



«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО ДЮСШОР «Вымпел»
Е.Е. Тимошенкова
«31» августа 2015г.

ИНСТРУКЦИЯ № 115
по охране труда при проведении занятий по плаванию

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети, прошедшие медицинский смотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом директору школы.
- 1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.
- 1.5. К занятиям плаванием в большом бассейне допускаются только дети, умеющие плавать.
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед началом занятий плаванием в бассейне необходимо тщательно помыться в душе, надеть купальный костюм, (плавки) и на голову плавательную шапочку,
- 2.2. Со времени последнего приема пищи должен быть перерыв не менее 45 минут.
- 2.3. Перед спуском в воду сделать разминку на «суше».
- 2.4. Входить в купальный зал и спускаться в воду разрешено только с разрешения и под наблюдением тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.
- 3.2. Не прыгать с бортика в воду в неустановленном месте с недостаточной глубиной воды, при нахождении вблизи других пловцов. При отсутствии навыка не пользоваться прыжковой гумбочкой.
- 3.3. Не подныривать под других пловцов и без особой тренировочной необходимости не оставаться долго под водой при нырянии.
- 3.4. Не стоять в воде долго без движения.
- 3.5. Пользоваться вспомогательным тренировочным инвентарем (досками, ластами, и т.п.) только с разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб или ухудшение самочувствия быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При утоплении сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом директору школы.

4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом директору школы.

5. Требование безопасности по окончании занятий

5.1. Выйдя из воды, принять душ, вытереться полотенцем и быстро одеться.

5.2. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Заместитель директора



Голуб Н.В.