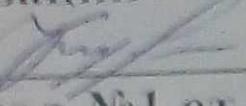


СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной  
организации

 А. В. Кулаков  
Протокол №1 от «02» декабря 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «ЦСВНДМ»

Р. В. Костюченко

Приказ №30-ОД «02» декабря 2014 г.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ

ИТБ-14-2014

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в бассейне допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий в бассейне соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в бассейне возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

1.4. При проведении занятий в бассейне должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45-50 мин.

2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя и во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

4.3. При утоплении сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю учреждения.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем, принять душ.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Разработала ответственная по охране труда Соловьева Л. Н.