

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Л.Ю. Основина

17 ноября 2020 г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан  
г. Нижнекамск**

**ИНСТРУКЦИЯ № 096-2020  
по охране труда во время плавания в бассейне учащихся**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказания для занятий плаванием и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающимся, прибыть в плавательный бассейн необходимо за 15 минут до времени начала занятий, указанного в расписании.

1.3. Перед выходом в душевую комнату воспользоваться туалетом (в случае необходимости).

1.4. Перед выходом в помещение ванны бассейна вымыться с мылом и мочалкой под теплым душем без плавательного костюма. Брызгаться водой, разливать воду в раздевалке запрещено.

1.5. Иметь аккуратно подстриженные ногти, волосы аккуратно подобраны и убраны в плавательную шапочку.

1.6. Во время занятий плаванием могут возникнуть травмоопасные ситуации:

- при выполнении упражнений без предварительной разминки;
- при плохом самочувствии;
- при плавании с непокрытой головой в жаркий, солнечный день (на открытом водоёме);
- при плавании в слишком холодной воде;
- при выполнении прыжков в воду вниз головой;
- при невыполнении правил и требований техники безопасности и поведения на воде;

1.7. Для предупреждения травматизма необходимо педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю, инструктору по плаванию соблюдать последовательность методики обучения, а обучающимся, технику выполнения элементов плавания и правила безопасности на воде.

1.8. На открытых водоемах:

- место, для плавания(купания) должно иметь ограждение и глубину не более 1,5-1,7м;
- нельзя заплывать за ограждение;
- соблюдать время нахождения в воде не более 30 минут, в холодной - 5,6 минут;
- не подплывать близко к моторным лодкам и другим судам;
- не плавать и не купаться при большой волне;
- не толкать товарища с вышки или с берега в воду;
- не приступать к занятиям и купанию в открытом водоеме сразу после приёма пищи, или большой физической нагрузки, соблюдайте перерыв 45-50 минут.

1.9. У педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

1.10. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами.

1.11. Занятия проводятся на организованных для плавания местах, которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

1.12. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны 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. Входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя (инструктора) по его распоряжению.

2.2. Сделать разминку на суше и в воде.

2.4. Не входите в воду без разрешения педагога дополнительного образования, тренера – преподавателя (инструктора).

2.5. После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином.

2.6. Не бегать вокруг ванны бассейна, не толкать товарищей в воду.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Выполнять упражнения и задания, под руководством педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя (инструктора).

3.2. Самостоятельно без команды педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя (инструктора) не входить в воду.

3.3. Не прыгать в воду вниз головой, особенно после перенесённых ушных заболеваний.

3.4. При выполнении прыжков обеспечьте подстраховку товарищей.

3.5. Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения.

3.6. Все упражнения выполняйте плывя по направлению к берегу (на открытом водоеме).

3.7. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. При нырянии не оставаться долго под водой.

3.9. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

3.10. Запрещается нырять, прыгать с бортика, стартовых тумб и т. п., затевать различные игры с подныриваем и потоплением друг друга.

3.11. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.12. Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных волногасящих дорожках.

3.13. Не перегружать одну плавательную дорожку, соблюдать правила и нормы, предусмотренные на воде.

3.14. Во время использования вспомогательных плавательных средств, инвентаря запрещается его кидать в лицо, рядом находящемуся на воде обучающемуся и/или иному человеку.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При появлении усталости спокойно плыть к берегу.

4.2. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем

4.2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и звать на помощь.

4.3. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

4.4. При получении травмы немедленно сообщите педагогу дополнительного образования, тренеру- преподавателю (инструктору).

### 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. После купания вытритеься насухо .

5.2. Наденьте сухую одежду.

5.3. Прodelайте несколько лёгких гимнастических упражнений.

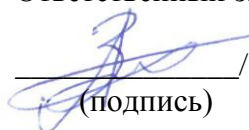
5.4. Не покидайте место купания без разрешения педагога дополнительного образования, тренера- преподавателя (инструктора).

5.5. О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщите тренеру, инструктору.

5.6. Проверить по списку наличие всех обучающихся

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ОТ:

  
(подпись)

Зарипов А.А. /  
(расшифровка подписи)

С инструкцией ознакомлены:

_____ / _____ / _____ / (должность) (подпись) (расшифровка подписи)
_____ / _____ / _____ / (должность) (подпись) (расшифровка подписи)
_____ / _____ / _____ / (должность) (подпись) (расшифровка подписи)
_____ / _____ / _____ / (должность) (подпись) (расшифровка подписи)