

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
«Ижора» Колпинского района Санкт – Петербурга

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБУ СШОР «Ижора»
Колпинского района Санкт-Петербурга

Л.А. Щербакова

«12» февраля 2018г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при занятиях плаванием в
бассейне
ИОТ-9 - 2018 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при занятиях плаванием в бассейне

1. Общие требования безопасности

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды – санитарно-гигиеническим нормам.

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

1.3. При проведении тренировочных занятий по плаванию возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении прыжков в воду головой вниз на мелком месте;
- травмы при падении на скользких поверхностях;
- травмы при столкновении;
- травмы при поражении электрическим током при использовании электрооборудования (сушилки, фены);
- горячая вода в душевых;
- травмы и утопление;
- занятие сразу после приема пищи

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который должен оказать первую помощь пострадавшему, вызвать «скорую помощь» и сообщить о происшествии администрации школы.

1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции, могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством, а также со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

К занятиям допускаются занимающиеся:

1.1. Прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Прошедшие инструктаж по охране труда и мерам безопасности.

Занимающийся должен:

1. Сообщить тренеру об умении или неумении плавать;
2. Заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
4. Знать и выполнять настоящую инструкцию;
5. Иметь купальный костюм (плавки), шапочку (для отделения плавания), полотенце, мочалку, мыло, специальную резиновую обувь.
6. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 мин.
7. При возникновении неисправности в работе оборудования, инвентаря, или его поломке, занимающийся должен немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру. Запрещено использовать оборудование или инвентарь, если он поврежден или работает неправильно. Продолжить работу с оборудованием или инвентарём можно только после устранения неисправности и с разрешения тренера.

8. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение положений настоящей инструкции могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством, а также со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен:

1. Проходить через пост администратора бассейна в строгом соответствии с расписанием своих занятий;
2. Раздеться в раздевалке, не мешая остальным занимающимся, аккуратно сложить свою одежду;
3. Снять с себя посторонние предметы (часы, висюльки, сережки и т.д.) и пройти в душевую;
4. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
5. Надеть купальный костюм (плавки), шапочку (для отделения плавания);
7. Входить и выходить из воды строго по команде тренера;
8. Занимающимся категорически запрещается бегать в здании, помещениях, залах и чашах бассейна.
9. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.
10. Занимающимся категорически запрещается жевать жевательную резинку в течении всего занятия.

Тренер должен:

1. Проконтролировать, чтобы обучающиеся надели купальные костюмы (плавки), шапочку (для отделения плавания).
2. Проверить занимающихся по списку (журналу).
3. Провести инструктаж по правилам поведения и технике безопасности.
4. Визуально проверить самочувствие занимающихся, в случае неудовлетворительного самочувствия отстранить от занятий.
5. Дать необходимые установки на занятие.
6. Проверить исправность и надежность установки и крепления оборудования и всего необходимого для занятия инвентаря. При обнаружении неисправности, если поломка требует вызова мастера, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде, а также обеспечить сохранность оборудования или инвентаря и не допускать с нему занимающихся.
7. Провести разминку.
8. Дать команду для захода в воду.
9. Не допускать, чтобы обучающиеся бегали.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий в воде занимающийся должен:

1. Входить в воду только с разрешения тренера. Вход в воду и выход из воды по специальным лестницам осуществляется спиной к воде.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.
3. Выполнять упражнения на указанной дорожке или в водном коридоре;
4. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими занимающимися;

5. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию при поточном выполнении упражнений в воде;

6. Не изменять резко направление своего движения;

7. Выходить из воды и покидать бассейн только с разрешения тренера.

8. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера.

При выполнении заданий в воде занимающимся запрещается:

1. Выполнять любые действия без разрешения тренера;

2. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

3. «Топить» друг друга;

4. Снимать шапочку (для отделения плавания);

5. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

6. Прыгать в воду с бортиков и лестниц;

7. Прыгать головой вниз на маленькой глубине;

8. Висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы;

9. Нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера;

10. Вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера;

11. Подавать ложную тревогу в помощь о спасении.

При нырянии с тумбочки обучающийся должен:

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

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

Тренер должен:

1. Распределить обучаемых по дорожкам. Те, кто плохо плавает или не умеют плавать, должны занимать ближнюю к борту дорожку.

2. Внимательно следить за дисциплиной.

3. Пресекать все попытки баловства на территории бассейна.

4. При нырянии с тумбочки, давать четкий и громкий сигнал для старта.

5. При возникновении неисправности в работе оборудования, инвентаря или его поломке немедленно прекратить занятие. Занятия с оборудованием или инвентарем можно продолжать только после устранения неисправности. Если поломка требует вызова мастера, необходимо сообщить об этом заместителю директора по АХР или заведующему хозяйством в письменном виде, а также обеспечить сохранность оборудования или инвентаря и не допускать к нему обучающихся.

4. Требования безопасности при несчастных случаях, в аварийных ситуациях

Занимающийся должен:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера;

2. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

Тренер должен:

1. Объяснить занимающимся, что при появлении озноба необходимо быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем, при судорогах не теряться, держаться на воде и позвать на помощь.
2. При утоплении вызвать «скорую помощь», немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания или прибытия бригады скорой медицинской помощи, и сообщить о случившемся администрации учреждения.
3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, вызвать «скорую помощь» и сообщить о случившемся администрации учреждения.
4. При возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие и организовать вывод занимающихся через запасные выходы, согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Занимающиеся должны:

1. Организованно, по команде тренера выйти из бассейна, используя специальную лестницу, и пройти в душевую;
2. Снять купальный костюм;
3. Помыться с мылом и мочалкой;
4. Пройти в раздевалку;
5. Насухо вытереть волосы и уши;
5. Одеться и покинуть раздевалку.
6. Покинуть бассейн в течение 30 минут после окончания занятия.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СР
Председатель ГО

И.С.
Дул

Е.В. Гешарова
Дубанова