

Инструкция по правилам безопасности при проведении занятий и соревнований по плаванию

№ 1

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются спортсмены-учащиеся, имеющие соответствующую спортивную подготовку (способные проплыть самостоятельно дистанцию более 50 м вдоль бортика бассейна в сопровождении тренера-преподавателя (инструктора-методиста)), 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-преподавателя (инструктора-методиста) либо администрацию.

9. Спортсмены-учащиеся обязаны строго соблюдать настоящую инструкцию, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администрации, тренера-преподавателя (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-преподавателя (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-преподавателя (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-преподавателя (инструктора-методиста), стоя вдоль стены или сидя на скамейке;

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

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

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

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

плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения - против часовой стрелки) и строго соблюдать дистанцию – не менее 1 м до впереди плывущего;

при возникновении какой-либо проблемы (плохое самочувствие, недомогание, травма и т.п.) необходимо сообщить об этом своему тренеру-преподавателю (инструктору-методисту), используя при этом все возможные способы (громко позвать тренера-преподавателя, 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 разрешается выполнять упражнение не более чем одному спортсмену-учащемуся под тщательным наблюдением тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

14. Выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке тренера-преподавателя (инструктора-методиста).

15. При плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой, на данной дорожке запрещается плавание других занимающихся.

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

17. Во время занятия запрещается:

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

бегать, толкаться в раздевалках, душевых и зале бассейна;

топить руками и вставать ногами на разделительные дорожки;

погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера-преподавателя (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;

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

18. По окончании занятий спортсмены-учащиеся обязаны: по команде тренера-преподавателя (инструктора-методиста) организованно выйти из бассейна строго по лестнице спиной к воде;

вернуть, либо сложить в место хранения инвентаря, данный тренером-преподавателем (инструктором-методистом) во время занятия;

принять душ в течение 3-5 минут, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.

19. В течение 15 минут покинуть раздевальное помещение бассейна.

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

20. Не соблюдение мер безопасности может привести к несчастному случаю.

21. 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.

22. 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).