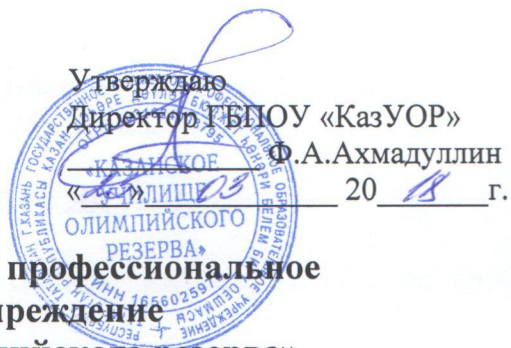


Рассмотрено  
на тренерском совете  
протокол № 3  
от «23» 03 2018 г.



**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Казанское училище олимпийского резерва»**

**ИНСТРУКЦИЯ № 10-УСО**

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине и необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

1.4 При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. 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. На занятия приходите за 30 минут до начала занятий.

2.2. При себе иметь:

- сменную обувь;
- резиновую шапочку;
- мыло, мочалку, полотенце.

2.3. Тщательно мыться в душе перед бассейном.

2.4. Открывать кран в душе сначала с холодной водой, затем с горячей. После мытья закрыть сначала кран с горячей водой, затем с холодной.

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

- 2.6. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
- 2.7. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

- 3.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Не покидать самовольно бассейн.
- 3.3. Соблюдать дисциплину во время занятий.
- 3.4. В бассейне не бегать, не прыгать с тумб без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.5. Плавать по правой стороне дорожки.
- 3.6. Не разрешается при нырянии долго оставаться под водой, виснуть на водоразграничительных дорожках, хватать друг друга в воде, кричать.
- 3.7. Выходить из бассейна при помощи лесенки.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды, растереться сухим полотенцем
- 4.2. При судорогах, не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

- 5.1. Выйдя из воды тщательно мыться в душе.
- 5.2. Открывать кран в душе сначала с холодной водой, затем с горячей. После мытья закрыть сначала кран с горячей водой, затем с холодной.
- 5.1. Тщательно вытереться, одеться.