



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУДО

ДЮЦ «Импульс»

*А.М. Мясников* А.М. Мясников

«21» августа 2014 г.

## ИНСТРУКЦИЯ № 26 ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению занятий допускаются обучающиеся, воспитанники прошедшие медицинский осмотр и имеющие письменное разрешение врача, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. В процессе занятий обучающиеся, воспитанники должны соблюдать правила поведения на воде, установленный режим занятий и отдыха, расписание занятий.

1.3. Занятия по плаванию должны проводиться под руководством педагога.

1.4. Педагог должен сам не только хорошо плавать и нырять, но и знать приёмы транспортировки пострадавшего на воде, уметь освобождаться от захватов тонущего человека и др. Педагог несет ответственность за сохранность жизни и здоровья и безопасность обучающихся, воспитанников во время занятий на воде.

1.5. Во время занятий по плаванию на обучающихся, воспитанников возможно воздействие опасных и вредных факторов:

1.5.1. повышенное нервно-эмоциональное состояние;

1.5.2. вероятность возникновения судорог ног и обширных судорог во всём теле;

1.5.3. травмоопасный рельеф водоёма;

1.5.4. нарушение ориентации частей тела относительно поверхности водоёма;

1.5.5. опасные игры на воде, связанные с подныриванием, сталкиванием в воду и т.п.;

1.5.6. водовороты;

1.5.7. общее переохлаждение организма обучающегося, воспитанника.

1.6. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

1.7. При проведении занятий по плаванию в бассейне педагог должен знать правила пожарной безопасности, местонахождение первичных средств тушения пожара и умение правильно пользоваться ими ( в объёме инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении).

1.8. Для занятий по плаванию педагог и обучающиеся, воспитанники должны иметь мыло с мыльницей, мочалку, резиновую шапочку, очки и специальную одежду для плавания ( купальник, плавки).

1.9. О каждом несчастном случае во время занятий по плаванию педагог

должен после оказания пострадавшему первой помощи и других оперативных мер известить родителей, а также руководителя образовательной организации.

1.10. Соблюдение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью педагога, а их нарушение влечёт за собой виды ответственности, установленные законодательством РФ.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию в бассейне**

2.1. Перед началом занятий в бассейне обучающиеся, воспитанники снимают верхнюю одежду, уличную обувь в гардеробе.

2.2. Обучающиеся, воспитанники надевают купальные костюмы ( плавки), на голову резиновые шапочки. Проходят в душевые, моются под душем.

2.3. Раздевалки должны быть оборудованы шкафами ( в крайнем случае, крючками для одежды) и скамейками для раздевания /одевания, душевые – индивидуальными смесителями холодной и горячей воды.

2.4. Перед началом занятий в бассейне педагог обязательно должен сообщить обучающимся, воспитанникам, что после внезапного отключения искусственного освещения через некоторое время обязательно будет включено аварийное освещение. Это предотвратит панику среди обучающихся, воспитанников.

2.5. Проходят осмотр медицинского работника бассейна, в случае плохого результата к занятиям по плаванию не допускаются.

2.6. У педагога должен быть список обучающихся, воспитанников, которые приступили к занятиям по плаванию.

## **3. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию в естественном водоёме**

3.1. Перед началом занятий в естественном водоёме педагог должен убедиться, что водоём по температурному режиму и гигиеническому состоянию подходит для занятий. Педагог должен проинструктировать обучающихся, воспитанников о правилах безопасного поведения на воде.

3.2. Если занятия проводятся в естественном водоёме, педагог должен обследовать ту его часть, где предполагается проведение занятий по плаванию, на безопасность (прутья металлической арматуры, битые кирпичи и т.п. ).

3.3. Для купания обучающихся, воспитанников выбирается место с песчаным или галечным дном, очищенным от коряг, острых камней, водорослей. Обследование места купания проводится педагогом. Купание проводится под непрерывным контролем взрослых, с соблюдением всех мер предосторожности.

3.4. Организация купания предусматривает:

3.4.1. температура воды для купания 18-20 С;

3.4.2. продолжительность купания 15-20 минут;

3.4.3. глубина в месте купания при скорости воды не свыше 0,5 м/с не должна быть свыше 1,3 м;

3.4.4. при промере глубины нужно несколько раз пройти выделенный участок по всем направлениям;

3.4.5. каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии;

3.4.6. для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу;

3.4.7. если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручать руководство купанием;

3.4.8. одновременно может купаться не более 8 человек;

3.4.9. во время купания не допускать криков, объяснив детям, что крик есть сигнал о помощи;

3.4.10. запрещается купание после приема пищи в течение 1 часа.

3.5. В случае недомогания, плохого самочувствия обучающийся, воспитанник должен сообщить о них педагогу. К занятиям на воде этот обучающийся, воспитанник не допускается.

3.6. У педагога должен быть список обучающихся, воспитанников, которые приступили к занятиям по плаванию.

#### **4. Требования безопасности во время занятий**

4.1. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений. По возможности принять душ. Входить в бассейн для плавания можно только с разрешения преподавателя. Внимательно слушать и выполнять все указания и команды преподавателя.

4.2. Прежде чем приступить к занятиям по плаванию педагог должен научить обучающихся, воспитанников держаться на воде, отдыхать на воде (лежа на спине, плавание «поплавком» и др. способами).

4.3. Если обучающийся, воспитанник не умеет плавать, то ему запрещается заходить в воду без надувных кругов дальше, чем по пояс.

4.4. Во время занятий по плаванию нельзя оставлять обучающихся, воспитанников без присмотра, даже при низком уровне воды. За теми, кто умеет плавать, осуществлять общее наблюдение.

4.5. Педагог должен проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из нее.

4.6. При плавании в естественном водоеме запрещается заплывать за установленные знаки ограждения (буйки) водного бассейна, нельзя плавать на большой волне, подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

4.7. Не оставаться при нырянии долго под водой.

4.8. Запрещается прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

4.9. Запрещается обучающимся, воспитанникам устраивать в воде опасные игры.

4.10. Для предупреждения судорог нельзя находиться в холодной воде более 5-7 минут и делать быстрые резкие движения, которые ведут к чрезмерному утомлению мышц.

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

4.12. Почувствовав озноб, недомогание, усталость, быстро выйти из воды, растереться сухим полотенцем, поставить в известность преподавателя о состоянии здоровья.

4.13. Педагог не должен оставлять обучающихся, воспитанников во время занятий по плаванию одних на воде или возле водоёма. При необходимости отойти педагог должен оставить своего представителя, замещающего его на время отсутствия.

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

5.1. При появлении любых признаков предаварийной ситуации (крики обучающихся, воспитанников; во время занятий в бассейне погас свет; запах жженой изоляции, дыма и др.) педагог должен оценить опасность сложившейся ситуации, вероятность её развития и первоочередные мероприятия.

5.2. Руководство всеми действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на педагога.

5.3. Если остановить развитие чрезвычайной ситуации не удалось, педагог должен предпринять меры, чтобы обезопасить обучающихся, воспитанников (эвакуация, помощь утопающему, исключение паники и др. меры).

5.4. Педагог должен проследить, чтобы его распоряжения и приказы были выполнены.

5.5. Приступить к оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему (пострадавшему) в чрезвычайной ситуации, вид которой определяется характером повреждения организма (утопление, сотрясение мозга, перелом и др.).

5.6. Педагог и обучающиеся, воспитанники старше 16 лет должны уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в чрезвычайной ситуации.

5.7. Приемы, способы и последовательность действий спасателя подробно изложены в инструкции по оказанию первой доврачебной помощи, действующей в образовательной организации.

5.8. При получении обучающимся, воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации образовательной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.9. После окончания действий оперативного характера педагог должен проверить обучающихся, воспитанников по списку.

## **6. Требования безопасности после окончания занятий по плаванию**

6.1. По распоряжению педагога обучающиеся, воспитанники должны покинуть водоём.

6.2. При температуре воды ниже (24-25)°С после занятий, чтобы согреться, проделать легкие физические упражнения. По возможности принять теплый душ. Насухо вытереться полотенцем и сразу же одеться.

6.3. Педагог должен проверить по списку наличие всех обучающихся, воспитанников.