



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФБУ «СШОР «Королёв»

Е.Е. Тимошенкова

«15» января 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 54

по охране труда при проведении занятий в бассейне

I. Общие требования безопасности

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

1.2. К занятиям допускаются спортсмены:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Спортсмен должен:

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

1.3. За несоблюдение правил и мер безопасности спортсмен может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медаптечка 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, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации школы.

1.6. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировок, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

1.7. Тренер обязан проверить по спискам спортсменов в начале и в конце тренировки.

II. Требования безопасности перед началом проведения тренировки

2.1. Со времени последнего приема пищи должен быть перерыв не менее 45 минут.

2.2. Перед спуском в воду сделать разминку на «суше».

2.3. Спортсмен должен:

- зайти в раздевалку с разрешения тренера;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки, и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм (плавки), а на голову резиновую шапочку;
- по команде тренера войти в воду, используя специальную лестницу.

III. Требования безопасности во время проведения тренировки

При выполнении заданий на воде спортсмен должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими спортсменами;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения
- осуществлять вдох и выдох через рот;
- соблюдать дисциплину, не толкаться и не подныривать под других спортсменов, не подавать ложной тревоги о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения тренера;
- при отсутствии навыка не пользоваться прыжковой тумбочкой
- не стоять долго в воде без движения;
- пользоваться вспомогательным тренировочным инвентарем только с разрешения тренера.

При нырянии с тумбочки спортсмен должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения 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 открыть глаза;

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Спортсмен должен:

- почувствовав озноб или ухудшение самочувствия быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить тренировку и поставить в известность тренера;
- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить тренировку, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения тренировки через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании тренировки

Спортсмен должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу и пройти в душевую;
- снять купальный костюм (плавки);
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

Заместитель директора



О.М. Деревяшкин