

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

СЕВЕРО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МОСКВЫ
ЛИЦЕЙ № 1568 ИМЕНИ ПАБЛО НЕРУДЫ

«СОГЛАСОВАНО»


Председатель ПК
Бреслав Е.С.
Бреслав Е.С.
«01» 09 2014 г.

«УТВЕРЖДАЮ»


Директор лицея
Кулешов В.П.
«01» 09 2014 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении
занятий по плаванию

ИОТ - 127 - 2014

Вводится приказом № 64/40 от «01» сентября 2014 г.

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.

1.2. При проведении занятий по плаванию необходимо 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;
- утопления 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 спасания утопающих, а также аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

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

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

К занятиям допускаются обучающиеся (воспитанники):

1. Отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.
2. Прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

Обучающийся (воспитанник) должен:

1. Сообщить учителю (преподавателю, тренеру, воспитателю) об умении или неумении плавать;
2. Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя);
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию;
5. Иметь купальник (плавки), резиновую шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло, шлепанцы.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся (воспитанник) может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся (воспитанник) должен:

1. Заходить в раздевалку с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя);
2. Раздеться в раздевалке;
3. Снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т.д.) и пройти в душевую;
4. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
5. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
6. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
7. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
8. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.
9. По команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде обучающийся (воспитанник) должен:

1. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).
3. Не оставаться при нырянии долго под водой.
4. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
5. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
6. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимися;
7. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
8. Не изменять резко направление своего движения;
9. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
10. Осуществлять вдох и выдох через рот;
11. Не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощь о спасении;
12. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

При нырянии с тумбочки учащийся (воспитанник) должен:

1. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) только в отведенных для этого упражнения местах;
2. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
3. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя (преподавателя, тренера, воспитателя);
2. В случае травмы с помощью учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать "скорую помощь";
3. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя (преподавателя, тренера, воспитателя), покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
4. По распоряжению учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся (воспитанник) должен:

1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
2. Снять купальный костюм;
3. Помыться с мылом и мочалкой;
4. Высушить волосы.