

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Советского района»**

СОГЛАСОВАНО:
Председатель ПК ППО
МАУ СШОР Советского
района


_____ А.Н. Кобзий

Протокол № 30/18 от 24.09. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР Советского
района


_____ Н.Б. Романова

Приказ № 335 от 28.09. 2018 г.

**ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий
по плаванию**

ИОТ 078 - 18

г. Советский
2018 год

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при проведении учебно-тренировочных (тренировочных) занятий по плаванию.

ИОТ 078 - 18

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 7 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по плаванию, на воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку), возможно воздействие следующих опасных факторов:
- травмы и утопление при занятиях на воде;
 - падения на мокром полу в помещениях бассейна.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию у тренера-преподавателя (тренера) должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка 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 тренеру-преподавателю (тренеру), который сообщает об этом администрации учреждения. Тренер-преподаватель (тренер) обязан принять меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.6. В процессе занятий воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку) должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий, правила личной гигиены.
- 1.7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, могут быть привлечены к ответственности в соответствии с законодательством РФ.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- 2.1. Все воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку) перед началом занятий обязаны хорошо вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма). В душевые категорически запрещается вносить шампунь и жидкое мыло в стеклянной посуде.
- 2.2. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку. В костюмах не установленной формы плавать категорически запрещается.
- 2.3. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.4. Необходимо, чтобы перерыв между приёмом пищи и занятиями был не менее 45-50 минут.
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- 3.1. Вход в воду осуществляется в местах, определённых для этого, с разрешения медицинского персонала бассейна и в присутствии тренера-преподавателя (тренера).
- 3.2. Во время занятий воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку) должны слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя (тренера).
- 3.3. **В бассейне категорически запрещается:**
- прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других занимающихся;
 - оставаться долгое время под водой при нырянии;
 - висеть на дорожках, прыгать с бортика в воду;
 - нырять и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя (тренера);

- бросать плавательные доски с бортика в воду и из воды на покрытие бассейна;
- вставать на тумбы для ныряния и прыгать с них без разрешения тренера-преподавателя (тренера);
- вносить в бассейн посторонние предметы;
- создавать излишние шумы, ложные сигналы о помощи утопающим, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, что может привести к травмам и несчастным случаям;
- входить в бассейн после окончания занятий.

3.4. Воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку), должны бережно обращаться с инвентарём бассейна.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При появлении чувства озноба, воспитаннику (лицу, проходящему спортивную подготовку), необходимо быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. При появлении судорог не теряться, по возможности стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.3. При ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (тренеру).

4.4. При первых признаках утопления (воспитанник или лицо, проходящее спортивную подготовку, долго находится под водой, не всплывает), тренер-преподаватель (тренер) должны немедленно поднять человека из воды, сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения.

4.5. При получении травмы воспитанником (лицом, проходящим спортивную подготовку), тренер-преподаватель (тренер) должен оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения.

4.6. В случае возникновения пожара в помещениях плавательного бассейна, прекратить занятия, без паники и суеты организовать эвакуацию воспитанников (лиц, проходящих спортивную подготовку) из здания, согласно схеме эвакуации и инструкции о порядке действий персонала при возникновении пожара. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации учреждения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ.


5.1. По окончании занятий необходимо проверить наличие всех занимающихся по списку.

5.2. По окончании занятий воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку) должны убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место, не спеша покинуть бассейн.

5.3. После проведения занятий воспитанники (лица, проходящие спортивную подготовку) должны принять душ. Необходимо соблюдать осторожность в душе и при выходе из душа на скользком полу.

5.4. После душа необходимо вытереться насухо полотенцем, высушить феном волосы и только после этого выходить на улицу.

Разработал:
заместитель директора
по спортивной работе



Е.Н. Пацук

Согласовано:
специалист по безопасности
и охране труда



Т.А. Старицына