

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» г. Вуктыл

Утверждена
приказом директора
№ 93/01-06 от 22.09.2016г.



ИНСТРУКЦИЯ № 14-1

по охране труда для обучающихся в КДЮСШ по плаванию при проведении учебно-тренировочных занятий в плавательных бассейнах

1. Общие требования

1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся КДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены;

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

- Травмы при утоплении;
- Травмы при падении на скользком твердом покрытии;
- Травмы при выполнении прыжков в воду головой вниз на мелком месте;
- Травмы при столкновении;

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.5. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Принять душ, надеть плавательный костюм, шапочку для плавания;

2.2. Провести разминку;

2.3. Провести перекличку присутствующих на занятии.

3. Требования безопасности во время занятий

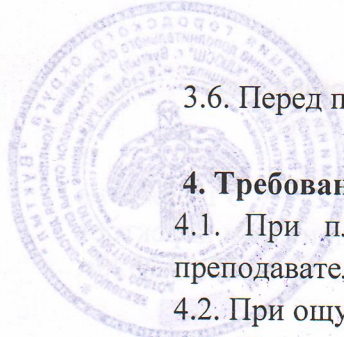
3.1. Вход и выход из воды разрешается только по команде тренера;

3.2. Соблюдать строжайшую дисциплину, четко и моментально выполнять команды тренера-преподавателя;

3.3. Нырание под воду с задержкой дыхания выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя;

3.4. Не прыгать головой вниз на мелком месте;

3.5. Выполнять прыжки с вышки или трамплина только под наблюдением тренера-преподавателя;



3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других обучающихся;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

4.2. При ощущении усталости спокойно подплыть к бортику и выйти из воды;

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;

4.4. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;

4.5. При оказании вам помощи не хвататься за спасающего, а помочь ему буксировать вас.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять плавательный костюм;

5.2. Принять душ;

5.3. Уходить в душевую только после разрешения тренера-преподавателя, одновременно со всей группой.