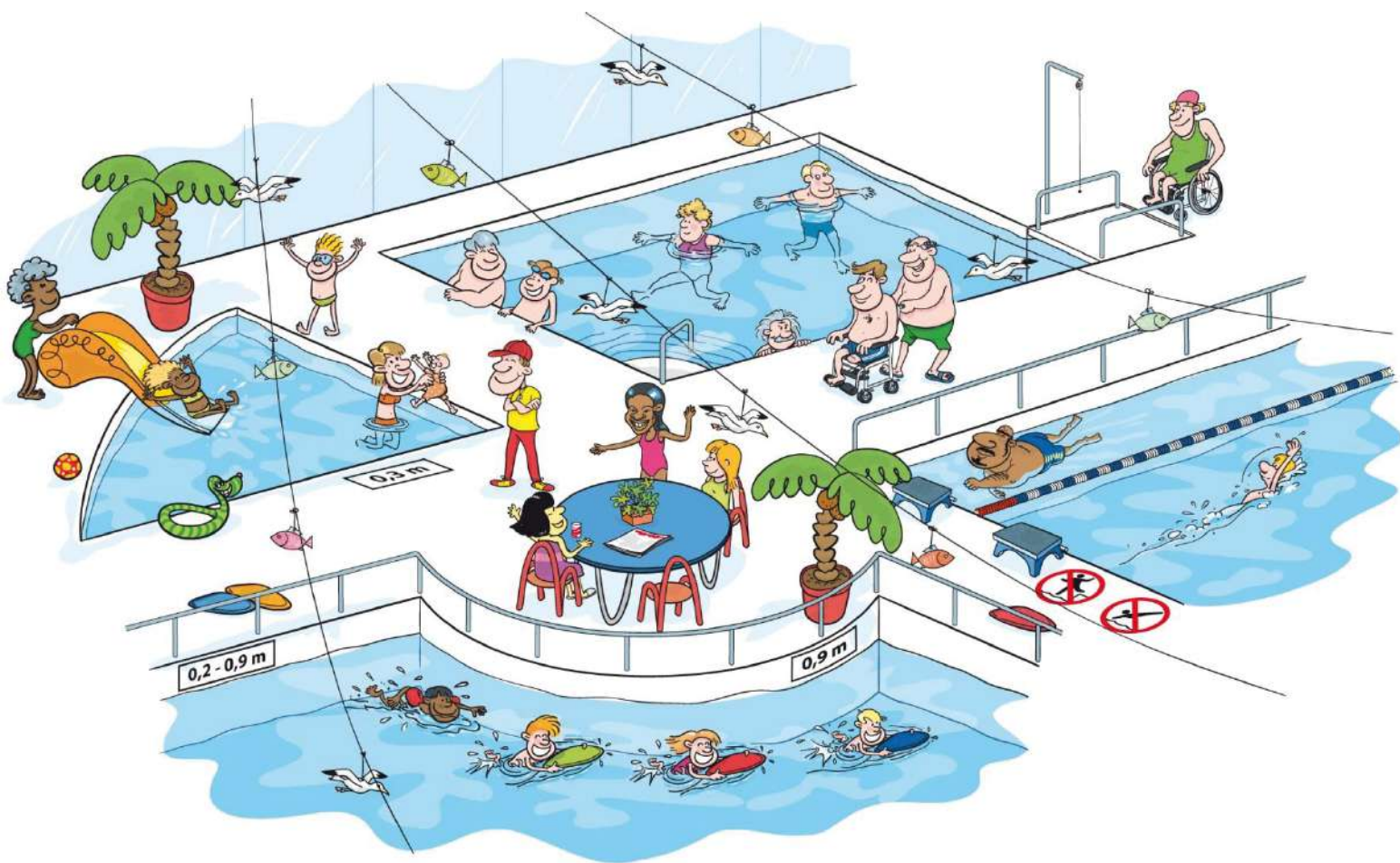


Ласкаво просимо до залу для плавання!

Посібник для відвідувачів плавальних залів



Фінська федерація з плавання та порятунку життя на воді 2013

Текст стосовно купальників і плавок було змінено у серпні 2019 року

(сторінка 5)

Ласкаво просимо до залу для плавання!

Посібник для відвідувачів плавальних залів.

Цей посібник було підготовлено Фінською федерацією з плавання та порятунку життя на воді (ФПП) за фінансової допомоги, наданої Міністерством освіти і культури Фінляндії.

Управління спорту Міністерства освіти і культури, головний офіс та зал для плавання комітету Фінської асоціації навчання плаванню та порятунку життя на воді, і представники організацій іммігрантів, організацій інвалідів, залів для плавання та інших сторін, які іншим чином знайомі з темою цього посібника, долучились до підготовки та коментування цього посібника.

Щиро дякуємо всім дописувачам!

Для кого призначений цей посібник?

Цей посібник спеціально розрахований на відвідувачів залів для плавання.

Метою цього посібника є **спрямування персоналу, відвідувачів та організацій**, таким чином, щоб послуги залу для плавання були придатними для кожного, пропонованими всім і використаними відповідно до вимог безпеки та гігієни.

Мета полягає в тому, щоб **надати персоналу більшого розуміння щодо відвідувачів різного культурного походження та запропонувати підтримку постачальникам послуг, якщо виникають проблеми з питань використання залу для плавання.**

Крім того, посібник спрямований **допомоги організаціям покращити розуміння важливості вміння плавати та кількості фізичних вправ, достатніх для міцного здоров'я**, а також **допомогти людям різного культурного походження користуватися залами для плавання.**

У посібнику також **висвітлюються механізми та рішення щодо простору, які повинні враховуватися розробниками будівель, проектувальниками та особами, відповідальними за технічне обслуговування**, і які в цілому можуть покращити зручність використання залів для плавання.

Вміти плавати - корисна навичка, яку має опанувати кожен

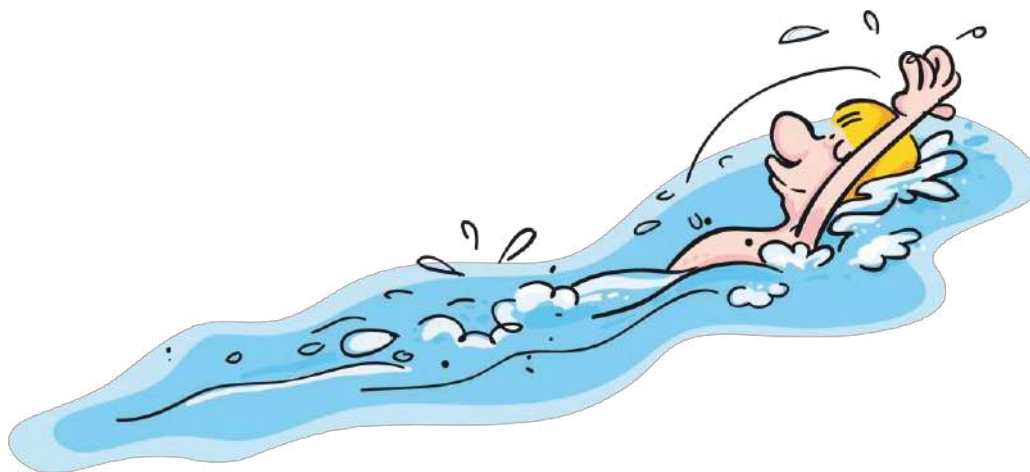
Оскільки у Фінляндії багато річок, озер і морських зон, **вміння плавати має особливо велике значення для вашої безпеки та безпеки інших.** Фраза «Вміти плавати - корисна навичка, яку має опанувати кожен» надзвичайно доречна у Фінляндії. Все частіше цей життєво важливий навик здобувається в залі для плавання.

Послуги залу для плавання мають бути доступні кожному, незалежно від фізичної підготовки, життєвих обставин чи культурного походження.

Фізичні вправи важливі для підтримки працездатності. Однією з істотних причин зростання захворювань, пов'язаних зі способом життя, є те, що люди менше займаються спортом.

Плавання та інші вправи у воді підходять майже для всіх і є важливими формами вправ та реабілітаційними заходами, що зміцнюють здоров'я.

Розумова пильність допомагає людині впоратися. **Вправи у воді та соціальні контакти, пов'язані з відвідуванням залу для плавання, підвищують розумову пильність**, що допомагає людині справлятися з повсякденним життям.



Відвідування плавального залу

(Дивіться також малюнки на сторінці 9)

Уміння плавати та фізичні вправи, що зміцнюють здоров'я, відіграють провідну роль

У Фінляндії є багато озер, річок і морських зон, які придатні для навчання плаванню, але використовувати їх можна лише протягом короткого літнього сезону. Враховуючи цю особливість, у Фінляндії було збудовано близько 200 залів для плавання протягом останніх 60 років, з основною метою **запропонувати приміщення для навчання плаванню та впровадити плавання в якості хобі**. Досвід минулих десятиліть тільки **підкреслив важливість фізичних вправ, які підходять всім для забезпечення міцного здоров'я, що зумовлено зростанням захворювань, пов'язаних зі способом життя та старінням нації**. Можливості виконання вправ у воді, які пропонують зали для плавання, підходять майже всім, незалежно від віку та фізичної підготовки.

За вхід стягується плата

Майже без винятку плавальні зали належать муніципалітетам безпосередньо або через товариство з обмеженою відповідальністю, що належить муніципалітету. За відвідування плавального залу стягується плата. Мета полягає в тому, щоб послуги плавального залу були доступними для всіх, тому докладаються зусилля, направлені на підтримання низької плати за відвідування. Плата за одноразове відвідування плавального залу зазвичай варіюється від 4 до 8 євро. Крім того, є абонементи, які знижують вартість разового відвідування.

На дітей, пенсіонерів та безробітних розповсюджується знижка. Додатково плата зазвичай стягується за заняття під керівництвом інструктора (наприклад, школа плавання та заняття аквааеробікою). Муніципалітет оплачує значну частину витрат на експлуатацію залу для плавання, що надає змогу підтримувати плату за вхід низькою.

Адміністратор залу для плавання має право пред'являти відвідувачам **вимоги щодо безпеки та гігієни, метою яких є збереження низьких витрат на експлуатацію плавального залу та плати за відвідування**.

У холі приміщення залу для плавання розташована каса (або платіжний автомат), де ви оплачуєте за відвідування. В залежності від залу для плавання, у касі вам нададуть ключ, браслет або картку. З браслетом і карткою ви зазвичай отримуєте доступ до роздягальні.

Замок на шафці можна відкрити або зачинити ключем або браслетом. Якщо вам видали картку, введіть її в замок шафки. Після цього ключем від шафки можна користуватися в звичайному режимі. Візьміть ключ або браслет із собою в басейн.



На малюнках: учень школи плавання і люди, які відвідують заняття з аквааеробіки

Час купання обмежено, щоб надати можливість поплавати всім відвідувачам

Нині, крім безпосередньо плавання, зали для плавання пропонують різні види занять у воді, а асортимент басейнів доповнили багатофункціональними басейнами та басейнами для маленьких дітей.

Завдяки тому, що вони пристосовані для широкого кола користувачів і зростаючої кількості різноманітних форм занять у воді, плавальні зали користуються великою популярністю, а іноді навіть стають переповненими спортивними об'єктами.

Через це **час купання в залах зазвичай обмежується 1,5–2 годинами**. Кожен зал для плавання може самостійно визначати обмеження за часом, якого повинні дотримуватися всі відвідувачі.

Чистота та гігієна мають значення

Плавальні зали дають можливість навчитися плавати та практикувати плавання та інші водні вправи в якості хобі. **Роздягальні, душові та басейни залу для плавання призначені тільки для переодягання, миття та вправ у воді. Високий рівень гігієни є абсолютною вимогою, яка забезпечує безпеку відвідувачів.**

Вимоги до якості води для басейнів визначені законодавством, і їх завжди повинні дотримуватися бездоганно. Дотримання **особистої гігієни** відвідувачів на належному рівні, **чистий купальник або плавки, які спеціально призначені для плавання**, а також **регулярне професійне прибирання приміщень** забезпечують належний рівень гігієни, а отже, жодних компромісів бути не може. Нижче наведено найважливіші питання, які необхідно враховувати. Символи призначені для покращення розуміння тексту.

Опис символів можна знайти на сторінці 10.

Забороняється їсти в гардеробних, душових кімнатах або біля басейну. Придбати та спожити прохолодні напої можна в кафетерії. Втім, воду або сік дитині дозволяється давати в роздягальнях.



Перед відвідуванням сауни і плаванням проведіть гігієнічні процедури без купальника або плавок. Це важливо для забезпечення належного рівня гігієни.



У сауну заборонено брати купальник або плавки. За потреби можна заходити в сауну, завернувшись у рушник. У цьому випадку в зал для плавання бажано взяти з собою два рушники.

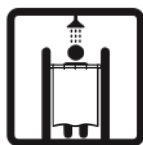
Митися потрібно після відвідування сауни, а також після відвідування туалету.



Для чоловіків і жінок призначені окремі гардеробні кімнати, душові та сауни. Прибирання приміщень може проводити і прибиральник протилежної статі, або, наприклад, їх може відвідати рятувальник протилежної статі у разі порушення. Загалом, метою є організувати це так, щоб це завдало якомога менше незручностей відвідувачам залу для плавання. Робота прибиральника є професійно вимогливою та важливою для підтримки високого рівня гігієни, а рятувальник відповідає за загальну безпеку в залі для плавання. Чистота, гігієна та безпека є в інтересах кожного. (Символи гардеробної, душової та сауни в цьому розділі: проект «Гельсінкі для всіх»)



Якщо вам потрібна додаткова конфіденційність під час одягання та проведення гігієнічних процедур, зв'яжіться з персоналом, щоб дізнатись, чи можна це організувати. Користуючись роздягальнями, вільною кабіною для перевдягання або душовою кімнатою, туалетом та іншими подібними приміщеннями, пам'ятайте, що ви не можете зарезервувати їх для власного користування на весь час відвідування залу для плавання – натомість одяг має зберігатися в шафці протягом всього часу відвідування.



У воду басейнів у залах для плавання додається хлор. **Купальні костюми або плавки мають бути виготовлені з матеріалу, який не передбачає потрапляння ворсу, бруду або будь-яких інших речовин до басейну.** Якщо в купальниках або плавках є кишені, кишені повинні бути порожніми, щоб папір, ворс або бруд з кишень не потрапив до басейну. **Забороняється використання нижньої білизни під купальником або плавками.**

Купальники або плавки повинні бути **обтислими і щільно прилягати до тіла, так само як шапочка для купання,** щоб уникнути зачеплення обладнанням басейну (наприклад, тросиками, перилами, сходами та драбинами). Обтислі купальники або плавки не збирають воду всередині виробу або між виробом і тілом. **Одягайте купальник або плавки тільки після їхнього прання в залі для купання,** але не вдома. Для отримання інформації щодо можливості користуватися шортами для плавання або буркіні треба відвідати веб-сайт залу для плавання або запитати у касира відповідного залу для плавання.



Перед відвідуванням сауни і плаванням треба ретельно помитися. Перед відвідуванням сауни зніміть купальний одяг.

Про безпеку своїх дітей дбають батьки

Безпека є ключовим питанням. У зоні басейну є принаймні один рятувальник, який зосереджений на охороні загальної безпеки плавання. Рятувальник не може виступати в якості охоронця окремої особи чи певної групи.

Батьки несуть відповідальність за своїх дітей у залі для плавання. Замість безпосередньо батьків діти також можуть відвідувати плавальний зал з довіреною особою. Людина, яка була схвалена як батьками, так і представником залу для плавання, яка вміє плавати і розуміє свою відповідальність за безпеку дітей може бути довіреною особою. **Батьки або довірена особа несуть відповідальність за нагляд за своїми дітьми протягом усього часу відвідування залу для плавання.**

Дітей не можна залишати у залі для плавання без нагляду. Якщо ви перебуваєте в залі для плавання з маленькими дітьми, які не вміють плавати, користуйтеся лише неглибокими басейнами, призначеними для дітей. Дитячі надувні нарукавні пов'язки, плаваючі конструкції або плаваючі купальники не є заміною вмінню плавати. Батьки або довірені особи повинні перебувати в межах досяжності дітей, які не вміють плавати.



Заходьте до глибокого басейну, тільки якщо ви вмієте плавати

У залі для плавання є глибокі басейни, які призначені лише для тих, хто вміє плавати. Глибокі басейни не підходять для дітей або тих, хто не вміє плавати. Пояси для акваджогінгу не є рятувним спорядженням, тому перед тим, як займатися акваджогінгом, переконайтеся, що ви маєте належні навички плавання. **Уміння плавати пропонує вам значно ширший вибір послуг у залі для плавання.**

Вологі поверхні можуть бути слизькими

Незважаючи на те, що поверхня підлоги в залах для плавання покрита плиткою проти слизьки, **волога підлога все одно може бути слизькою.** Особливо пильнуйте за калюжами.

У приміщенні залу для плавання слід поводитися спокійно і уважно. Відвідувачами плавального залу між іншим є люди похилого віку, люди зі слабким зором чи слухом, а також люди, яким важко пересуватися або які повільно пересуваються. **Бігати та шуміти залі для плавання забороняється.**





У приміщенні залу для плавання слід поводитися спокійно і уважно.



Зазвичай стрибати в басейн заборонено.

Якщо стрибати в басейн дозволено, візьміть до уваги інших відвідуючих басейну.

Сtribати в басейн дозволяється лише у спеціально відведених місцях, а не з країв басейну.

Контрольний список відвідування залу для плавання

Зали для плавання призначені для навчання плаванню, заняття плаванням та іншими вправами у воді в якості хобі.

За вхід у зал для плавання стягується плата.

У більшості випадків час купання в залах обмежується 1,5–2 годинами.

Прийміть гігієнічний душ перед відвідуванням сауни і перед плаванням.
Перед відвідуванням басейну прийміть душ та одягніть чистий купальник або плавки, придатні для використання в залі для плавання.
Після відвідування туалету також слід прийняти душ.

Забороняється їсти в роздягальнях, душових, саунах або басейнах.
Забороняється голитися в гардеробних, душових, саунах або басейнах.

Батьки або довірена особа несуть відповідальність за нагляд за своїми дітьми протягом усього часу відвідування залу для плавання.

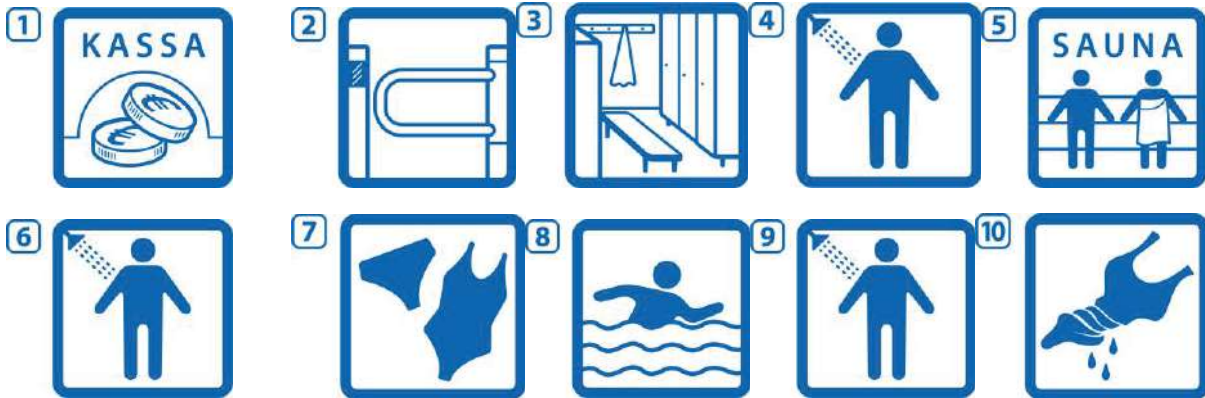
Глибокі басейни розраховані лише на тих, хто вміє плавати.

Ввічлива і уважна поведінка підвищує комфорт і безпеку для всіх відвідувачів.



Рятувальники зосереджені на забезпеченні загальної безпеки плавання.

Як працює зал для плавання



1–2

У холі плавального залу є каса (або платіжний автомат), де ви оплачуєте вхід. Залежно від залу для плавання, в касі вам нададуть ключ, браслет або картку. З браслетом і картою ви зазвичай отримуєте доступ до роздягальні. Зазвичай час купання обмежується 1,5-2 годинами.

3–4

Замок на шафці можна відкрити або зачинити ключем або браслетом. Якщо вам видали картку, введіть її в замок шафки. Після цього ключем від шафки можна буде користуватися в звичайному режимі. Візьміть ключ або браслет із собою в басейн. Перед відвідуванням басейну прийміть гігієнічний душ. Також видаліть будь-який макіяж. Промийте волосся водою або використовуйте шапочку для плавання. Якщо вам потрібна додаткова конфіденційність під час одягання та миття, зв'яжіться з персоналом, щоб дізнатись, чи можна це організувати. У деяких залах для плавання можуть бути розташовані роздягальні та душові кімнати для груп, доступні вбиральні та душові кімнати, розташовані окремо, також роздягальні або душові кабінки зі шторами. Користуючись кабінкою для перевдягання, окремою роздягальнею або душовою кімнатою, туалетом та іншими подібними приміщеннями, пам'ятайте, що ви не можете зарезервувати їх для власного користування на весь час відвідування плавального залу – натомість одяг має зберігатися в шафках. Не їжте в роздягальнях, душових, саунах або басейнах. Не голитися в роздягальнях, душових, саунах або басейнах.

5–6

Якщо ви відвідуєте сауну, прийміть душ до та після відвідування сауни.

Якщо ви хочете використовувати в сауні чохол на сидіння, візьміть із собою невеликий рушник у зал для плавання, щоб використовувати його як чохол на сидіння. У залі для плавання зазвичай немає чохлів на сидіння. Візьміть чохол на сидіння з собою, коли виходите з сауни. Будь ласка, зверніть увагу: одноразові чохла на сидіння завжди слід викидати в смітєвий контейнер! Купальник або плавки не можна брати в сауну, але за потреби можна обмотатися рушником. Якщо ви бажаєте користуватися рушником у сауні, краще взяти з собою в зал для плавання два рушники.

7–8

Для плавання слід одягати чистий купальник або плавки, придатні для використання в залі для плавання. Батьки або довірені особи мають стежити за маленькими дітьми та дітьми, які не вміють плавати протягом усього часу відвідування залу для плавання. Глибокі басейни розраховані лише на тих, хто вміє плавати. Зазвичай стрибати в басейн заборонено. Якщо стрибати в басейн дозволено, враховуйте інших відвідувачів басейну. Стрибати в басейн дозволяється лише у відведених місцях, а не з країв басейну.

9–10

Після плавання йдіть в душ. Прополощіть купальник або плавки та відіжміть їх насухо, щоб роздягальні залишалися максимально сухими.

Направляючі, попереджувальні символи та знаки заборони

Символи, що використовуються в цьому посібнику, **призначені для підтримки розуміння та читабельності тексту**. Символи мають на меті висвітлити питання, які важливі для гігієни та безпеки. Символи та позначки можна завантажити з www.suh.fi/symbolit

Символи, використані в посібнику, та їх опис:



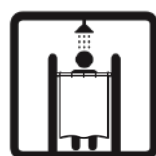
Прийміть душ перед плаванням
Прийміть душ перед відвідуванням сауни



Не вдягати купальник чи плавки до сауни
Не вдягати купальник чи плавки під час миття у душі



У сауні можна обернутися рушником



Душ оснащений шторкою або дверцятами



Не бігати



Слизька підлога



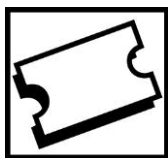
Заборонено стрибати в басейн



Заборонено їсти в роздягальні, душових кімнатах та басейнах

До твого відома:

Проект «Гельсінкі для всіх» опублікував загальні керівні символи, які можуть бути використовуваними в залах для плавання. Символи Helsinki for All можна знайти на сайті www.hel.fi/helsinkikaikille



Продаж квитк



Жіночі / чоловічі роздягальні



Жіночі/чоловічі душові кімнати



Сауна

До вашого відома:



Особа, яка носить цей значок, має право носити купальник або плавки в сауні та душових кімнатах залу для плавання, наприклад, через хворобу чи інвалідність.