

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДО РО «СШОР № 22»

А.М. Сурженко



2023 г.

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

г. Ростов-на-Дону

2023 г.

1. Общие требования безопасности

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

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

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий по Синхронному 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 учебно-тренировочных занятий по Синхронному 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.

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.

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. Заходить в раздевалку с разрешения тренера - преподавателя.

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

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

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

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Особого внимания требует процесс первоначального обучения. Акватория обучения или тренировки должна соответствовать уровню умения спортсменов (не умеющие плавать не допускаются на глубину);

3.2. Освоение акватории тренировки спортсменами осуществляется постепенно: по мере выработки у спортсменок плавательных навыков, им разрешается выполнять упражнения в глубокой части бассейна.

3.3. Обязательные требования безопасности на тренировочных занятиях связаны с общими и специфическими правилами обеспечения безопасности на воде, требуется их неукоснительное соблюдение.

Общие правила:

- Проверять акваторию обучения и тренировки до начала занятий и по их завершении.
- Проверять состав спортсменов в начале и по окончании занятий.
- Обеспечивать внешнее наблюдение за спортсменами на всех этапах обучения и тренировочного процесса при любом уровне их спортивной квалификации.

Правило имеет равное отношение как к тренировочному процессу, так и к показательным выступлениям и соревнованиям.

- Обеспечивать взаимный контроль спортсменов при занятиях в воде и прививать спортсменам навыки и привычку соблюдения этого правила.

Специфические правила:

- Вода в бассейне должна быть прозрачной, хорошо освещенной и соответствовать медицинским стандартам. Дно бассейна должно быть гладким, без посторонних предметов и просматриваться во всех точках и направлениях.

При искусственном освещении бассейна надо не допускать чрезмерных бликов в воде, мешающих контролировать акваторию. Соблюдение этих условий особенно важно для синхронного плавания.

- Акустические требования к проведению занятий в бассейне предполагают хорошую слышимость естественного голоса, сигналов и команд, а также трансляции музыкального сопровождения и микрофонного усиления звука. Это необходимо для общения тренера со спортсменами и обеспечения им контроля над ситуацией в воде.

- Специальное надводное и подводное музыкальное оборудование, устанавливаемое на занятиях по синхронному плаванию, требует особого внимания к технике безопасности.

Запрещается применение незапатентованного оборудования; использование самодельных систем подводного звучания; применение негерметизированного подключения к силовой сети.

- Зона риска синхронного плавания связана с двумя основными позициями спортивной тренировки:

а) длительной задержкой дыхания;

б) долговременной работой в позиции обратной вертикали.

- Умение спасти и оказать первую (доврачебную) помощь пострадавшему в воде при несчастном случае является обязательным условием для проводящего занятия на воде.

- Глубина бассейна должна соответствовать характеру выполняемых упражнений, и, наоборот, задаваемые тренером движения должны учитывать реальные особенности бассейна (например, в мелком бассейне нельзя выполнять упражнения, связанные с риском удариться о дно).

- Проплывание дистанций под водой (проныривание) должно заканчиваться в мелкой части бассейна и обеспечиваться страховкой партнера.

- Участие спортсменов в исполнении произвольных композиций требует согласованности действий партнеров, соблюдения правильного счета, особой внимательности при исполнении движений с большой амплитудой, акробатических движений и поддержек.

- Работа с партнерами предполагает отсутствие колющих или царапающих элементов в спортивном костюме, головном уборе и на теле спортсмена.

- Продолжительное пребывание в позиции обратной вертикали должно сопровождаться компенсирующими упражнениями, выполняемыми в позиции прямой вертикали и в горизонтальной плоскости (в воде и в зале).

3.4. 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