

Рассмотрено
на тренерском совете
протокол № 3
от «03» 03 20 18 г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ «КазУОР»
Ф.А.Ахмадуллин
«03» 03 20 18 г.



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

ИНСТРУКЦИЯ № 12-УСО

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ**

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

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

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

1.3. При проведении занятий по прыжкам в воду возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- удары о дно бассейна;
- удары о снаряды, а также о воду и предметы;
- прыжки сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- прыжки с надводных сооружений на открытых водоемах.

1.4 При проведении занятий по прыжкам в воду 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.

- 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 прыжками не менее 45-50 минут.
- 2.7. Сделать разминку, выполнив несколько упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Не разрешается прыгать под трамплинами и вышками, а также выполнять прыжки без команды тренера.
- 3.2. Нельзя отвлекать обучающегося в момент прыжка: смотреть ему в глаза; разговаривать с ним, а также подавать ему сбивающие сигналы.
- 3.3. Соблюдать дисциплину во время занятий.
- 3.4. Выполнять прыжки в воду разрешается только в случае, если глубина водоема или бассейна соответствует принятым нормам.
- 3.5. Не разрешается прыгать при плохом освещении.
- 3.6. Не разрешается при нырянии долго оставаться под водой.
- 3.7. Выходить из бассейна при помощи лесенки.
- 3.8. Необходимо знать и строго соблюдать путь всплытия после выполнения прыжка.

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.
- 5.3. Тщательно вытереться, одеться.