

Бассейн



Отгадай загадку:

Разной формы он бывает,
Детвора в него ныряет,
Ну, а если он глубокий,
То и взрослый плавать мог. (**Бассейн**)

Ты любишь купаться в бассейне? С кем ты посещаешь бассейн?
У тебя есть тренер?

В городе Шадринске для ребят и взрослых есть несколько бассейнов. Их возможно посещать как с близкими и друзьями, так и записаться на индивидуальные или групповые занятия с тренером.

Что нужно для посещения бассейна?

Приобрести купальные принадлежности, а именно:

- Плавки для мальчиков и купальник для девочек;
- Небольшое махровое полотенце;
- Резиновая шапочка;
- Сланцы или тапочки;
- Очки для плавания.

Все купальные принадлежности положить в сумку или рюкзак.

Как вести себя в бассейне?

Если занятия проходят в группе, тренер проведет обязательный подробный инструктаж, также правила пользования бассейном подписывают при получении абонеента на самостоятельное посещение. Но все же большинство ошибок совершают люди, пришедшие в бассейн первый раз,



поэтому лучше подготовиться заранее и запомнить, что нужно делать в бассейне:

1. Принимать душ перед занятием без купальника — иначе частички кожи, пот, загрязнения задержатся на ткани и вместе с ней попадут в воду.

2. Использовать мыло, а не гель для душа (особенно с содержанием масел или лечебных грязей) — на коже не должно остаться следов средства.



3. Смывать косметику — многие косметические средства под воздействием хлорированной воды могут вызывать аллергию и раздражение на коже.

4. Надевать специальный купальный костюм и шапочку, закрывающую волосы.

5. 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.

6. Следить за указателями — некоторые дорожки могут быть пустыми, но позже будут заняты группой спортивного плавания или аква-аэробики.

7. В некоторых бассейнах отводят разные дорожки под разные стили плавания — необходимо правильно выбрать нужный участок.

8. 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.



9. 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.

10. Не останавливаться у разделителей дорожек, не висеть на них — это мешает движению пловцов.

11. Не опускать разделители под воду, не перелезать через них — при необходимости под разделители можно только подныривать.

12. Чтобы отдохнуть на средних дорожках необходимо доплыть до края и остановиться в левом углу у бортика, чтобы не мешать другим выполнять разворот.

13. Не отдыхать подолгу — если нужно сделать перерыв дольше нескольких минут, лучше подняться на бортик.

14. Спускаться только по лестнке — прыжки с бортика поднимут брызги, также можно нечаянно задеть других.

15. Для очищения носа и сплевывания использовать только специальные канавки, расположенные по краям чаши бассейна.

16. Не использовать бассейн как туалет — некоторые спортивные центры используют специальный реагент, который при взаимодействии с мочой делает воду вокруг нарушителя ярко красной.



По установлению СанПин детям до 7 лет нельзя плавать при температуре воды ниже 30-32 градусов, это может вызывать переохлаждение.

Нарисуй стрелочки от первой картинки до девятой. Расскажи о правилах посещения бассейна.



Расскажи, что ребята делают не правильно?

