Согласовано Утверждаю

Председатель профсоюзной организации МОУ Директор МОУ СОШ №1

СОШ №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Сорокина И.С.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Поздышева Г.А.)

**Инструкция по технике безопасности №\_\_**

**для обучающихся на занятиях по плаванию на открытых водоемах**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие ме­дицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

— при плохом самочувствии;

* при плавании в холодной воде;
* при выполнении прыжков в воду вниз головой;
* при невыполнении правил ТБ по плаванию

3. Место для плавания должно иметь ограждение и глубину не более 1.5-1,7м.

4. Нельзя заплывать за ограждение.

5. Находиться в воде не более 30 минут.

6. Не купаться сразу после приёма пищи, или большой физической нагрузки,

 соблюдайте перерыв 45-50 минут.

7. Не подплывать близко к моторным лодкам и другим судам.

8. Не купайтесь при большой волне и в слишком холодной воде.

9. Не купайтесь при плохом самочувствии, а также разгорячённым, потным.

10.Не толкайте товарища с вышки или с берега в воду.

**Требования безопасности перед началом занятий**

 1. Приготовьте перед купанием полотенце, шапочку или белый платок.

2. Внимательно прослушайте инструктаж руководителя по ТБ.

3. Сделайте несколько лёгких гимнастических упражнений.

4. После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину

 ватный шарик, смазанный вазелином.

5. Не входите в воду без разрешения руководителя.

**Требования безопасности во время занятий**

1.Не прыгайте в воду вниз головой, особенно после перенесённых ушных заболеваний.

2. При выполнении прыжков обеспечьте подстраховку товарищей.

3. Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения.

4. Все упражнения выполняйте плывя по направлению к берегу.

5. При поточном выполнении (один за другим) соблю­дать достаточные

 интервалы, чтобы не было столкновений.

6. При нырянии не оставаться долго под водой.

7. Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
2. При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь держаться на воде

и зовите на помощь.

1. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь

помочь ему своими действиями.

1. При получении травмы немедленно сообщите руководителю.

**Требования безопасности по окончании занятий**

 1. После купания вытритесь насухо, оденьте сухую одежду, проделайте несколько лёгких гимнастических упражнений.

1. Не покидайте место купания без разрешения учителя-руководителя.
2. О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщите тренеру.

 Согласовано Утверждаю

Председатель профсоюзной организации МОУ Директор МОУ СОШ №1

СОШ №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Сорокина И.С.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Поздышева Г.А.)

 **Инструкция по технике безопасности №\_\_**

**для обучающихся на занятиях по плаванию в бассейне**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие ме­дицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при плохом самочувствии;

 - при выполнении прыжков в воду вниз головой;

 - при невыполнении правил ТБ по плаванию.

**2. Требования безопасности перед посещением бассейна**

***Посетитель должен:***

 - раздеться в раздевалке;

 - снять с себя посторонние предметы (часы, сережки) и пройти в душевую;

 - тщательно мыться под душем с мылом, с мочалкой, без купального костюма;

 - после принятия душа закрыть за собой кран;

 - надеть на себя купальный костюм, сланцы, на голову резиновую шапочку.

***Запрещается:***

- втирать в кожу различные мази и крема;

 - приносить в душ бассейна стеклянные, режущие, колющие предметы;

 - пользоваться бритвенными принадлежностями.

**3. Требования безопасности во время посещения бассейна**

- не висите и не садитесь на разделительные канаты;

 - при плавании по дорожке более одного человека держитесь правой стороны, избегайте столкновений с другими посетителями;

 - соблюдайте достаточный интервал и дистанцию;

 - не изменяйте резко направление своего движения;

 - осуществляйте вдох и выдох через рот;

 - не торопите друг друга, не подавайте ложной тревоги о помощи;

 - будьте осторожны при ходьбе по мокрому полу;

 - не плавайте поперек бассейна;

***Запрещается:***

 - прыгать в бассейн с бортиков, сталкивать других посетителей в воду, подныривать под посетителей, создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих;

 - создавать конфликтные ситуации, нецензурно выражаться, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц;

 - находиться в бассейне более положенного времени.

***При нырянии с тумбочки посетитель должен:***

 - выполнять ныряние только в отведенных для этого местах – тумба №1, №2.

 - выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартуйте, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

 - не прыгайте в воду с вспомогательными средствами (надувные круги, жилеты).

***Запрещаются прыжки с тумб с различными поворотами и кувырками.***

**4.Требования безопасности после посещения бассейна**

***Посетитель должен:***

 - выйти из ванны бассейна, используя специальную лестницу;

 - в душевой снять купальный костюм, помыться с мылом и мочалкой;

 - закрыть за собой кран, насухо вытереть волосы и уши.

**5.** **Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

***Посетитель должен:***

 - при получении травмы или ухудшении самочувствия покинуть бассейн, поставить в известность инструктора или медсестру;

 - при возникновении пожара покинуть бассейн через запасные выходы. Согласно плану эвакуации, поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть по тел. 01.