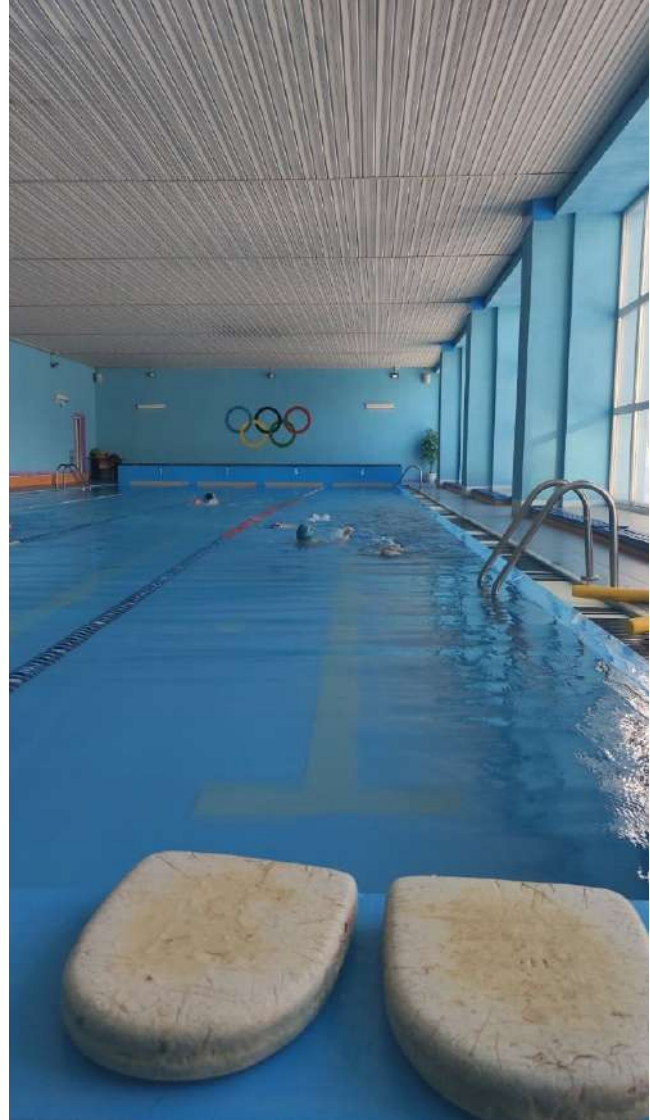


Как вести себя в бассейне?



Содержание

Что нужно взять с собой в бассейн?	3
Вы пришли в здание бассейна	4
В раздевалке	5
В душевой	6
В зале с бассейном	7
В душевой	8
В раздевалке	9
Вы вышли из раздевалки	10

Что нужно взять с собой в бассейн?

Возьмите с собой в бассейн:

- купальник или плавки
- шапочку для бассейна
- резиновые тапочки
- мыло
- мочалку
- шампунь
- полотенце
- чистое бельё.

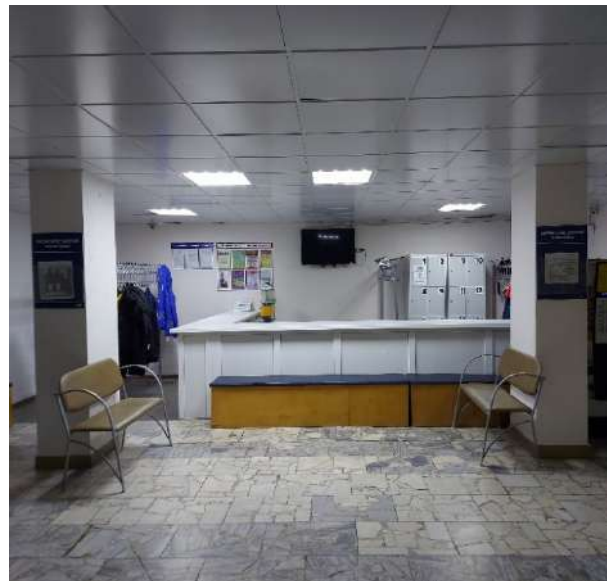


Вы пришли в здание бассейна

Разденьтесь на входе:

- Снимите обувь для улицы и наденьте резиновые тапочки.
- Оставьте в гардеробе верхнюю одежду и обувь для улицы.

Затем пройдите в раздевалку.



В раздевалке

Найдите свободный шкафчик.

Снимите всю одежду
и сложите её в свободный шкафчик.

Возьмите с собой в душевую:

- мыло и шампунь
- мочалку
- шапочку для бассейна
- купальник или плавки.

Пройдите в душевую.



В душевой

Откройте холодный и горячий краны душа.

Примите душ с мочалкой и мылом.

Когда Вы закончили принимать душ,
закройте горячий и холодный краны.

Перед выходом в бассейн
наденьте купальный костюм
и шапочку для бассейна.

Пройдите в зал с бассейном.



В зале с бассейном

Чтобы не поскользнуться,
ходите в зале с бассейном
в резиновых тапочках.

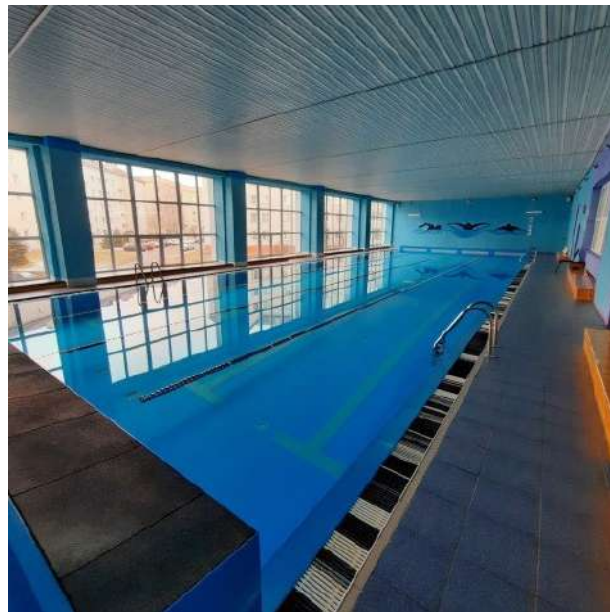
Снимите резиновые тапочки
возле лестницы в бассейне.

Спуститесь в бассейн по лестнице,
если разрешил инструктор.

Выходите из бассейна
после свистка инструктора.

Наденьте тапочки,
чтобы не поскользнуться.

Проходите в душевую.



В душевой

Снимите купальный костюм и шапочку для бассейна.

Откройте холодный и горячий краны душа.

Примите душ с мочалкой и мылом.

Когда Вы закончили принимать душ, закройте горячий и холодный краны.

Отожмите купальный костюм.

Проходите в раздевалку.



В раздевалке

Вытрите своё тело полотенцем.

Наденьте чистое бельё и одежду.

Заберите свои вещи из шкафчика.

Пройдите к гардеробу.



Вы вышли из раздевалки

Возле гардероба есть фен.

Высушите волосы феном.

Возьмите в гардеробе
свою верхнюю одежду и обувь.

Снимите резиновые тапочки
и наденьте обувь для улицы.

Наденьте верхнюю одежду.



Брошюра подготовлена Татьяной Киселёвой
совместно с экспертами-оценщиками:

Светланой Томурко

Яной Шутенко.