

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКОУ ДОД
«Хабаровская краевая детско-
юношеская спортивно-
адаптивная»

«03»

В.П.Саржевский

2012 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по плаванию

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие медицинское обследование и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занимающиеся обязаны:

- а) соблюдать требования настоящей инструкции при нахождении в помещениях бассейна и в воде;
- б) являться на занятия с купальником, шапочкой, мочалкой, мылом, полотенцем, тапочками;
- в) после перенесенного заболевания среднего уха, вкладывать в ушную раковину перед плаванием шарик ваты, смазанный вазелином;
- г) при плохом самочувствии и повышенной температуре не приходить на занятия.

1.3. Приступать к занятиям плаванием, а также уходить с занятий можно только с разрешения тренера-преподавателя.

1.4. Температурный режим в бассейне должен соответствовать нормативным требованиям.

1.5. Перед началом и окончанием учебных занятий тренер-преподаватель обязан пересчитать всех занимающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Начинающих спортсменов, не умеющих держаться на воде, необходимо обеспечить вспомогательными средствами (жилеты, нарукавники, надувные круги и т.п.).

2.1. Не приступать к занятиям после приема пищи непосредственно перед занятиями, после большой физической нагрузки. Перерыв между приемами пищи и плаванием должен быть не менее 45 минут.

2.2. Перед занятием обязательно принять душ с применением мыла и мочалки.

2.3. Запрещается:

- входить в воду без разрешения тренера-преподавателя;

- входить в воду разгоряченным (потным).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия могут проводиться только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Входить в воду необходимо быстро и не стоять без движения. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды, сообщив об этом тренеру.

3.3. Выполнять только те упражнения, которые поручены тренером, соблюдая при этом заданную последовательность упражнений.

3.4. При ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки, не прыгать в воду головой вниз.

3.5. Нельзя оставаться долго под водой при нырянии.

3.6. Запрещается:

- заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для плавания;
- прыгать с вышки без разрешения тренера и если вблизи от нее находятся другие пловцы;
- толкать товарища с бортика бассейна или с вышки в воду;
- подавать крики ложной тревоги бедствия.

3.7. При появлении первых признаков замерзания детей в воде, необходимо отправить их в теплый душ.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. В случае возникновения аварийных ситуаций (прорыв воды, задымление и т.п.), могущих повлечь за собой травмирование и (или) отравление учащихся, тренер-преподаватель обязан немедленно прекратить занятия, вывести учащихся из помещения бассейна, руководствуясь схемой эвакуации и немедленно сообщить об этом непосредственному руководителю, инженеру по охране труда или дежурному администратору.

4.2. В случае наличия пострадавших среди учащихся тренер-преподаватель обязан обратиться к медицинской сестре, а при необходимости оказать доврачебную помощь.

4.3. При поражении учащихся электрическим током принять меры по его освобождению от действия тока путем отключения электропитания и до прихода медсестры оказать, при необходимости, потерпевшему доврачебную помощь.

4.4. В случае возгорания оборудования отключить питание, сообщить в пожарную охрану и руководителю, после чего приступить к тушению пожара имеющимися средствами.

4.5. Почувствовав усталость, спокойно плывите к ближайшему поручню бассейна.

4.6. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

4.7. При оказании вам помощи, не хватайтесь судорожно за спасающего, а старайтесь помочь ему буксировать вас к бортику бассейна.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. После занятий все плавательные принадлежности (дощечки, жилеты, калабашки и т.д.) собрать и положить в установленное для их хранения место.

5.2. В прохладном помещении, чтобы согреться, сделайте несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Выйдя из воды, примите душ, вытрите насухо и оденьтесь.

5.4. Для сушки волос используйте фен, включив для этого специальную кнопку сухими руками. Мокрыми руками не прикасаться к выключателям, электророзеткам и т.д.

5.5. При слабости или недомогании после плавания обязательно обратитесь к врачу.