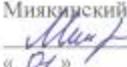


Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной
организации МАОУ ДО «ДЮСШ» МР
Миякинский район РБ

 А.Р. Минигулова
« 04 » 11 2023 г.

Приказом директора МАОУ ДО
«ДЮСШ» МР Миякинский район РБ
№ 133 от 08.09.2023 г.



ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий

по плаванию

ИОТ-055-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан (далее — Учреждение), прошедшие инструктаж по охране труда при проведении занятий и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий плаванием.

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

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

– **физические** (скользкие поверхности; острые кромки на поверхностях ванн и полах; шум; 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).

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

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

1.7. С учащимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и со всеми остальными учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

2.1. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.2. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.3. Сполоснуть ноги в ножной ванне перед выходом из душевой.

2.4. Осторожно войти в помещение бассейна.

2.5. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.6. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2.7. С разрешения тренера-преподавателя или инструктора по спорту в плавательном бассейне войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора по спорту в плавательном бассейне и во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя или инструктора по спорту в плавательном бассейне.

3.3. Не оставаться при нырянии долго под водой.

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

3.5. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора по спорту в плавательном бассейне или тренера-преподавателя.

3.6. Учащимся запрещается:

– выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия и инструктора по спорту в плавательном бассейне, ;

– прыгать в воду с бортиков и лестниц; выполнять прыжки с тумбочек (бассейн является плавательным, его ванна не предназначена для прыжков, глубина ванны бассейна от 1 м. 50 см. до 1 м. 80 см., а при прыжках такая глубина опасна для здоровья)

– хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

– топить друг друга;

– снимать шапочку для плавания;

– бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

– подныривать под лестницы в бассейне;

– вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя и инструктора по спорту в плавательном бассейне;

– использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

4.3. При плохом самочувствии и получении травмы прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

5.1. По сигналу тренера-преподавателя или инструктора по спорту в плавательном бассейне выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

5.2. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

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

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом инструктора по спорту в плавательном бассейне или тренера-преподавателя.

