

Правила посещения бассейна

В этой статье пойдет речь о том, что **понадобится для посещения бассейна** и какие **правила поведения во время плавания** стоит соблюдать.

В каждом бассейне есть документ, регламентирующий правила посещения бассейна, но все они имеют общую основу. Соблюдение этих нехитрых правил сделает ваше пребывание в бассейне и занятия комфортными и безопасными.

Что нужно брать в бассейн?

1. Медицинская справка в бассейн.
Для посещения общественных плавательных бассейнов обычно требуется медицинская справка. Она предъявляется при первом визите и действует полгода (в некоторых бассейнах правила требуют проходить осмотр врача чаще). Справку для бассейна можно получить в районной поликлинике или медицинском центре. Практически все фитнес-клубы и некоторые бассейны имеют в штате врача, который за умеренную плату осмотрит вас и выдаст справку, пригодную для предъявления в данном спортивном учреждении;
2. Мыло, шампунь, мочалка;
3. Полотенце (если их не выдают посетителям);
4. Купальник для леди или плавки для джентльменов;
5. Шапочка для плавания;
6. Сменная обувь для бассейна;
7. Очки для плавания.

Можно также взять с собой фен (если он не предоставляется посетителям), батончик или бутерброд, чтобы перекусить после тренировки, шапку для посещения сауны, лосьон для тела (поможет предотвратить сухость кожи, иногда являющуюся реакцией на хлорную дезинфекцию).

Перед посещением бассейна:

- покушайте не менее чем за 1,5-2.5 часа до занятия, чтобы была энергия, но не переедайте;
- не ешьте лук и чеснок перед занятиями;
- перед тем как погрузиться в бассейн тщательно помойтесь с мылом, смойте остатки крема и косметику, снимите пластырь;
- сделайте разминку, это поможет разогреть мышцы, настроиться на занятие и избежать травм.



Чего нельзя делать в бассейне:

- **прыгать в воду с бортов и тумбочек.** Обычно на бортике бассейна стоят соответствующие запрещающие указатели. Помните, что тумбочки предназначены для спортивного старта, а не для демонстрации количества брызг при прыжке в воду бомбочкой. Спускаться в воду принято по лестнице;

- **плавать в состоянии алкогольного опьянения:** весело (но не безопасно) будет только вам, остальные же вынуждены будут наслаждаться «выхлопом»;
- **пользоваться духами:** запахи над гладью воды усиливаются, а вкусы на парфюм у всех разные;
- **приходить в бассейн с открытыми ранами** на теле: это может шокировать других посетителей, да и кровавый след на воде – не самое приятное зрелище;
- **бегать вокруг чаши бассейна**, так можно поскользнуться и получить травму, надолго лишив себя возможности заниматься спортом;
- **садиться на разделители дорожек или висеть на них.** Обычно на разделителях повисают милые дамы, боящиеся проплыть под разделителем, дабы не намочить волосы и не размазать макияж. Также бывают случаи «повисания» на разделительных поплавах пловцов, потерявших веру в свои силы посередине бассейна или решивших передохнуть по ходу дистанции. Для неуверенных пловцов предназначены крайние дорожки, на которых начинающие, находясь рядом с бортом, чувствуют себя безопаснее (о дорожках поговорим чуть ниже);
- **загораживать часы**, находясь вне ванны бассейна;
- **мешать другим заниматься.** К этому пункту относятся и игры на воде, мешающие другим тренироваться, и длительный отдых у бортика бассейна с обсуждением актуальных мировых новостей, и прыжки с борта или тумбы почти на голову другим пловцам, и отдых в середине бассейна на разделителях дорожек, и нарушение «правил движения» на воде.

Существуют определенные правила поведения в бассейне при плавании, своеобразный кодекс вежливости или даже этикет. Его задача сделать пребывание каждого посетителя комфортным и, конечно, обеспечить безопасность. Но, к сожалению, некоторые посетители пренебрегают этими правилами, тем самым не только вызывая раздражение других и мешая им тренироваться, но и подвергая свое и чужое здоровье опасности. Итак...

Правила поведения в бассейне во время плавания:

- перед тем, как приступить к плаванию, **оцените обстановку** (количество человек на каждой из дорожек, скорость плавания на дорожках, проведение персональных тренировок);
- **выберете дорожку, где вы будете плавать;**
Основной критерий при выборе дорожки – скорость плавания. Крайние дорожки предназначены для новичков и плавающих в медленном темпе, а также для детей, которым необходимо ощущать близость бортика, Центральные дорожки – для самых быстрых и опытных пловцов. Дорожки между центральными и крайними для любителей плавания, которые довольно хорошо и уверенно держатся на воде, умеют плавать разными стилями, но еще не столь свободно, чтобы плавать наравне с опытными спортсменами. Итак, чем ближе дорожка к центру бассейна, там выше скорость передвижения на ней. Это правило по умолчанию справедливо для всех плавательных бассейнов. Даже если в бассейне всего три дорожки, центральная будет скоростной. **Выбирайте дорожку согласно своим возможностям и навыкам**, где занимаются пловцы примерно одинакового с вашим уровнем подготовки. Если вы не в состоянии поддерживать высокую скорость плавания, не стремитесь включиться в движение на центральной дорожке. Вы будете мешать быстрым пловцам, которые будут вынуждены постоянно обгонять вас, да и вы в такой ситуации будете ощущать себя скорее некомфортно. И наоборот, если ваши навыки пловца достаточно высоки или вы решили осуществить скоростной заплыв, не стоит выбирать для этой цели крайнюю дорожку. Обычно в начале и конце каждой дорожки на бортике ставят указатель, информирующий о том, для чего предназначена дорожка. Самые распространенные указатели – «дорожка для быстрого плавания», «дорожка для медленного плавания», «дорожка для спокойного

плавания и отдыха на воде», «персональная тренировка», «дорожка для аквааэробики», «групповое занятие». Обратите внимание на эту информацию, дабы избежать конфуза, когда, например, в середине вашего 400-метрового заплыва на вашей дорожке «вдруг» возникнет десяток недоумевающих барышень в экипировке для аквааэробики. Также не принято «составлять компанию» пловцу, занимающемуся индивидуально с тренером на дорожке для персональной тренировки. Покупая персональную тренировку, человек платит и за то, чтобы не отвлекаться во время занятия на соседей по дорожке.

- **соблюдайте правила водного движения;**

Правила водного движения почти такие же, как на автомобильной дороге, так что запомнить их очень легко. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется **против часовой стрелки** (по правой стороне). Не плавайте посередине дорожки или по левой стороне, так вы рискуете попасть в «аварию» или даже «лобовое столкновение», ведь спортсмен, плывущий вам на встречу на спине, не увидит вас, а плывущий кролем на груди - может заметить вас слишком поздно.

Правила обгона в бассейне также схожи с обгоном на автодороге. Обгон всегда совершается с левой стороны от обгоняемого. Если хотите кого-то обогнать, сначала удостоверьтесь, что никто не плывет вам навстречу, места для обгона достаточно и во время обгона вы не столкнетесь с другим пловцом. Если препятствий нет, постепенно переместитесь влево так, увеличьте скорость, если это необходимо. Во время обгона не создавайте препятствий обгоняемому, пугая его и прижимая к разделителю дорожки (обочине). Лишь после того, как ваши ноги опередят голову обойденного пловца, перестраивайтесь обратно на правую сторону дорожки. Это важный момент, так как некоторые начинают перестраиваться в «свой ряд» раньше времени, подрезая обогнанного, вынуждая того резко сбрасывать скорость или даже остановиться, дабы не получить ногами по голове.

Будьте вежливыми. Если вы видите, что сзади вас движется более быстрый пловец, примите немного вправо, давая возможность обогнать вас. Ни в коем случае «не прибавляйте газу» из вредности, когда вас уже начали обгонять. Хорошим тоном также считается пропустить более быстрого пловца во время поворота у бортика;

- **при плавании ориентируйтесь на разметку бассейна;**

- **делая передышку в ходе тренировки, не мешайте движению;**

Не отдыхайте посередине дорожки. Если вы устали и хотите немного передохнуть, вожмитесь в угол с правой стороны относительно стены, к которой вы плывете, чтобы другие пловцы могли спокойно выполнить поворот. Если хотите отдохнуть более чем несколько минут, посидите на бортике бассейна, чтобы никому не мешать. К сожалению, на практике, особенно в часы высокой загрузки бассейна, можно часто наблюдать ситуацию, когда отдыхающих (а порой и просто болтающих) в конце дорожки настолько много, что подплывающий спортсмен не может даже развернуться. Уважайте других пловцов, и они ответят вам тем же;

- **если вы вынуждены пересекать бассейн поперек (при смене дорожки или движении к лестнице), будьте особенно осторожны;**

Сравним этот маневр в бассейне с автомобильным движением: пловец на дорожке будет автомобилем, со скоростью движущимся по трассе, а пересекающий бассейн – внезапно вышедшим на дорогу пешеходом. Пешеход в этой ситуации должен убедиться, что дорога свободна и пересекать ее безопасно. Так и в бассейне, намереваясь пересечь дорожку поперек, убедитесь, что вы ни с кем не столкнетесь и никому не мешаете (особенно плывущим вольным стилем и на спине, которые вас точно не увидят). Также, хочется напомнить, что запрещается повисать на разделителях дорожек, что практически гарантировано, при перелезании сверху. Пересекая бассейн, подныривайте под разделительными поплавками;

- **стартуйте с тумб, предварительно оценив ситуацию на дорожке;**

Лучше, чтобы во время вашего прыжка на дорожке в радиусе нескольких метров не было

других пловцов, чтобы никого не напугать и не травмировать. Прежде чем прыгнуть, убедитесь, что к месту вашего погружения не приближается другой пловец, ведь он, находясь в движении, не может вас заметить и увернуться;

- **не провоцируйте других пловцов;**

Если вы начинаете движение одновременно с человеком, который плывет на соседней дорожке, это может быть расценено как вызов посоревноваться в скорости (ситуация, когда два водителя, переглядываясь, газуют, стоя на перекрестке перед светофором). И хотя опытные пловцы на подобные провокации не ведутся, прослыть задирой можно запросто. Если вы хотите поплавать наперегонки, скажите об этом будущему сопернику.

Помните, что хорошие манеры ценятся и в воде и на суше. А соблюдение описанных нехитрых правил сделает ваши занятия комфортными и безопасными.