

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 219 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург, ул. Маршала Казакова, д. 68, корп.2, стр. 1 /8(812) 616-11-00/school219@yandex.ru/ <http://school219.ru>

ПРИНЯТА

Решением Общего собрания работников
ГБОУ школы № 219

Протокол от 01.09.2021 № 3

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школы № 219
от 31.08.2021 № 9

Директор  Е.В. Козлова



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА ВОДЕ В БАССЕЙНЕ**

Санкт-Петербург

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие требования безопасности	стр. 3
2. Требования безопасности перед началом занятий	стр. 4
3. Требования безопасности во время занятий	стр. 4
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях	стр. 5
5. Требования безопасности по окончании занятий	стр. 6

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. Настоящая инструкция по безопасности при проведении занятий по плаванию (далее инструкция), устанавливают требования безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях, направленные на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности проведения занятий.

1.2. К занятиям в бассейне допускаются:

- дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- пропедевшие инструктаж по технике безопасности;
- обучающиеся, имеющие с собой все необходимые принадлежности для купания.

1.3. Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шероховатости; повышенный уровень шума);
- электрооборудование (сушилки, фены и т.п.);
- горячая вода в душевых;
- пониженные значения температуры воды и воздуха;
- воздействие воды, которое может привести к утоплению;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- высокие физические нагрузки;
- эмоциональные перегрузки;
- скрытые болезненные состояния;
- несправедливые ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

1.4. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить сотруднику в бассейне.

1.5. За оставленные в раздевалке ценные вещи администрация бассейна ответственности не несёт.

1.6. Обучающимся запрещается посещать бассейн в болезненном состоянии (плохом самочувствии);

1.7. При неисправностях оборудования, приспособлений, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом сотрудника либо администрацию.

1.8. Обучающиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, тренера-преподавателя и медицинского персонала.

1.9. Запрещается использовать:

- моющие средства в стеклянной, пластиковой упаковке и зеркальца, жидкие гели для душа, шампуни, скраб на масляной основе, мыло в пакете (только в мыльнице);
 - употреблять напитки и еду на всей территории бассейна;
 - запрещено приносить и использовать посторонние предметы (мобильные устройства и прочие гаджеты, игрушки, раскраски и т.д.);
 - запрещено приносить домашние тапки, сланцы, сандалии (есть риск подскользнуться);
 - маску для плавания, закрывающую нос (препятствует правильному дыханию);
 - шапочку для плавания, которая не плотно удерживает волосы;
- При себе необходимо иметь:
- шапочку для плавания (резиновую, силиконовую или латексную);
 - купальник слитный для девочек, плавки для мальчиков;
 - очки для плавания (по желанию);
 - полотенце (не большого размера);
 - мочалка;
 - сменная обувь-только резиновые тапки;
 - мыло кусковое в мыльнице.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Снять все украшения (серьги, браслеты, цепочки).

Снять часы (даже водостойкие запрещены на занятиях).

Снять пластыри, бинты.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма, мыло должно быть кусковое в мыльнице).

Уходя из душевой кабинки закрыть воду в душе.

Пасть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и выполнять все указания тренера-преподавателя;
- плавать только по дорожкам, определенной для них тренером-преподавателем;

- при плавании на спине, обучающиеся при виде флагов над бассейном, должны немедленно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- 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, толкаться в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера-преподавателя;
- висеть, сидеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- во время урока выходить из бассейна без разрешения тренера-преподавателя;
- нырять с тумбочек без разрешения тренера-преподавателя.

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, возгораний) 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. Вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный тренером-преподавателем во время занятия.

Принять душ, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе. Одеться.

Просушить волосы под феном (во избежание поражения электрическим током, пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными).

В течение 15 минут покинуть раздевальное помещение.