Настоящая инструкция по охране труда (технике безопасности) для обучающихся о правилах поведения в плавательном бассейне разработана с учетом условий в МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан (далее – Технопарк).

**I. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста, обучающиеся, начиная с 1-го класса, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие, противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на ребенка следующих опасных факторов:

• травмы различной степени тяжести и утопления при выполнении прыжков в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;

• плавание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

• утопление во время занятий по плаванию.

1.3. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

1.4. При выходе из бассейна и из душевой обязательно наличие резиновых ковриков, чтобы дети не скользили по мокрому полу.

1.5. Помещения бассейна должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: эффективная вентиляция, достаточная освещенность, благоприятный уровень температуры воздуха и воды, поддержание чистоты и порядка.

1.6. Размеры бассейна должны позволять проведение занятий с группой детей не менее 6-7 человек.

1.7. Все обучающиеся обязаны пройти инструктаж по охране труда на занятиях по плаванию, строго соблюдать требования инструкции по охране труда при проведении занятий по плаванию в бассейне, а также:

• во время занятий по плаванию строго соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий и установленные в Технопарке режимы занятий и отдыха;

• при несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно доложить об этом педагогу;

• в процессе занятий по плаванию все обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий;

• иметь при себе принадлежности для учебных занятий по плаванию;

• строго соблюдать санитарно-гигиенические требования по поведению в бассейне;

• выполнять все требования педагога.

1.8. Обучающимся запрещается:

• приступать к учебным занятиям и прыгать в воду без сигнала (команды) педагога;

• нарушать санитарно-гигиенические правила пользования бассейном и душевыми кабинами.

**2. Требования безопасности перед проведением занятий.**

2.1. Перед занятиями по плаванию обучающиеся обязаны:

• пройти инструктаж согласно инструкции по охране труда на занятиях по плаванию перед началом учебных занятий;

• принять теплый душ, соблюдая при этом санитарно-гигиенические требования;

• одеть купальный костюм, а на голову плавательную шапочку;

• убедиться в том, что температура воды в бассейне не ниже установленной нормы;

• сделать перерыв между приемом пищи и занятием по плаванию не меньше 45-50 минут;

• сделать разминку, выполнив несколько легких физических упражнений под руководством преподавателя;

• соблюдать предельную осторожность при ходьбе, избегая скольжения по полу.

2.2. Обучающимся запрещено:

• нарушать правила санитарной гигиены перед учебным занятием по плаванию и во время него;

• приступать к учебным занятиям по плаванию без выполнения разминки;

• прыгать в воду и начинать плавание без сигнала (команды) педагога;

• ходить в обуви по резиновым коврикам;

• плавать без купальника или купального костюма и плавательной шапочки.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Во время занятий по плаванию обучающиеся обязаны:

• входить в воду только с разрешения педагога и во время купания не стоять без движений;

• внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы педагога.

3.2. Во время занятий по плаванию обучающимся строго запрещено:

• нарушать инструкцию по охране труда для обучающихся при проведении занятий по плаванию;

• прыгать в воду головой вниз;

• во время ныряния находиться долго под водой;

• купаться больше 30 минут, если же вода холодная, то не более 5-6 мин;

• приступать к занятию по плаванию без выполнения разминки;

• выходить из воды и нырять без разрешения педагога.

3.3. Педагог обязан:

• осуществлять постоянный контроль пребывания обучающихся в воде;

• приступать к проведению учебного занятия по плаванию только после проведения разминки;

• соблюдать временные рамки пребывания обучающихся в воде.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. Обучающиеся обязаны:

• почувствовав озноб, немедленно выйти из воды и растереться сухим полотенцем;

• в случае возникновения судорог не теряться, стараться держаться на воде и громко позвать на помощь.

4.2. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение; сообщить администрации Технопарка.

4.3. При получении травмы немедленно оказать пострадавшему первую доврачебную помощь, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение; сообщить администрации Технопарка.

4.4. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия, принять все меры для эвакуации детей.

**5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Выйдя из воды, сполоснуться под душем, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. Проверить по списку наличие всех детей.

5.3. Высушить волосы под феном;

5.4. В случае озноба после плавания выполнить несколько легких физических упражнений.

Инструкцию составил:

Педагог-организатор Н.Я. Нагимов