



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

143300, Московская область,
г.Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д.2

тел. 8(496)343-70-60
e-mail: nafo_sportschool_1@mosreg.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ЦСШ № 1

« 01 »

Июня

2023 г.



**ИНСТРУКЦИЯ - 03
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ВОДЕ, В БАССЕЙНЕ**

(утверждено приказом от 31.05.2023 № 55-ОД)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям на воде в бассейне допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, не имеющие травм и заболеваний, одетые в комплект соответствующей спортивной экипировки.

1.2. При проведении занятий на воде в бассейне должны соблюдаться правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий на воде в бассейне возможно воздействие неблагоприятных (опасных, вредных) факторов и получение травм:

- недостаточная подготовленность организма к физическим нагрузкам;
- не правильно проведенная разминка;
- использование неисправного инвентаря;
- скользкие поверхности;
- перепады по высоте, включая перепады при недостаточном уровне (отсутствии) воды в бассейне;

- падающие объекты;
- глубина бассейна и объем воды;
- физические перегрузки;
- температура воды и воздуха;
- биологические факторы водной среды

1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.5. На занятиях в бассейне обязательно присутствие медицинского работника. Медицинскому работнику убедиться:

- температура воды в норме;
- ванна бассейна наполнена водой до верха переливных краев;
- занимающиеся не имеют противопоказаний для занятий в бассейне.

1.6. При проведении занятий в бассейне соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и путей эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом тренеру, который оказывает помощь пострадавшему, вызывает скорую помощь (при необходимости) по телефону 103, 112, сообщает об этом представителям пострадавшего и администрации учреждения.

1.8. При обнаружении неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий на воде, в бассейне ИТБ-03.	Страница 1 из 4
Дата	Июнь 2023		
Исполнил	Булгаков О.Н.		

1.9. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.10. Занимающиеся, нарушающие требования безопасности, отстраняются от занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед входом в бассейн принять душ. Надеть купальный костюм (плавки), очки 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.

2.6. Под руководством тренера подготавливается спортивный инвентарь, необходимый для данных занятий. Проверяется его целостность, надёжность, готовность к предстоящим занятиям.

2.7. Перед началом занятий тренер должен провести краткий инструктаж по требованиям безопасности, постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся, с последующим их освобождением от занятий.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в бассейне начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с представителем администрации.

3.2. Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих команд, требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль действий занимающихся, не отвлекаться от занятий и ни в коем случае не покидать бассейн, пока в бассейне находятся занимающиеся.

3.3. Занимающимся не делать резких движений, не разогревшись подготовительными упражнениями. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

3.4. Занимающимся входить в зал бассейна и в воду, а также выходить из зала бассейна можно только с разрешения тренера.

3.5. В ходе занятий не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов, а также при нырянии не оставаться долго под водой.

3.7. При выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию, двигаться по своей стороне дорожки, во время занятий не стоять без движений.

3.8. В ходе занятий избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.9. Запрещается проводить захваты сзади и затягивание других занимающихся под воду.

3.10. Запрещается бегать по периметру бассейна, передвигаться по периметру бассейна только в резиновых тапочках.

3.11. Не пить воду из бассейна.

3.12. Тренер должен учитывать самочувствие занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма. При появлении во время занятий боли, озноба, а также при неудовлетворительном самочувствии, занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия, оказать ему помощь и вызвать скорую помощь, при необходимости, по телефону 103, 112.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий на воде, в бассейне ИТБ-03.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 2 из 4

4.2. Почувствовав озноб, занимающийся должен быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При появлении судорог мышц не паниковать, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом представителю пострадавшего и администрации учреждения.

4.5. Занимающимся при неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренеру изъять неисправное оборудование из процесса тренировки, а после тренировки сообщить администрации о неисправности.

4.6. При обнаружении пожара занимающийся должен оповестить тренера и остальных занимающихся и действовать по указаниям тренера.

4.7. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все занимающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.

4.8. При обнаружении резкого запаха хлора немедленно выйти из воды, сообщить об этом тренеру и действовать по его указаниям.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выйдя из воды, обязательно принять душ, вытереться полотенцем насухо, высушить феном голову и сразу же одеться.

5.2. При необходимости, чтобы согреться, выполнить несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. В холодное время года необходимо провести некоторое время в холле плавательного бассейна.

5.4. Тренеру проверить по списку наличие всех занимающихся.

Ревизия	01	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий на воде, в бассейне ИТБ-03.
Дата	Июнь 2023	
Исполнил	Булгаков О.Н.	Страница 3 из 4