



Утверждаю:
Главный врач

ООО «Центр Культуры Здоровья»

А.А. Солдатенкова

» сентябрь 2021 г.

Памятка пациенту по посещению зоны бассейна в Центре культуры здоровья «Олимп Пять»

1. Установленная продолжительность занятия в плавательном бассейне – 30 и 45 мин. Опоздавшие к началу занятия могут допускаться в бассейн при условии, что время пребывания на воде не продлевается; в ином случае допускается перенос сеанса.
2. При неконтролируемом у пациента мочеиспускании, находиться в бассейне разрешается только в специальных подгузниках для плавания и с сопровождающими лицами.
3. Необходимо иметь при себе купальный костюм (плавки), плавательную шапочку, плавательные очки, специальную резиновую обувь, предотвращающую скольжение.
4. До начала занятий необходимо принять душ. Не допускается втирание в кожу различных кремов и мазей перед погружением в воду.
5. Необходимо смывать косметику до начала занятия: многие косметические средства под воздействием хлорированной воды могут вызывать аллергию и раздражение на коже.
6. **Во избежание травм рекомендуется:**
 - ✓ передвигаться по обходным дорожкам бассейна шагом;
 - ✓ входить в воду и выходить из воды только по лестнице и с разрешения инструктора ЛФК/тренера.
7. **Пациентам, посещающим бассейн, запрещается:**
 - ✓ находиться в зоне бассейна без инструктора ЛФК/тренера;
 - ✓ прыгать с бортика бассейна;
 - ✓ приносить стеклянные предметы, жевательную резинку, продукты питания и напитки;
 - ✓ приводить на территорию бассейна животных;
 - ✓ приступать к плаванию после приема тяжелой пищи, большой физической нагрузки и в плохом самочувствии.
8. Просим Вас пользоваться инвентарём с разрешения инструктора ЛФК/тренера и только по назначению, а также поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

Заведующий отделением ЛФК _____

Я.М. Саввина