

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:(4236)904-001, E-mail:bassein2408@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ «СШ «Приморец» НГО
О.А. Володина

Приказ № 57-р от 31.03 2021 г

Инструкция ИОТТБ № 001

по охране труда и мерам безопасности при проведении занятий по
плаванию, синхронному плаванию

1. Общие требования охраны труда

К занятиям по плаванию допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие следующих опасных факторов:

травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне бассейна;

плавание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

утопления при плавании в естественных водоемах, бассейнах, не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

При занятии плаванием выполнять только те упражнения и задания, которые предусмотрены тренировочным планом. Запрещается выполнять упражнения и задания, которые противоречат правилам техники

безопасности.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1. Требования охраны труда перед началом занятий

Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

У администратора сдать свой пропуск одеть бахилы или сменную обувь, пройти в раздевальную.

Не мешая другим спортсменам переодеться в раздевальной, пройти в душ и помыться с мочалкой и мылом.

Тщательно смыть с тела и головы остатки мыла.

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку, очки для плавания.

Пройти в чашу бассейна сесть на скамейку и ожидать тренера

Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2. Требования охраны труда во время занятий

Входить в воду только с разрешения тренера, во время плаваний стараться не стоять без движений и не мешать другим при выполнении заданий, упражнений.

Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема, бассейна и при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

При плавании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плава-

тельными средствами.

Самовольно покидать место проведения тренировки запрещается.

По всем вопросам, связанным с уходом с места проведения тренировки необходимо спрашивать разрешения тренера.

3. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

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

При судорогах стараться держаться на воде и позвать на помощь.

В случае пропажи на месте занятия одного из спортсменов немедленно сообщить об этом тренеру.

В случае объявления пожарной тревоги внимательно слушать и неукоснительно выполнять все указания тренера или представителя администрации спортивной школы.

Организованно, быстро, в составе группы покинуть место тренировки и убыть безопасное место.

При нахождении на территории спортивной школы быть внимательным к посторонним людям с необычным на ваш взгляд поведением или предметам (сумки, пакеты, свертки) лежащим в необычных местах или длительное время и вызывающими у вас подозрение. По факту обнаружения немедленно информировать тренера или любого другого работника спортивной школы.

4. Требования охраны труда по окончании занятий

При низкой температуре после плавания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Выйдя из воды, по окончании тренировки, пройти в раздевальную обмыться в душе, не более 2-3 мин., вытереться полотенцем насухо, сразу же одеться и покинуть помещение.

У администратора взять свой пропуск, проверить наличие всех своих вещей в сумке, одеть уличную обувь и одежду.

Не задерживаясь в холле спортивной школы, убыть домой.