

Инструкция по правилам безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по прыжкам в воду № 3

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 и прыжкам в воду, профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

2. Инструктаж по вопросам безопасности занятий по плаванию и прыжкам в воду, 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;

плыть строго в одном направлении на расстоянии друг от друга 1,5-2 м;

при виде трамплина, вышки или лестницы, плавании на спине необходимо вытянуть руку вперед и коснуться бортика;

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.);

после выполнения прыжка вернуться к бортику, проплыв под трамплином;

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.

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

15. Прыжки в воду начинаются из положений: передняя стойка, задняя стойка или стойка на кистях. В исходном положении тело должно быть выпрямлено, плечи развернуты, живот подобран, ноги прямые, ступни вместе, голова прямо, руки опущены вдоль тела или подняты вверх ладонями вперед.

16. В передней стойке пальцы ног не выходят за край трамплина (вышки) или захватывают его только большими пальцами. При прыжках из задней стойки спортсмен-учащийся подходит к переднему краю снаряда, делает поворот на 180°, ставит ступни на платформу, пятки могут быть слегка приподняты.

17. Стойка на кистях выполняется любым способом: махом одной ногой, толчком двумя ногами, силой из положения упора присев (в группировке) или стоя в упоре согнувшись. Пальцы рук могут захватывать край вышки или находиться на одном уровне с ним; тело спортсмена-учащегося прямое, голова слегка приподнята, пятки и носки соединены, ступни ног оттянуты.

18. Разбег должен быть такой же, как при медленном беге и состоять не менее чем из 4 шагов. Руки во время разбега находятся в произвольном положении, заканчивается разбег наскоком, во время которого спортсмен-учащийся ставит согнутую толчковую ногу с пятки на всю ступню, затем, разгибая ее, отталкивается. Одновременно с этим необходимо делать взмах другой ногой и руками вверх.

Толчковая нога, заканчивая разгибание в голеностопном суставе и пальцах, составляет с туловищем прямую линию. Маховая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах до угла 90°, находится вверху. В полете спортсмен-учащийся выпрямляет маховую ногу, с приближением к трамплину слегка сгибает ноги и опускает руки через стороны вниз. Перед толчком необходимо принимать такое же положение, как и при прыжках с места.

19. Толчок выполняется под небольшим углом вылета (примерно 5–10°) в следующем порядке. Из исходного положения «строевая стойка» руки свободно поднимаются через стороны вперед-вверх с одновременным подъемом на носки.

Затем спортсмен-учащийся сгибает ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, делает руками мах вниз, усиливая давление на трамплин. Выпрямление ног начинается при движении доски вниз. Вслед за этим руки, согнутые в локтевых суставах, делают взмах вверх.

Доска выбрасывает вверх. В момент отталкивания центр тяжести тела переносится в направлении толчка, голова должна быть поднята, взгляд устремлен вперед-вверх.

20. Во время полета тело может находиться в трех положениях: прогнувшись, согнувшись и в группировке.

В положении прогнувшись – тело прямое, ноги вместе и вытянуты, носки оттянуты, пятки вместе, прямые руки соединены над головой (вытянуты в стороны немного вверх или прижаты к бедрам). При всех положениях пальцы вытянуты, а кисти находятся в одной плоскости с предплечьем.

В положении согнувшись – туловище согнуто только в тазобедренных суставах под углом не менее 90° , ноги соединены вместе, носки оттянуты.

В положении группировки – спина согнута или прямая, ноги вместе и согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени и носки вместе, пятки соединены, руки обхватывают ладонями голени сверху, локти прижаты к бедрам. При выполнении полуоборота вперед из передней и задней стоек прямые руки могут быть отведены назад, а пальцы сжаты в кулаки.

21. В конце полета за 1–1,5 м от поверхности воды необходимо принять нужное для входа в воду положение. Для этого уменьшить до минимума прогиб позвоночного столба, вытянуть и соединить руки над головой и располагать ноги, туловище и руки на одной прямой линии. Для входа в воду вниз ногами руки вытягиваются вдоль туловища и прижимаются ладонями к бедрам.

22. Вход в воду должен осуществляться без больших брызг. Тело находится в вертикальном положении, носки оттянуты, руки вытянуты над головой и соединены, при входе ногами – прижаты к телу. Во избежание растяжения связок поясничной части необходимо удерживать мышцы тела напряженными до полного погружения в воду.

При входе в воду вниз ногами погружение замедляется разведением рук и ног в стороны. При погружении вниз головой она плавно отводится назад, руки и ноги слегка разводятся в стороны.

23. Прыжок шагом вперед. Из передней стойки левая нога поднимается вперед-вверх, тело подается вперед и производится отталкивание правой ногой от опоры. В полете, правая нога присоединяется к левой, мышцы живота и ягодиц напряжены, тело выпрямлено, стопы оттянуты.

24. Прыжок толчком двумя ногами. Из передней стойки выполняется неглубокий присед, после которого производится энергичное отталкивание от опоры двумя ногами. Вход в воду осуществляется в положении строевой стойки с оттянутыми носками.

25. Из передней стойки прыжок вперед прогнувшись. Сначала выполняется неглубокий полуприсед и затем одновременно с махом руками через стороны вперед-вверх производится толчок. В полете тело прямое, голова приподнята,

стопы вытянуты, руки подняты вверх-в стороны ладонями внутрь. С движением тела вниз прямые руки через стороны опускаются вниз к бедрам, голова занимает прежнее положение.

26. Из передней стойки прыжок вперед согнувшись. Отталкивание выполняется в направлении вперед-вверх. В верхней точке полета начинается одновременное встречное движение прямых ног и плечевого пояса. При достижении ногами горизонтального положения плечи наклоняются вперед, а руки касаются носков. Перед входом в воду тело выпрямляется, ноги опускаются вниз, руки прижимаются ладонями к бедрам.

27. Из передней стойки прыжок вперед в группировке. Исходное положение, подготовительные движения и толчок выполняются так же, как и в прыжке прогнувшись. В полете руки быстро опускаются вниз, а ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах. В конце сгибания ног туловище наклоняется вперед, руки обхватывают голени ниже колен. Перед входом в воду ноги и туловище выпрямляются, руки ладонями прижимаются к бедрам.

28. Из задней стойки прыжок назад прогнувшись. Толчок выполняется назад-вверх. В дальнейшем техника выполнения прыжка аналогична прыжку из передней стойки вперед прогнувшись.

29. Из задней стойки прыжок назад согнувшись. После толчка в направлении назад-вверх сначала производится одновременное медленное встречное движение прямых ног и плечевого пояса, а затем – энергичное сгибание ног в тазобедренных суставах. В положении «согнувшись» руки касаются носков. После прохождения высшей точки полета тело выпрямляется, ноги опускаются вниз. Руки при этом, скользя по голени, прижимаются к бедрам.

30. Из задней стойки прыжок назад в группировке. Толчок выполняется назад-вверх. Руки, слегка согнутые в локтях, делают мах перед грудью вверх до уровня головы. Одновременно ноги резко сгибаются в тазобедренных и коленных суставах. Руки обхватывают голени. В положении «в группировке» верхняя часть туловища наклонена вперед, спина слегка округлена. Раскрытие осуществляется быстрым выпрямлением ног вниз и разворачиванием плеч; руки скользят вдоль ног.

31. Спад вперед из положения согнувшись. Из передней стойки руки поднимаются вверх и соединяются над головой; спортсмен-учащийся, оставляя ноги прямыми, наклоняет туловище вперед, поднимается на носки и начинает медленное падение вниз-вперед, удерживая прямые ноги на краю мостика. После отрыва ног от опоры (без толчка) тело выпрямляется; вход в воду производится головой. Во время падения, полета и входа в воду мышцы ног и туловища должны быть напряжены.

32. Спад вперед из положения прогнувшись. Из исходного положения руки поднимаются вверх и соединяются над головой. Спортсмен-учащийся поднимается на носки, напрягает мышцы и медленно падает грудью вперед-вниз, не отталкиваясь ногами от мостика. После отрыва ног от опоры сохраняется вытянутое положение до полного погружения в воду.

33. Спад вперед из положения сидя. Спортсмен-учащийся садится на край вышки (трамплина), вытягивает вперед соединенные вместе ноги, удерживая их в горизонтальном положении, и разводит руки в стороны. Затем, наклоняя туловище вперед-книзу, отрывается от опоры (мостика). Перед входом в воду тело должно быть выпрямлено, а руки соединены над головой.

34. Спад назад из положения прогнувшись. Стоя спиной к воде необходимо поднять руки вверх, соединяет их над головой и поднимается на носки. Сохраняя тело вытянутым, без прогиба в пояснице, начинать падение. В полете и при входе в воду мышцы ног и туловища должны быть напряжены.

35. Из передней стойки полуоборот вперед прогнувшись. Отталкивание выполняется вперед-вверх. В последней фазе толчка стопы энергичным движением назад-вверх придают телу вращение. Тело полностью выпрямлено, руки находятся в верхнем положении, взгляд устремлен в высшую точку взлета.

Во время полета при движении по восходящей части траектории руки разводятся в стороны, голова немного откидывается назад. После прохождения высшей точки полета руки через стороны сводятся впереди головы, зажимая ее плечами, взгляд направляется в точку входа в воду; тело напряжено и находится в вертикальном положении.

36. Из передней стойки полуоборот вперед согнувшись. Толчок выполняется энергично под небольшим углом вылета. После отталкивания таз резко подается вверх, выпрямленные ноги выводятся вперед почти до вертикального положения согнувшись – спортсмен-учащийся фиксирует положение согнувшись.

Во второй фазе полета тело выпрямляется, руки соединяются над головой, тело отвесно входит в воду.

37. Из передней стойки полуоборот вперед в группировке. Исходное положение, подготовительные движения и толчок выполняются так же, как и в других полуоборотах вперед. При взлете вверх ноги сгибаются в тазобедренных и коленных суставах. Одновременно руки быстро опускаются вниз и спортсмен-учащийся обхватывает ладонями голени. Голова держится прямо, таз находится несколько ниже головы. Зафиксировав в верхней точке полета положение группировки, спортсмен-учащийся быстро выпрямляется, проносит руки через стороны и соединяет их впереди головы.

38. Из передней стойки оборот вперед в группировке. При выполнении оборотов вперед угол вылета больше, чем при полуоборотах. После толчка с полным выпрямлением рук вверх ноги сгибаются в коленных суставах, а туловище и голова наклоняются вперед-вниз к коленям. Руки из верхнего положения опускаются вниз и обхватывают голени.

Раскрытие начинается с выпрямления ног вперед-вниз в коленных, а затем в тазобедренных суставах. Руки скользят вдоль ног. Голова и туловище выпрямляются, ноги постепенно отводятся вперед-вниз для входа в воду.

При входе в воду тело выпрямлено, мышцы туловища и ног напряжены, носки оттянуты, плечи развернуты, голова – прямо, взгляд направлен вперед. Ладони рук прижаты к бедрам.

39. 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).

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

41. 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 инвентарь, данный тренером-преподавателем (инструктором-методистом) во время занятия;
 - принять душ в течение 3-5 минут, уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
42. В течение 15 минут покинуть раздевальное помещение бассейна.

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

43. Не соблюдение мер безопасности может привести к несчастному случаю.
44. 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.
45. В случаях возникновения пожара или возгорания:
- немедленно сообщить о пожаре непосредственно тренеру-преподавателю (инструктору-методисту, администрации);
 - как можно быстрее покинуть опасную зону (здание) в соответствии с планом эвакуации;
 - в дальнейшем выполнять указания тренера-преподавателя (инструктору-методисту, администрации).