

ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся
по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях
по плаванию

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по плаванию:

- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- наличие сколов на поверхности ванны и пола плавательного бассейна;
- получение травм при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема.

1.2. На уроке/занятии по плаванию соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по плаванию соблюдать правила поведения в плавательном бассейне.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по плаванию технику выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть купальный костюм (плавки), на голову плавательную шапочку.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя), во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать, и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

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

3.4. Не оставаться долго под водой при нырянии.

3.5. Не купаться более 30 минут при нормальной температуре воды и не более 6 минут в холодной воде.

3.6. При купании 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. плавательным средствам.

3.7. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу, при судорогах старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.

3.8. При оказании вам помощи не хватайте спасающего, а помогайте ему перемещать вас.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.