

«Согласовано»

Председатель профкома студентов

«11» *Игорь А.* 2019 г.

В.В. Белоусов
В.В. Белоусов



«Утверждаю»

Врио ректора ФГБОУ ВО «ОмГПУ»

«11» *Игорь А.* 2019 г.

И.И. Кротт
И.И. Кротт



ИНСТРУКЦИЯ

**по технике безопасности для обучающихся
при проведении занятий по плаванию**

ИТБ № 53-06/7

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по плаванию допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию 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;
- утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также аптечка первой помощи с набором необходимых перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

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

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

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. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 40-50 мин.

2.4. Подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты и т.д.)

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, 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 немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации 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 насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Заведующий кафедрой физического воспитания



Н. В. Матюнина

«Согласовано»

Руководитель службы охраны труда



Н.А. Скандакова