

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Стимул»

А.В.Набиуллина

20.12.2013 г.

*«Образовательный центр
«Стимул»*

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся
секции плавание в МАУ ДО СШ «Стимул»

1. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

Обучающийся должен:

- сообщить тренеру - преподавателю об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать инвентарь, выполнять упражнения в воде только с разрешения тренера - преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник, шапочку, плавки, полотенце, мочалку, мыло, шлёпанцы.

За несоблюдение правил и мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе.

2. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в раздевалку с разрешения тренера - преподавателя;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, серьги и т.д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и мочалкой, закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде тренера – преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования безопасности во время проведения занятий.

При выполнении заданий на воде обучающийся должен:

- чётко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке;
- при плавании по дорожке держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- осуществлять вдох и выдох через рот;

- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки обучающийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения тренера - преподавателя;
- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду обязательно открыть глаза.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

5. Требования безопасности при несчастных случаях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера - преподавателя;
- с помощью тренера - преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать «скорую помощь».