

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК

 Л.Ю. Основина

17 ноября 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ №31» НМР РТ

Р.Г. Галияхметов

17 ноября 2020 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
г. Нижнекамск**

**ИНСТРУКЦИЯ № 101-2020
по охране труда при занятиях плаванием в закрытом бассейне**

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.

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

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

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и 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.

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

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

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

К занятиям допускаются учащиеся:

1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.
2. Прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

Учащийся должен:

1. Сообщить учителю об умении или неумении плавать;
2. Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения учителя;
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию;
5. Иметь купальник, резиновую шапочку, плавки, очки, полотенце, мочалку, мыло, шлепанцы.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

1. Заходить в раздевалку с разрешения учителя;
2. Раздеться в раздевалке;
3. Снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т.д.) и пройти в душевую;
4. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
5. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
6. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
7. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
8. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.
9. По команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде учащийся должен:

1. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).
3. Не оставаться при нырянии долго под водой.
4. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
5. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
6. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
7. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
8. Не изменять резко направление своего движения;
9. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
10. Осуществлять вдох и выдох через рот;
11. Не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощь о спасении;
12. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки учащийся должен:

1. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения учителя только в отведенных для этого упражнения местах;
2. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
3. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать "скорую помощь";
3. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
4. По распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
2. Снять купальный костюм;
3. Помыться с мылом и мочалкой;
4. Насухо вытереть волосы и уши.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за ОТ:


(подпись)

Зарипов А.А. /
(расшифровка подписи)

С инструкцией ознакомлены:

_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)
_____ /	_____ /	_____ /
(должность)	(подпись)	(расшифровка подписи)