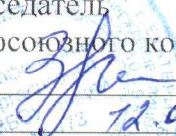




СОГЛАСОВАНО

председатель
профсоюзного комитета


З.Г. Мишихина
12.01. 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор


С.В. Куницкая.
12.01. 2015 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда для учащихся
при проведении занятий по плаванию

ИОТ-059-О-2015

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. 1. Настоящая инструкция предназначена для учащихся при проведении занятий по плаванию.

1. 2. К занятиям по плаванию допускаются ученики, прошедшие медосмотр, вводный инструктаж, а также инструктаж непосредственно на рабочем месте.

1. 3. При занятиях по плаванию необходимо выполнять :

- требования «Инструкции по охране труда для учащихся при проведении занятий по физической культуре»;

- режим учебных занятий;

- требования по обеспечению пожаробезопасности;

- правила личной гигиены;

- указания преподавателя.

1. 4. При занятиях по плаванию наибольшую опасность представляет возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности.

1. 5. При получении травмы или плохом самочувствии необходимо немедленно сообщить об этом преподавателю.

1. 6. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2. 1. Перед началом занятий уяснить ход выполнения упражнений, а также получить разрешение преподавателя.

2. 2. При обнаружении каких-либо неясных моментов необходимо обратиться к преподавателю.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3. 1. Выполнять только те упражнения, задание на выполнение которых дано преподавателем.
3. 2. В воду входить быстро и не стоять без движения.
3. 3. Запрещается входить в воду, если после приема пищи, больших физических нагрузок прошло менее 45-50 мин.
3. 4. Запрещается:
 - входить в воду, прыгать с вышки без разрешения преподавателя;
 - входить в воду разгоряченным (потным), при недомоганиях;
 - заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для занятий;
 - толкать кого-либо с берега, с вышки в воду;
 - находиться в воде при большой волне при проведении занятий в открытых водоемах;
 - подплывать к судам, в т. ч. маломерным, при проведении занятий в открытых водоемах.
3. 5. Длительность пребывания в воде не должна превышать 30 мин., а в холодные дни - 5 мин.
3. 6. При ушных заболеваниях не прыгать в воду вниз головой.
3. 7. После перенесенного заболевания среднего уха при плавании вкладывать в ушную раковину шарик ваты, смазанный вазелином.
3. 8. При нырянии не оставаться долго под водой.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4. 1. При появлении озноба, усталости выйти из воды и сообщить об этом преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5. 1. После выхода из воды насухо вытереться и сразу же одеться.
5. 2. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить преподавателю.