

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ №5
г. Шахты
Назаренко Ю.С.
2023г.
№ 24/04-13.01.2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ
ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**

№ ИШБ 02 -2023

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по плаванию допускаются все, прошедшие инструктаж по правилам безопасности, 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 следующих опасных факторов:

- при выполнении упражнений без предварительной разминки;
- при плохом самочувствии;
- травмы при столкновении;
- травмы при падении на скользком и твердом покрытии;
- при выполнении прыжков в воду вниз головой на мелководье;
- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- при невыполнении правил безопасности и поведения на воде.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

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

2.2. Провести разминку.

2.3. Пройти инструктаж по правилам безопасности при занятиях плаванием.

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. Нырание 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 занимающихся.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При ощущении усталости, плохом самочувствии: прекратить занятия, спокойно подплыть к бортику, выйти из воды и сообщить тренеру.

4.3. При судорогах стараться держаться на воде и звать на помощь.

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

4.5. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру.

4.6. Пострадавшему оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить законным представителям.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

5.2. Снять плавательный костюм.

5.3. Принять душ.