

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ В БАСЕЙНЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются:

Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне; прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для.

Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору в бассейне.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения инструктора войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения инструктора, проводящего занятия;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;

- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- прыгать в воду с бортиков и лестниц;

- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения инструктора.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом

инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.