

ПРИНЯТО
Тренерским советом
Протокол № 5
от 09 января 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «СШ г. Кировска»
Н.В. Румянцева
2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ № ТБ-010
по технике безопасности для спортсменов
при проведении тренировочных занятий
по плаванию.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. К тренировочным занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж, но охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении тренировочных 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 тренировочных занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка 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, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий.

1.7. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ 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 45-50 мин.

2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т. д.).

2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы 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.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам.

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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

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 спортсменов.