

## KRIMULDAS VIDUSSKOLAS PELDBASEINA

### **Drošības un uzvedības noteikumi peldēšanas nodarbībās**

1. Kolektīviem apmeklētājiem par drošību baseinā ir atbildīgs grupas vecākais, kurš par to parakstās žurnālā.
2. Peldbaseina telpās atļauts ieiet tīros gumijas maiņas apavos, atstājot virsdrēbes un ielas apavos garderobē.
3. Apmeklējot peldbaseinu nepieciešams, vidēja izmēra dvielis vai 2 mazāki, mazgāšanās līdzekļi, piemērots peldkostīms (peldbikses), peldcepure, čības.
4. Pirms peldbaseina apmeklējuma vēlams apmeklēt tualeti un pēc tualetes apmeklējuma jāmazgājas dušā bez peldkostīma (peldbiksēm).
5. Aizliegts atrasties dušās un peldbaseinā ar košļājamo gumiju un plāksteriem.
6. Peldot obligāti jālieto peldcepure.
7. Vienlaikus vienā celiņā drīkst atrasties ne vairāk kā 10 bērni.
8. Bērniem aizliegts ieiet ūdenī bez trenera vai grupas vecākā klātbūtnes un atļaujas.
9. Peldēšanas nodarbības notiek stingrā treneru (skolotāju) uzraudzībā, tam paredzētajos laikos un vietā.
10. Izpildot peldēšanas vingrinājumus stingri jāievēro trenera metodiskie norādījumi.
11. Apzināti fiziski neaizskart, nekaitināt un nenodarīt fiziskus kaitējumus citiem grupas bērniem peldēšanas nodarbības laikā.
12. Nedrīkst grūst otru baseinā no malas vai lēkšanas paaugstinājuma.
13. Nedrīkst ūdenī lēkt uz galvas, nedrīkst nirt zem ūdens, mest ūdenī kūleņus.
14. Aizliegts skriet, slidināties, kliegt un trokšņot.
15. Apzināti nemaldini treneri (skolotāju), izkļiedzot viltus trauksmi.
16. Ja rodas slikta dūša, ir sāpes vai reiboņi, nekavējoties jāpaziņo trenerim (skolotājam).
17. Sajūtot nogurumu, mierīgi jāpeld uz malu, krampju gadījumā - jāuzvedas mierīgi, jācenšas turēties virs ūdens, jāsauc pēc palīdzības.
18. Nedrīkst peldēt, ja ir slikta pašsajūta un/vai paaugstināta temperatūra (par bērna veselības stāvokli atbild bērna vecāki).
19. Bez trenera (skolotāja) atļaujas nedrīkst atstāt baseina telpu.