов, которые нередко остаются в карманах. **Ношение нижнего белья под купальником или плавками запрещено.** Купальник и плавки должны быть **облегающими.** Это необходимо для того, чтобы не зацеплять элементы оснащения бассейна (например, разделители плавательных дорожек, перила, лестницы и трапы). Облегающий купальник и плавки препятствуют скапливанию воды между телом и купальником (плавками). При наличии у купального костюма рукавов и штанин они должны плотно прилегать к телу. Альтернатива капюшону купального костюма - ношение **купальной шапочки.** **Купальник или плавки следует надевать после мытья в душевой бассейна, не дома.** Практически во всех бассейнах запрещено ношение обычных и пляжных шортов в качестве купального костюма. Такие предметы одежды подходят для прогулок или пляжа, но не для бассейна.



Перед походом в сауну или перед плаванием следует тщательно вымыться. Сауну следует посещать без купального костюма.

Родители несут ответственность за безопасность детей

Безопасность - прежде всего. У бассейна всегда находится как минимум один сотрудник, который следит за общей безопасностью поведения посетителей в воде. Данный сотрудник не может выступать в роли личного спасателя одного человека или определенной группы людей.

Дети находятся в бассейне под ответственностью взрослых. Дети могут посещать бассейн не только с родителями, но и также с другими сопровождающими лицами, которые в таком случае несут ответственность за их безопасность. Ими могут являться сотрудники бассейна или другие умеющие плавать и чувствующие ответственность за безопасность детей лица, которым родители доверили своих детей на время посещения бассейна. **Родители или сопровождающие лица следят за поведением детей на протяжении всего посещения бассейна.**

Детей нельзя оставлять в бассейне без присмотра. С детьми, не умеющими плавать, разрешается находиться только в неглубоких детских бассейнах. Надувные нарукавники, различные приспособления для плавания или нетонущие плавательные костюмы не заменяют умения плавать. Родитель или сопровождающий должен находиться не далее, чем на расстоянии вытянутой руки от ребенка, не умеющего плавать.



Находиться в глубоком бассейне разрешается только тем, кто умеет плавать

Глубокие бассейны предназначены только для тех, кто умеет плавать. Маленьким детям, а также не умеющим держаться на воде лицам, находиться в них запрещено. Пояса для ходьбы в воде не являются спасательными средствами, поэтому тем, кто хочет заниматься этим видом физических упражнений, следует сначала научиться плавать. **Умение плавать дает возможность посетителям пользоваться большим спектром услуг, предоставляемых в бассейне.**

На мокром полу легко подскользнуться

Несмотря на то, что половое покрытие в бассейнах сделано из противоскользящих плиток, **на мокром полу все же очень легко подскользнуться.** Особую осторожность следует соблюдать в местах, где есть лужи.

В бассейне следует вести себя спокойно и принимать во внимание других людей. Среди посетителей бассейна есть пожилые люди, инвалиды по зрению и слуху, а также те, кому в силу определенных причин сложно двигаться в обычном для других людей темпе. **В бассейне не разрешается бегать и шуметь.**





В бассейне следует вести себя спокойно и принимать во внимание других людей.



Как правило, прыгать в воду запрещается.

Однако, если это разрешено, то следует принимать во внимание других посетителей.

Прыгать в воду разрешено только с обозначенных мест, не с края бассейна.

О чем следует помнить во время посещения бассейна

Бассейн предназначен для обучения плаванию, непосредственно самого плавания, а также для занятия водными физическими упражнениями.

За посещение бассейна взимается плата.

Чаще всего время плавания в бассейне ограничено и составляет 1,5—2 часа.

Перед походом в сауну или перед плаванием следует тщательно вымыться.

Перед заходом в бассейн следует тщательно вымыться и надеть чистый, подходящий для плавания в бассейне купальный костюм или плавки.

После посещения туалета также следует сходить в душ.

В помещениях для переодевания, душевых, сауне или непосредственно у бассейна есть запрещается.

В помещениях для переодевания, душевых, сауне или непосредственно у бассейна запрещается брить волосы на теле.

Родители или сопровождающие лица следят за поведением детей на протяжении всего посещения бассейна.

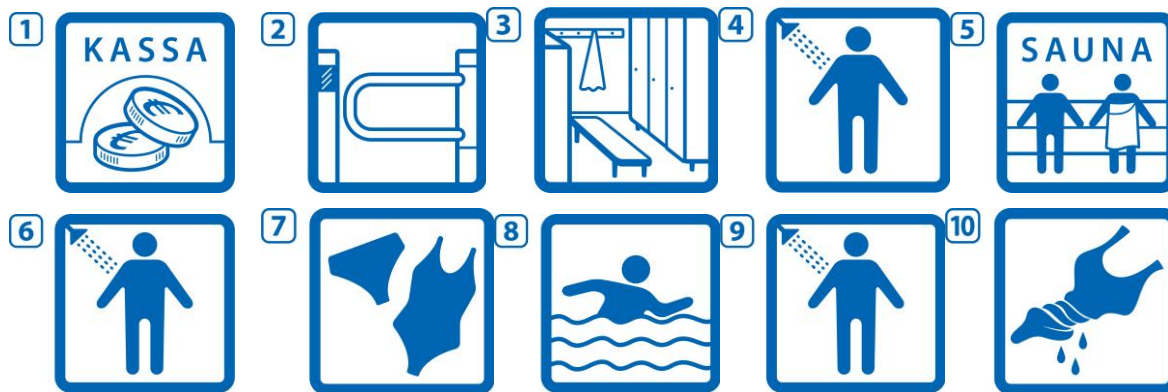
Глубокий бассейн предназначен только для тех, кто умеет плавать.

Вежливое поведение всех посетителей - залог общей безопасности и комфорта во время пребывания в бассейне.



Основной задачей сотрудников, следящих за поведением посетителей, является контроль общей безопасности в бассейне.

Действия во время посещения бассейна



1 - 2

В вестибюле бассейна находится касса (или платежный терминал), в которой можно оплатить посещение. В кассе бассейна выдается ключ, браслет или карта (в зависимости от правил бассейна). При наличии браслета и магнитной карты проход в помещения для переодевания обычно осуществляется через турникет.

Продолжительность посещения бассейна, как правило, ограничена и составляет 1,5 - 2 часа.

3 - 4

Шкафчик для одежды закрывается, как правило, на ключ или с помощью браслета. При наличии карты ее следует вставить в замок шкафчика для того, чтобы замок сработал должным образом. Ключ или браслет следует брать с собой в бассейн на время плавания. До плавания следует тщательно вымыться. Косметику также следует смывать. Волосы нужно намочить или надеть купальную шапочку. О возможности переодевания и принятия душа в укромном месте, скрытом от других посетителей, можно спросить у персонала. В некоторых бассейнах имеются помещения и кабинки для переодевания, душевые, а также душевые кабинки со шторками, предназначенные для групп или людей с ограниченными возможностями передвижения. Тем, кто пользуется кабинкой для переодевания, помещением для переодевания и душевой, предназначенными для людей с ограниченными возможностями, а также туалетом и другими аналогичными помещениями следует помнить, что в них нельзя оставлять вещи на все время посещения бассейна. Одежду следует хранить в специально предназначенном для этих целей шкафчике.

Есть в помещениях для переодевания, душевых, сауне или непосредственно у бассейна запрещено. В помещениях для переодевания, душевых, сауне или непосредственно у бассейна запрещается брить волосы на теле.

5 - 6

Перед и после посещения сауны следует тщательно вымыться. В качестве подстилки в сауне следует использовать принесенное из дома небольшое полотенце. В бассейне, как правило, подстилки бесплатно не предоставляются. После посещения сауны подстилку следует забрать с собой.

Внимание: одноразовые подстилки нужно всегда выбрасывать в мусорное ведро!

Посещать сауну в купальнике или плавках запрещено, однако при желании можно завернуться в полотенце. При желании пользоваться полотенцем в сауне, из дома следует взять два полотенца.

7 - 8

Для плавания в бассейне подходит только чистый купальный костюм или плавки, предназначенные для этой цели. Родители или сопровождающие лица следят за поведением детей на протяжении всего посещения бассейна. Глубокие бассейны предназначены только для тех, кто умеет плавать. Как правило, прыгать в воду запрещается. Однако, если это разрешено, то следует принимать во внимание других посетителей. Прыгать в воду разрешено только с обозначенных мест, не с края бассейна.

9 - 10

После плавания следует вымыться в душе. Купальный костюм или плавки следует прополоскать и отжать. Благодаря этому полы и другие поверхности в помещении для переодевания останутся максимально сухими.

Информирующие, предупреждающие и запрещающие символы

Символы, представленные в данном пособии, предназначены для более четкого понимания текста. Целью описанных символов является подчеркнуть важность определенных моментов с точки зрения гигиены и безопасности. Символы можно загрузить с сайта www.suh.fi/symbolit

Символы, представленные в пособии, и их значение:



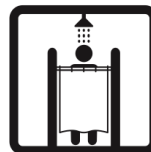
Перед плаванием следует вымыться
Перед посещением сауны следует вымыться



Посещать сауну в купальнике или плавках запрещено
Мыться в душе без купальника или плавков



В сауну можно пойти, завернувшись в полотенце



Закрытая душевая кабинка



Бегать запрещено



Осторожно: скользкий пол



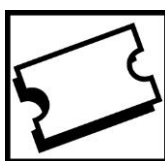
Прыгать в бассейн запрещено



Есть в помещениях для переодевания, душевых и у бассейна запрещено

Для сведения:

Общие информационные символы проекта «Хельсинки для всех» (Helsinki kaikille), которые могут использоваться в бассейнах. Символы проекта можно найти на сайте: www.hel.fi/helsinkikaikille



Продажа билетов



Помещение для переодевания женщины/мужчины



Душевая женщины/мужчины



Сауна

Для сведения:



Посетитель, имеющий при себе данный значок, имеет право мыться в душе или посещать сауну, не снимая купального костюма или плавков в связи с наличием у него определенного заболевания или травмы.