

# **Инструкция по правилам безопасности при обучении плаванию (малая ванна)**

## **№ 2**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются спортсмены-учащиеся, имеющие соответствующую спортивную подготовку, имеющие допуск врача и прошедшие инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

2. Инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях проводятся не реже двух раз в учебном году.

3. Каждый спортсмен-учащийся обязан ознакомиться с правилами посещения и требованиями безопасности в залах. Спортсмены, не достигшие 14 лет должны ознакомиться самостоятельно или с помощью родителей (законных опекунов). Факт ознакомления подтверждается подписанием спортсменом-учащимся инструктажа вместе с тренером-преподавателем.

Спортсмены-учащиеся в возрасте от 14 до 18 лет могут подписать инструктаж самостоятельно.

4. Во время учебно-тренировочных занятий на спортсменов-учащихся могут воздействовать следующие вредные и (или) опасные факторы:

воздействие воды, которое может привести к утоплению;

острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования и инвентаря;

повышенное значение напряжения электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;

повышенный уровень шума;

повышенная (пониженная) температура воздуха;

повышенная влажность и подвижность воздуха;

скользкие полы и покрытие бассейна;

неисправное оборудование и инвентарь;

высокие физические нагрузки;

эмоциональные перегрузки;

методические ошибки при выполнении заданий;

несоответствие спортивной экипировки;

скрытые болезненные состояния;

непредвиденные ситуации при восстановительных, оздоровительных и профилактических мероприятиях.

5. Посещение занятий в бассейне разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви из влагостойких материалов, которая имеет нескользящую подошву и соответствует размеру, шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце, расческа.

6. Спортсменам-учащимся запрещается посещать занятия в болезненном состоянии (плохом самочувствии), в состоянии алкогольного опьянения либо в состоянии, вызванном употреблением наркотических средств, психотропных или токсических средств.

7. Не допускается применять витаминные и фармакологические средства без непосредственного предписания врача.

8. При не исправностях оборудования, инвентаря и в случае выявления недостатков влияющих на безопасность занятий известить об этом тренера (инструктора-методиста) либо администрацию.

9. Спортсмены-учащиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, тренера (инструктора-методиста) и медицинского персонала.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

10. Перед началом занятий спортсмены-учащиеся обязаны:

переобуться в специальную обувь для бассейна, повседневную обувь упаковать в целлофановый пакет;

верхнюю одежду и обувь сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки;

проходить на занятие только в присутствии и с разрешения тренера (инструктора-методиста);

перед выходом в зал бассейна вымыться в душевой без плавательного костюма с мылом и мочалкой;

уходя из душевой кабины закрыть воду в душе;

после посещения душа выходить в помещение бассейна только в присутствии своего тренера (инструктора-методиста).

11. Не допускается наносить на кожу кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.

12. Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы не поскользнуться.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

13. Во время занятий в зале плавательного бассейне спортсмены-учащиеся обязаны:

после выхода из душевой ждать команды тренера (инструктора-методиста), стоя вдоль стены или сидя на скамейке;

организованно заходить в воду только после разрешения своего тренера (инструктора-методиста);

внимательно слушать и выполнять все указания тренера (инструктора-методиста), проводящего занятие;

начинать выполнение задания только по команде тренера (инструктора-методиста), проводящего занятие;

плавать только по дорожке, определенной для них на данном занятии тренером (инструктором-методистом);

плавать строго по правой стороне дорожки и соблюдать дистанцию;

при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом своему тренеру (инструктору-методисту), используя при этом все возможные способы (громко позвать тренера, поднять высоко руку вверх и т.п.);

при плавании на спине, спортсмены-учащиеся при виде флажков над головой, должны незамедлительно выполнить соответствующий поворот либо вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой рукой вперед;

завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим, необходимо встать на левую сторону края бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика;

во время обучения нырянию в длину и глубину, прыжков с бортика разрешается выполнять упражнение не более чем одному спортсмену-учащемуся на дорожке по команде тренера (инструктора-методиста).

14. Занятия на глубокой воде проводятся после освоения занятий на мелкой воде (фальшдне) или после проплыва спортсмена-учащегося вдоль бортика в длину 25 м под наблюдением тренера (инструктора-методиста) с использованием спортивного инвентаря или снаряжения (доски для плавания, палки, аква-пояса, нудла и т.п.).

15. При нахождении в ванне бассейна сплевывать только в сливные короба.

16. Во время занятия запрещается:

прыгать с бортика бассейна без разрешения тренера (инструктора-методиста);

бегать, толкаться в раздевалках, душевых и зале бассейна;

топить руками и вставать ногами на разделительные дорожки;

погружаться под воду с головой, нырять, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера (инструктора-методиста);

толкаться, хватать и топить других спортсменов-учащихся в воде;

плавать на дорожке, где ныряют другие спортсмены-учащиеся;

плавать в бассейне со специальным снаряжением, которым можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся;

издавать ложные крики о помощи;

деформировать или ломать пластины фальшдна;

выходить из бассейна, уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера (инструктора-методиста).

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

17. По окончании занятий спортсмены-учащиеся обязаны:  
по команде тренера организовано выйти из бассейна строго по лестнице спиной к воде;  
вернуть, либо сложить в место хранения инвентарь, данный тренером (инструктором-методистом) во время занятия;  
принять душ в течение 3-5 минут, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
18. В течение 15 минут покинуть раздевальное помещение бассейна.

#### 5. ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ, ДЕЙСТВИЯ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

19. Не соблюдение мер безопасности может привести к несчастному случаю.
20. В случае травмирования, ухудшения самочувствия:  
прекратить выполнение упражнений;  
сообщить о случившемся тренеру-преподавателю (администрации);  
принять неотложные меры по оказанию помощи потерпевшему;  
сохранить обстановку, при которой произошел несчастный случай.
21. В случаях возникновения пожара или возгорания:  
немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру-преподавателю (администрации);  
как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;  
в дальнейшем выполнять указания тренера-преподавателя (администрации).