

**Кадетская школа – интернат № 5
«Преображенский кадетский корпус»**

Инструкция обсуждена и одобрена
на заседании Управляющего
совета ГКОУ КШИ №5

Протокол от 08.08, 2017 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кадетской школы-интерната № 5

Година В.В.

« 08 » августа 2017 г.

И Н С Т Р У К Ц И Я

о мерах безопасности обучающихся при проведении занятий по плаванию
ИМБО - 015 - 2017

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
 - кушание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
 - утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медпункт с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации КШИ.
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится вводный инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.2. Надеть купальный костюм (шапки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.3. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя (тренера) и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя (тренера).
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других.
- 3.4. Не оставаться при ширинки долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 10 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, и пр. плавательным средствам.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться полотенцем.

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

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации КШИ.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему; при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение сообщить об этом администрации КШИ.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Составил:
Учитель физической культуры
Согласовал:
Специалист по ОТ



Ю.В.Канидов

Е.М.Беликов