

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО СШ №1 г.Шахты

А.В. Пишиков  
приказ № 6-СМ от 16 января 2023г.

## ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности для обучающихся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты при проведении учебно-тренировочных занятий на воде в бассейне

#### 1. Общие требования безопасности

**К занятиям в бассейне допускаются:** обучающиеся МБУ ДО СШ №1 г.Шахты, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне, прошедшие медосмотр.

При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения для спортсменов. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБУ ДО СШ №1 г.Шахты.

**Опасными факторами в бассейне являются:**

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы 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).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркалаца.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

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

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

#### 3. Требования безопасности во время проведения занятий.

**Во время занятий обучающиеся обязаны:**

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **Обучающимся запрещается:**

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- 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;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

### **Примечания:**

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «О введении в действие СанПиН 2.4.3648-20. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

Вид бассейна (назначение)	Температура воды
Спортивный	24 - 28
Оздоровительный	26 - 29
Учебные для детей до 7 лет	30 - 32
Учебные для детей старше 7 лет	29 - 30

Температура воздуха должна быть на 1 - 2 градуса выше температуры воды.