*МОУ «Лицей №43*»

***«Инновационная школа и развивающий центр для детей дошкольного возраста»***

**«Спортивный комплекс для школьников»**

Выполнил: ученик 11Б класса

Карпунин Павел

Саранск, 2012

Оглавление

[2. Введение 3](#_Toc352106291)

[1.1 Предисловие 3](#_Toc352106292)

[1.2 Что такое же такое спорт и для чего он нужен? 3](#_Toc352106293)

[2. Здание спортивного комплекса 5](#_Toc352106294)

[2.1 Здание 5](#_Toc352106295)

[2.2 Санитарные нормы 5](#_Toc352106296)

[2.3 Техника безопасности 7](#_Toc352106297)

[3. План этажей 12](#_Toc352106298)

[4. Оборудование 14](#_Toc352106299)

[4.1 Бассейн 14](#_Toc352106300)

[4.2 Спортивный зал 14](#_Toc352106301)

[5. Список использованной литературы 15](#_Toc352106302)

# 2. Введение

## 1.1 Предисловие

Человеческое тело является самым совершенным механизмом — по крайней мере теоретически. Каждый из нас должен поддерживать этот механизм в наилучшем состоянии. Помимо всего прочего, это позволяет задержать наступление старости и болезней, происходящее, увы, гораздо раньше, чем мы считаем возможным для себя. Нет сомнений, что здоровый человек — не обязательно фанатик здоровья, хотя таких тоже много — может больше получать от жизни и больше давать другим людям.

Потребность в физическом и психическом здоровье в основном обусловлена искусственной средой обитания. Ритм жизни, особенно в больших городах ,постоянно ускоряется, а современная технология не позволяется нам пользоваться своим телом так, как было предназначено природой. Поэтому многие из нас живут в состоянии стресса и напряжения, а врачи прописывают миллионы антидепрессантов, транквилизаторов и снотворных таблеток. Еще не так давно об этих препаратах никто не знал, но сейчас они вошли в обиход, и ими пользуются те люди, которые считают себя вполне здоровыми людьми, которым не нужен спорт вовсе. Большинство из нас почти не занимается физическими упражнениями после окончания школы. А многие еще в школе, не мучаясь от вопроса как стать сильнее, всеми способами стараются избежать физкультурных занятий и пренебрегают активным отдыхом.

Именно поэтому, мы решили внести в наш проект *«Инновационная школа и развивающий центр для детей дошкольного возраста»* здание спортивного комплекса.

## 1.2 Что такое же такое спорт и для чего он нужен?

**Спорт** (англ. *sport*, сокращение от первоначального [старофранц.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%83%D0%B7%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) desport— «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Спорт — составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры — в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

*Так для чего же нужен спорт?*

«Спорт нужен для совершенствования физических и духовных волевых качеств человека, поддержание организма в здоровой форме и тонусе» - скажет кто-то; «Я прекрасно понимаю спорт как заработок — и для спортсменов, и для тех, кто на них зарабатывает» - ответят им, и каждые будут по-своему правы. Но лично для меня спорт — это движение, а без движения человеку очень тяжело.

# 2. Здание спортивного комплекса

## 2.1 Здание

 Спортивный комплекс состоит из 2 этажей с размещением на них бассейна и спортивных залов соответственно.

 1 этаж подразумевает расположения на нём бассейна, раздевалок, душевых, медпункта, тренерской, кладовой и сан. узла.

 2 этаж включает в себя спортивный, хореографический, тренажёрный залы, раздевалки, помещение для обслуживающего персонала, медпункт, тренерскую, кладовую, сан. узел.

## 2.2 Санитарные нормы

Бассейн

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды бассейнов (назначение) | Площадь зеркала воды, м2 | Температура воды, С | Площадь зеркала воды на 1 человека в м2, не менее | Время полноговодообмена, час, не более |
| Спортивные | До 1000Более 1000 | 24-28 | 8,010,0 | 8,0 |
| Оздоровительные | До 400Более 400 | 26-29 | 5,08,0 | 6,0 |
| Детские учебные:- дети до 7 лет- дети старше 7 лет |  До 60До 100 |  30-3229-30 |  3,04,0 |  0,52,0 |
| Охлаждающие | До 10 | До 12 С | 2,0 | - |

**Примечания:**

1. Глубина бассейнов для детей до 7 лет должна быть не более 0,6 м.

2. Указанное время полного водообмена не относится к бассейнам проточного типа с пресной водой.

3. Температура воды в открытых бассейнах должна поддерживаться летом на уровне 27°С, зимой - 28°С.

**Таблица N 2. Гигиенические требования к параметрам микроклимата основных помещений закрытых плавательных бассейнов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назначение помещения | Температура воздуха, С | Относительная влажность % | Параметры воздухообмена в 1 час | Скорость движения воздуха м/сек |
| Залы ванн бассейнов | На 1-2 выше температуры воды | До 65 | Не менее 80 м3/час на 1 занимающегося и не менее 20 м3/час на 1 зрителя | Не более 0,2 |
| Залы подготовки занятий | 18 | До 60 | Не менее 80 м3/час на 1 занимающегося | Не более 0,5 |
|   | Кратность воздухообмена в 1 час |   |
| приток | вытяжка |
| Раздевальни | 25 | -“- | По балансу с учетом душевых | 2 (из душевых) | Не нормируется |
| Душевые | 25 | -“- | 5 | 10 | -“- |
| Массажные | 22 | -“- | 4 | 5 | -“- |
| Камера сауны | Не более 120 | -“- | - | 5 (периодического действия при отсутствии людей) | -“- |

**Таблица N 3. Показатели и нормативы качества воды в ванне бассейна (в процессе эксплуатации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Показатели | Нормативы |
| 1 | Физико-химические показатели |   |
|   | Мутность, мг/л | Не более 2 |
|   | Цветность, градусы | Не более 20 |
|   | Запах, баллы | Не более 3 |
|   | Хлориды (при обеззараживании воды гипохлоритом натрия, получаемым электролизом поваренной соли) мг/л | Не более 700 |
|   | Остаточный свободный хлор (при хлорировании), мг/л | Не менее 0,3 – не более 0,5 |
|   | Остаточный бром (при бромировании) мг/л | 0,8-1,5 |
|   | Остаточный озон (при озонировании) мг/л | Поступлением в ванну бассейна |
|   | Хлороформ (при хлорировании) мг/л | Не более 0,1 |
|   | Формальдегид (при озонировании), мг/л | Не более 0,05 |
| 2 | Микробиологические показатели |   |
| 2.1 | Основные: |   |
|   | Общие колиформные бактерии в 100 мл | Не более 1 |
|   | Термотолерантные колиформные бактерии в 100 мл | отсутствие |
|   | Колифаги в 100 мл | отсутствие |
|   | Золотистый стафилококк (Staphylococcus aureus) в 100 мл | отсутствие |
| 2.2 | Дополнительные: |   |
|   | Возбудители кишечных инфекций | отсутствие |
|   | Синегнойная палочка (Pseudomonas aeruginosa) в 100 мл | отсутствие |
| 3 | Паразитологические показатели |   |
|   | Цисты лямблий (Giardia intestinalis) в 50 л | отсутствие |
|   | Яйца и личинки гельминтов в 50 л | отсутствие |

**Примечания:**

1. В ванне бассейна для детей до 7 лет содержание свободного остаточного хлора допускается на уровне 0,1-0,3 мг/л, при условии соблюдения нормативов по основным микробиологическим и паразитологическим показателям.

2. При совместном применении УФ-излучения и хлорирования или озонирования и хлорирования содержание свободного остаточного хлора должно находиться в пределах 0,1-0,3 мг/л.

3. В бассейнах с морской водой хлориды не нормируются.

4. Допускается повышение свободного остаточного хлора в особых случаях по эпидпоказаниям до 0,7 мг/л.

5. Методы определения показателей изложены в соответствующих государственных стандартах и методических указаниях Минздрава России. Для контроля физико-химических показателей допускается использование аналитических экспресс-методов с чувствительностью не ниже указанных нормативных величин.

6. При содержании в воде остаточного свободного хлора более 0,3 мг/л рекомендуется защита глаз посетителей бассейна очками для плавания.

Спортивный зал

5.9.2. Набор и состав помещения для спортивных секций определяются направленностью образовательной программы, спортивным профилем учреждения и количеством занимающихся детей и должен отвечать требованиям санитарных и строительных норм и правил.

 5.9.3. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося. Пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов; стены следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5 - 2,0 м от пола, а верхнюю часть - клеевой краской. Батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решетками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

В детской юношеской спортивной школе на 160 - 180 человек может быть спортивный манеж (42 х 18 м2) и спортзал (36 х 18 м2).

 5.9.4. В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

## 2.3 Техника безопасности

Бассейн

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

***К занятиям в бассейне допускаются:***

* учащиеся 1 - 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Школы.

***Опасными факторами в бассейне являются:***

* **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
* **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения работника войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
* при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения работника, проводящего занятия;
* использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия.

***Учащимся запрещается:***

* выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
* хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
* «топить» друг друга;
* снимать шапочку для плавания;
* бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
* прыгать в воду с бортиков и лестниц;
* висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
* нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения работника, проводящего занятия.
* вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом работнику, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

С разрешения работника выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения работника, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

 При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

***Примечания:***

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид бассейна (назначение)** | **Температура воды** |
| Спортивный | 24 - 28 |
| Оздоровительный | 26 - 29 |
| Учебные для детей до 7 лет | 30 - 32 |
| Учебные для детей старше 7 лет | 29 - 30 |

 Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.

Спортивный зал, тренажёрный зал

*Приступать к занятиям в тренажерном/спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.*

*К занятиям в тренажерном/спортивном зале допускаются лица, достигшие 14–летнего возраста или же с 12–летнего возраста с разрешения родителей.*

*Все упражнения в тренажерном/спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера. В отсутствие тренера посетители в спортзал не допускаются.*

*При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.*

*Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора.*

*Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером.*

*С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.*

*Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.*

*Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.*

*Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать отвлекать внимание занимающихся иными способами.*

*Запрещается работа на неисправных тренажерах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору зала либо администрации клуба.*

*При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.*

*После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.*

*Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!*

В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение.

5.9.5. В зале для борьбы должен быть мягкий ковер, размещаемый с отступами от стен не менее 2 м во избежание травматизма. При невозможности организации такого отступа стены должны быть обиты матами на высоту 1,5 м. Сверху ковер должен быть покрыт покрывалом, поверх которого натянута и закреплена покрышка из прочной и мягкой материи, без грубых швов.

5.9.6. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой, набивка матов - равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли.

Маты должны храниться в зале в вертикально подвешенном положении.

5.9.7. Магнезия, используемая спортсменами для рук, должна храниться в ящиках с крышками.

5.9.8. Физкультурные и спортивные площадки на открытом воздухе должны содержаться в чистоте и быть ровными, свободными от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

5.9.9. Футбольное поле, площадки для ручного мяча и массовых подвижных игр должны иметь травяной покров.

5.9.10. Беговая дорожка должна иметь твердое, хорошо дренирующее покрытие, плотный, непылящий, стойкий к атмосферным осадкам верхний слой.

5.9.11. Ямы для прыжков должны заполняться чистым песком с примесью опилок. Перед прыжком содержимое следует взрыхлять и выравнивать. Борты ям следует обшивать резиной или брезентом, и они должны находиться на одном уровне с землей.

5.9.12. Условия для занятий водными видами спорта должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям к бассейнам.

5.9.13. Здание детской юношеской спортивной школы должно включать:

- игровые зоны общей физической подготовки;

- специализированные зоны по видам спорта для технической и тактической подготовки с группами обслуживающих помещений;

- административно-хозяйственные и другие помещения, в зависимости от профиля школы.

5.9.14. При работе с детьми должен осуществляться дифференцированный подход с учетом возраста детей и этапов подготовки.

5.9.15. Рекомендуемый возраст детей для начала занятий разными видами спорта в детской юношеской спортивной школе и спортивной детской юношеской школе олимпийского резерва представлен в приложении 2.

5.9.16. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - четырех часов в день. Продолжительность тренировочного занятия картингом должна составлять не более одного часа.

5.10. Занятия хореографией, спортом и физической культурой должны проводиться только в спортивной одежде и обуви на исправном оборудовании.

5.11. Уровни шума в помещениях учреждений дополнительного образования детей должны соответствовать требованиям санитарных норм

# 3. План этажей

Этаж 1

7

6

5

4

8

8

3

1

1

1

3

2

2

2

1. Раздевалки мужские
2. Раздевалки женские
3. Душевые
4. Медпункт
5. Тренерская
6. Кладовая
7. Бассейн
8. С/У

Этаж 2

7

8

9

1

2

5

10

10

6

4

3

1. Раздевалка женская
2. Раздевалка мужская
3. Помещение для обслуживающего персонала
4. Медпункт
5. Тренерская
6. Кладовая
7. Спортивный зал
8. Хореографический зал
9. Тренажёрный зал
10. С/У

Sэтажа=2450м2

Длинна=70м

Ширина=35м

# 4. Оборудование

## 4.1 Бассейн

* Шкафчики в обычную раздевалку – 6 штук (6шт.\*4разд.=24 шкафа); в большую - 9 (9шт.\*2разд.=18 шкафов);
* Лавочки в раздевалки (по 3 штуки в раздевалку, без поправки на размер раздевалки);
* 12 душевых кабинок в женскую и 12 душевых кабинок в мужскую душевую комнату;
* Инвентарь

## 4.2 Спортивный зал

1. Шкафчики в женскую + мужскую раздевалки – 36 шт.(18+18);
2. Шкафчики в помещение для обслуживающего персонала 15шт.
3. Инвентарь для занятий в спортивном зале(мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гандбольные - х2;сетка для игры в волейбол - х2; ворота с сеткой – х4; баскетбольные кольца с сеткой – х4, маты – х10, турник сборный гимнастический – х3);
4. Инвентарь для занятий в хореографическом зале (магнитофон – х3, зеркала (большие) – х7, маты – х2);
5. Инвентарь для занятий в тренажёрном зале (тренажёр «Беговая дорожка» - х4, тренажёр «Велосипед» - х4, набор гантель – х5, турник+брусья настенные – х6);

# 5. Список использованной литературы

* [http://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)
* <http://www.estateline.ru/legislation/430/>
* <http://www.tehdoc.ru/sanitary.htm>
* <http://nakachajsa.ru/vlijanie_sporta_na_organizm_cheloveka.php>
* <http://zdorovosport.ru/rol_sporta.html>
* [http://ru.wikipedia.org/wiki/Олимпийский\_(спортивный\_комплекс)](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%29)
* <http://style-club.info/trenajerniy-zal/tehnika-bezopasnosti/>
* http://stroimbassejn.com/tehnika-bezopasnosti-v-bassejne/