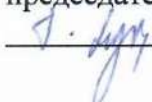


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:  
председатель ПК  
 Г.Ф.Луц

Утверждаю:  
директор МАОУ «СОШ № 5»  
 О.В.Корнилова  
приказ от 08.06.2021 № 241-ОД



**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда при проведении занятий по плаванию**  
**ИОТ – 020 – 2021**

**1. Общие требования**

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся 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.
- 1.3. При нахождении в бассейне МБУ «СОК» обучающиеся обязаны соблюдать правила посещения Спортивно-оздоровительного комплекса
- 1.4. График проведения занятий в бассейнах определяется расписанием занятий, утвержденным директором МАОУ «СОШ № 5» и согласованным с директором МБУ «СОК».
- 1.5. 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 местах.
- 1.6. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. 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.
- 1.8. 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.
- 1.9. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
- 1.10. Обучающимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне оборудованию и пользоваться им.



1.11. Обучающимся запрещается входить в чашу бассейна без учителя физической культуры.

1.12. 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 физической культуры должен ознакомить обучающихся с настоящей инструкцией.

2.2 Учитель физической культуры должен убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3 Обучающиеся с разрешения учителя 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 Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2.6 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**:

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

– внимательно слушать и неукоснительно выполнять все команды и сигналы учителя (инструктора).

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

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

– 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**:

– выполнять любые действия без разрешения учителя, проводящего занятия;

– снимать шапочку для плавания;

– бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

– сидеть на разделительных дорожках;

– нырять с бортиков и плавать под водой без разрешения учителя, проводящего занятия;

– вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения учителя, проводящего занятия;

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



- оставаться при нырянии долго под водой.
- купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5 – 6 мин

#### **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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Уполномоченный по ОТ и БЖ \_\_\_\_\_ И.Н.Ванышева