

---

# LOGISTYKA POBYTU NA BASENIE

---

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z PŁYWALNI

- znam i stosuję się do postanowień regulaminu korzystania z pływalni
- ...

## BEZPIECZEŃSTWO

- bezpiecznie przechodzę przez bramkę
- przyzwyczaiłem się do spokojnego tempa poruszania się w każdym miejscu obiektu pływalni
- chodzę w antypoślizgowych klapkach
- po odblokowaniu zamka szafki mam dostatecznie dużo czasu na dojście do niej i otwarcie jej
- nie przebieram się stojąc na ławce
- wszelkie zbędne dodatki ubioru pływackiego pozostawiam w szatni lub domu
- noszę czepek, który chroni włosy także, przed ich wciągnięciem przez basenową pompę
- przed natryskiem całego ciała sprawdzam ręką ciepłotę wody prysznica
- stosuję się do komunikatów ratowników, znaków ostrzegawczych i nakazów istniejących na pływalni
- stosuję się do poleceń i komunikatów instruktora, opiekuna zajęć
- używam emblematów ubioru identyfikujących mnie z grupą do której należę
- poruszam się w wodzie na głębokościach dla mnie dozwolonych, dostosowanych do moich umiejętności
- nie oddalam się od instruktora, grupy na niedozwoloną odległość
- nie nurkuję w wodzie głębokiej bez zgody prowadzącego zajęcia
- nie zanurzam deski pływackiej głęboko w wodę
- nie skaczę do wody, gdy jest to zakazane
- ze zjeżdżalni zjeżdżam na "zielonym" świetle
- stosuję się do instrukcji dotyczącej dozwolonej pozycji zjazdowej ze zjeżdżalni
- z wody wychodzę w przeznaczonych do tego celu miejscach
- nie korzystam z urządzeń bez zgody ratowników, instruktora, obsługi basenu
- korzystam z suszarki do włosów zgodnie z instrukcją użytkowania urządzenia
- ...

## ZDROWIE

- wchodzę do wody basenu po uprzednim wymyciu ciała pod prysznicem

- używam mydła / szamponu do mycia ciała pod prysznicem
- myję ciało pod prysznicem po wyjściu z basenu
- używam kłapek na nogi chroniąc stopy przed bakteriami z podłogi
- chronię oczy przed działaniem chloru używając okularków pływackich
- używam ręcznika, kłapek zapobiegając wyziębieniu organizmu
- komunikuje instruktorowi, opiekunowi złe stany samopoczucia / bólu
- komunikuję prowadzącemu zajęcia stan marznięcia w wodzie
- hartuję organizm w środowisku wodnym zgodnie z własnymi predyspozycjami
- dbam o wysuszenie głowy po wyjściu z basenu
- stosuję okrycia głowy po wyjściu z budynku pływalni na powietrze
- ...

## SPRAWNOŚĆ OSOBISTA

- znam usytuowanie przebieralni, ubikacji, pryszniców, wyjścia na nieckę basenu
- we właściwej porze zakładam klucz od szafki na rękę
- odnajduję szatnię i szafkę na ubrania, znam się na oznakowaniach liczbowych
- umiem samodzielnie przebierać się
- dbam o zachowanie czystości i suchości ubrania wierzchniego
- pilnuję klucza od szafki
- unikam przypadkowego zamknięcia klucza w szafce
- umiem samodzielnie korzystać z wc
- korzystam w sposób kulturalny, z zachowaniem czystości z pomieszczeń użytkowych pływalni
- korzystam z wc przed wejściem do wody basenu
- nie zabieram na teren pływalni przedmiotów szczególnie wartościowych
- nie komunikuję publicznie o wartościowych rzeczach, które posiadam
- szanuję prywatność osób przebywających w przebieralni, na basenie, w budynku pływalni
- umiem założyć, zdjąć strój pływacki kombinezon chroniący przed utratą ciepła
- umiem założyć, zdjąć czepek
- umiem założyć okularki
- umiem skorygować, uregulować paski przytrzymujące okularki
- ...