

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель трудового
коллектива МБУ ДО СШ №18

 Таянович В.С.

«30» 05 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ №18



Изикаева Р.Р.

2023г.

30.05.2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1 по технике безопасности для спортсменов при проведении занятий в бассейне

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

К занятиям в бассейне допускаются:

Спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне; прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне спортсмены обязаны соблюдать Правила поведения для спортсменов. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБУ ДО СШ №18.

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).
- Спортсмены 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.

Спортсменам 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 зеркала.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для спортсменов.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ

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.
- * Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.
- * 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 ЗАНЯТИЙ

Во время занятий спортсмен обязан:

- *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, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Учащимся 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 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. 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.