

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

Согласовано
Председатель первичной профсоюзной
организации

 Р.В.Арзамасцева



Введено в действие приказом
от 04.05. 022 г. № 35

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности для обучающихся

при проведении занятий по плаванию

ИТБ - 06 – 2022

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. перед занятием в бассейне дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом.

1.3. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- Купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- Утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.5. При проведении занятий по плаванию обучающиеся должны знать, где находятся подготовленные средства для спасения утопающих, а также медаптечка с набором медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу - организатору, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации ДФОЦ «Дельфин» №8.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Входить в воду только с разрешения педагога – организатора и во время купания не стоять без движений.

3.2. Если нужно выйти из воды, нужно попросить разрешения у педагога - организатора.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы педагога - организатора.

3.4. Не прыгать в воду головой вниз

3.5. Не звать нарочно на помощь.

3.6. Недопустимо появление признаков переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ).

3.7. Запрещается сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу.

3.8. Запрещается находиться и бегать по бортику бассейна.

3.9. Родители, посещающие занятия по плаванию, не мешают учебному процессу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем, сообщив о своем самочувствии тренеру.

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

4.3. Если заметили, что кому-то плохо, сообщить об этом педагогу - организатору.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Выйдя из воды, принять душ, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. Также тщательно необходимо вытирать кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания.

5.3. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.4. Обучающиеся должны покинуть раздевалку через 15 мин после окончания занятий.

