

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 22»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДО РО «СПОР № 22»

А.М. Сурженко

2023 г.



**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

1. Общие положения

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

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

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;

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

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.

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

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 занятий

- 2.1. Принять душ, тщательно промыть мочалкой с мылом всё тело.
- 2.2. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.3. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.4. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.5. Выполнить разминку, комплекс специальных упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

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

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

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 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.

6. Основные требования, предъявляемые к содержанию плавательных бассейнов

6.1 Вода в бассейнах должна соответствовать требованиям, предъявляемым к питьевой воде (ГОСТ 2874-73 "Вода питьевая"). Для занятий плаванием можно использовать не только пресную, но морскую и

минеральную воду. Качество воды должно быть таким, чтобы в ней исключалось развитие болезнетворных микробов.

6.2. Для предупреждения заболеваний необходимы регулярные очистка и смена воды, контроль за ее качеством.

6.3. Контроль за эксплуатацией плавательных бассейнов и качеством воды ведется по технологическим показателям и показателям химического и бактериологического анализов.

6.4. Химический и бактериологический анализы воды проводятся в лабораториях санитарно-эпидемиологической станции.

6.5. Температура воды для закрытых бассейнов устанавливается в пределах 24-28°C. В открытых наливных бассейнах температура воды должна быть выше на 2°C, чем в крытых бассейнах.

6.6. Относительная влажность воздуха должна быть 50-65%.

В искусственных плавательных бассейнах:

- дно ванн должно просматриваться во всех частях бассейна;
- на донных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка;
- ванна бассейна не должна иметь сколов на облицовочных плитках.

6.7. Курение в помещениях бассейна запрещается.

6.8. Устанавливаются электроприборы в помещениях бассейна только с разрешения администрации бассейна при соблюдении соответствующих требований по технике безопасности.

6.9. Административный, инженерно-технический и учебно-вспомогательный персонал обязан выполнять все мероприятия, необходимые для создания безопасных условий труда, занятий и следить за выполнением действующего законодательства по охране труда.

6.10. За несчастные случаи, происшедшие во время производства работ или проведения занятий, несут ответственность те лица, которые своими распоряжениями, действиями или бездействием нарушили существующие положения по охране труда или не проявили должных мер для предотвращения данного несчастного случая.

6.11. Проводящие занятия несут ответственность за правильную эксплуатацию бассейна во время занятий и соревнований.

6.12. Вся ответственность за жизнь и здоровье занимающихся во время занятий возлагается на проводящего занятия.

6.13. При использовании электрического оборудования соблюдать все меры предосторожности и безопасности.

6.14. Проводящий занятия несет ответственность за правильную эксплуатацию зала, инвентаря и оборудования.

6.15. При обнаружении неисправности оборудования, угрожающей жизни и безопасности занимающихся, проводящий занятие должен ее устранить либо перенести занятие в другое место.

6.16. Чтобы избежать несчастных случаев на занятиях по обучению плаванию, необходимо строго соблюдать определенные правила

При групповых занятиях в бассейне:

- допускать к занятиям плаванием только с разрешения врача;
- на занятиях соблюдать строжайшую дисциплину;
- вход и выход из воды разрешать только по команде руководителя занятия;
- проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из нее;
- во время проверки исходной плавательной подготовленности в воде должно находиться не более одного занимающегося;
- на первых занятиях распределять обучаемых по парам для наблюдения друг за другом;
- прекращать занятия в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);
- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять до начала занятий, немедленно устранять неисправности;
- проводить занятия только умеющим хорошо плавать, знающим технику способов плавания и умеющим оказывать помощь тонущему;
- обеспечить обязательное присутствие врача на занятиях;
- иметь поддерживающие средства (плавательные доски, поплавки), удерживающие пловца на воде.

Заместитель директора по УСР



Г.В. Юрасов

Инструктор-методист



Д.Д. Моисеева