

**Муниципальное автономное учреждение
«Загородный оздоровительный лагерь «Медная горка»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ЗОЛ «Медная горка»
Агапова Р.Р.



**Инструкция
по правилам поведения в бассейне**

Правила поведения в бассейне

1. Перед плаванием принять душ без купальных принадлежностей с губкой и мылом.
2. Вход и выход с разрешения инструктора, и только по лестнице (заходить в воду необходимо спиной к воде)
3. Нельзя нырять и мешать другим посетителям бассейна.
4. По окончании занятий в бассейне – прими душ.
5. Если тебе не хорошо, прекрати занятие и поставь в известность взрослых.

Немного о пользе плавания:

- *Укрепляет нервную систему, поднимает настроение.
- *Развивает координацию
- *Формирует правильную осанку
- *Укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему.