

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 22»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
**ГБУ ДО РО «СПОР № 22»**

**А.М. Сурженко**

2023 г.



**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ЗАНЯТИЯХ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»**

г. Ростов-на-Дону

2023 г.

## **1. Общие требования безопасности**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по Водному поло допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по Водному поло соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий по Водному поло 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 учебно-тренировочных занятий по Водному поло должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

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

## **2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий**

2.1. Перерыв между приемом пищи и началом занятий должен быть не менее 50 минут.

2.2. Провести физическую разминку всех групп мышц.

2.3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в водное поло.

2.4. Место для занятий, оборудование и инвентарь нужно проверять ежедневно, до начала занятий, все неисправности следует немедленно устранять;

2.5. Перед проведением занятий необходимо проверять состояние ногтей на руках и ногах;

2.6. Выполнять все игровые упражнения и упражнения в единоборствах, проводить официальные и тренировочные игры следует в ватерпольной экипировке;

2.7. Необходимо строго соблюдать правила игры;

2.8. Заходить в раздевалку с разрешения тренера - преподавателя.

2.9. Раздеться в раздевалке, снять с себя посторонние предметы (часы, висючие сережки и т. д.) и пройти в душевую.

2.10. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду.

2.11. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку.

2.12. По команде тренера войти в воду, используя специальную лестницу.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера – преподавателя;

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера – преподавателя;

3.3. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

3.4. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

3.5. Осуществлять вдох и выдох через рот;

3.6. Не топить друг друга, не толкаться в воде;

3.7. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения тренера.

3.8. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения тренера только в отведенных для этого упражнения местах;

3.9. Запрещены прыжки вниз головой при недостаточной глубине (менее 140 см).

3.10. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.11. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

3.12. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

#### **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 вызвать «скорую помощь» и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.5. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

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

5.1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую.

5.2. В раздевалке снять купальный костюм, помыться с мылом и мочалкой, насухо вытереть волосы и уши и сразу же одеться.

5.3. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Заместитель директора по УСР



Г.В. Юрасов

Инструктор-методист



Т.А. Соболева