МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
г.Шахты Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ №5
Назарян Ю.Э._____
«11»_____12_____2019г.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ

№ ИОТ 043-2019

МБУ СШ №5
2019

1.Общие требования безопасности

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

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

1.3. При проведении тренировочных занятий по плаванию возможно воздействие на тренирующихся 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, который сообщает об этом администрации. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру

1.5. Тренирующиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми тренирующимися 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

3.3. Ныряние под воду с задержкой дыхания выполнять только под наблюдением тренера

3.4. Не прыгать головой вниз на мелком месте

3.5. 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.

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 сообщить об этом тренеру или администрации..

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

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Уходить в душевую только после разрешения тренера, одновременно со всей группой

5.2. Снять плавательный костюм.

5.3. Принять душ.

Разработал:
Иоффе К.С. _____
Специалист по охране труда