

Согласовано

Председатель ПК МАОУ «СОШ № 3»

 А.Н.Торгашева

«19» 06 2020 года

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ № 3»

 Т.В.Шингарова

«19» 06 2020 года



## ИНСТРУКЦИЯ № 6

### по технике безопасности в бассейне

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются:

учащиеся 1 - 11-х классов, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.. Опасными факторами в бассейне являются:

физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе). Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в бассейне.

Учащимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой.

Надеть купальный костюм и шапочку.

Сполоснуть ноги в ножной ванночке перед входом в чашу бассейна.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения работника войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

**Во время занятий учащийся обязан:**

соблюдать настоящую инструкцию;

неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;

при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения работника, проводящего занятия;  использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, шайбы и т.д.) только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия.

**Учащимся запрещается:**

выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;

хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

«топить» друг друга;  
снимать шапочку для плавания;  
бегать в помещении бассейна, в раздевалках;  
прыгать в воду с бортиков и лестниц;  
висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;  
нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения работника, проводящего занятия.  
вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом работнику, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

#### 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения работника выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения работника, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.