

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:
председатель ПК
_____ Г.Ф.Луц

Утверждаю:
директор школы
_____ О.В.Корнилова
приказ от 23.06.2016 № 223-ОД

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по плаванию
ИОТ – 020 – 2016

1. Общие требования

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся 10-11го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий плаванием.

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

При нахождении в бассейне МБУ «СОК» обучающиеся обязаны соблюдать правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса

График проведения занятий в бассейнах определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБОУ «СОШ № 5» и согласованным с директором МБУ «СОК».

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

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

– химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

– травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды или при необследованном дне водоема;

– купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

– утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местам.

1.4. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (инструктору), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

1.8. Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.

1.9. Обучающимся запрещается входить в чашу бассейна без тренера-преподавателя.

1.10. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Учитель (инструктор) должен ознакомить обучающихся с настоящей инструкцией.

2.2. Учитель (инструктор) должен убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Обучающиеся с разрешения учителя (инструктора) обучающиеся должны:

– пройти в раздевалку. Раздеваться, не мешая соседям, аккуратно складывать свою одежду;

– вымыться в душе с мылом и мочалкой без купального костюма;

– надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку;

– осторожно войти в помещение бассейна;

– входить в воду по лестнице, спиной к воде.

2.4. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 – 50 мин.

2.5. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

2.6. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий плаванием обучающиеся **обязаны**:

3.1.1. Входить в воду только с разрешения учителя (инструктора) и во время купания не стоять без движений.

3.1.2. Внимательно слушать и неукоснительно выполнять все команды и сигналы учителя (инструктора).

3.1.3. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

3.1.4. выполнять прыжки с бортика только с разрешения учителя (инструктора), проводящего занятия;

3.1.5. использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, игрушки и т.п.) только с разрешения и под руководством учителя (инструктора), проводящего занятия;

3.2. Во время занятий обучающимся **запрещается**:

3.2.1. выполнять любые действия без разрешения учителя (инструктора), проводящего занятия;

3.2.2. снимать шапочку для плавания;

3.2.3. бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

3.2.4. сидеть на разделительных дорожках;

3.2.5. нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения учителя

(инструктора), проводящего занятия;

3.2.6. вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения учителя (инструктора), проводящего занятия;

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

3.2.8. оставаться при нырянии долго под водой.

3.2.9. купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5 – 6 мин

3.2.10. При купании в естественном водоеме заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. 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 занятия и сообщить об этом учителю (инструктору), проводящему занятия с последующим обращением к медицинскому работнику.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом учителю (инструктору), проводящего занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

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

4.5. При получении травмы сообщить об этом учителю (инструктору), проводящему занятия

4.6. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее учебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Учитель (инструктор) обязан проверить по списку всех обучающихся

5.2. С разрешения учителя (инструктора) обучающиеся должны:

- выйти из воды по лестнице, спиной к воде;
- принять душ, одеться, просушить волосы под феном;
- восстановиться 5-10 минут;
- организованно покинуть помещение спортивного комплекса

5.3. При купании в открытом водоеме, выйдя из воды, обучающийся должен вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.4. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Учитель физической культуры (инструктор) _____

Уполномоченный по охране труда _____