

СОГЛАСОВАНО

Председатель объединенной
первичной профсоюзной организации

Стерлитамакского филиала УУНиТ
И. Р. Бадретдинов

«  » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Стерлитамакского филиала УУНиТ
И. А. Сыров

«  » 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 15

по охране труда при проведении занятий по плаванию

ИОТ - 15

1. Общие требования безопасности

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

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и 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 санитарно-гигиеническим требованиям местах;
- отиты и раздражения вестибулярного аппарата из-за попадания холодной воды в уши.

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 помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить преподавателю (тренеру), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом руководству филиала университета.

1.6. Обучающийся должен:

- сообщить преподавателю (тренеру) об умении или неумении плавать;
- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения преподавателя (тренера);
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.7. За несоблюдение правил и мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Обучающийся должен:

- сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 мин;
- заходить в раздевалку с разрешения тренера;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- убедиться в том, что температура воды не ниже установленной;
- сделать разминку и по команде преподавателя (тренера) войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

3.1. При выполнении заданий на воде обучающийся должен:

- входить в воду только с разрешения преподавателя (тренера) и во время купания не стоять без движения;
- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- осуществлять вдох и выдох через рот;
- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения преподавателя (тренера);
- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, теплоходам, баржам и другим плавательным средствам.

3.2. При нырянии с тумбочки обучающийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения преподавателя (тренера) только в отведенных для этого упражнения местах;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно закрыть глаза.

4. Требования безопасности при несчастных случаях (ситуациях)

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя (тренера);

- с помощью преподавателя (тренера) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя (тренера) покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера поставить в известность руководств филиала университета и сообщить о пожаре в пожарную часть и действовать в соответствии с действующей инструкцией по пожарной безопасности.

5. Требования безопасности после окончания занятий

5.1. Обучающийся должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, зайти в душевую;

- снять купальный костюм;

- помыться с мылом и мочалкой;

- насухо вытереть волосы и уши;

- при низкой температуре после купания чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Разработал

Заведующий кафедрой
физвоспитания



В. М. Крылов

Согласовано

Зам. директора по АХР



Э. В. Гизитдинов

Специалист по ОТ



Ю. В. Скачкова