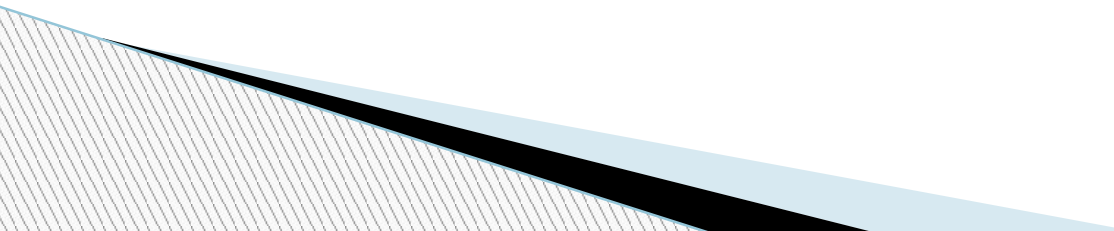


# **Техника безопасности на уроке плавания**



# 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- ▣ **К занятиям в бассейне допускаются:**
  - ▣ Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
  - ▣ прошедшие инструктаж по **технике безопасности**.
  - ▣ При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Школы.
- 

- ▣ **Опасными факторами в бассейне являются:**
- ▣ · **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- ▣ · **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).
- ▣ Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- ▣ О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю проводящему занятия в бассейне.
- ▣ Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.
- ▣ Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.
- ▣ Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.



## 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- Изучить содержание настоящей инструкции.
- С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.



# 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- ▣ ***Во время занятий занимающийся обязан:***
- ▣ · соблюдать настоящую инструкцию;
- ▣ · неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- ▣ · при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- ▣ · выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- ▣ · использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия

### **▣ *Занимающимся запрещается:***

- ▣ · выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- ▣ · хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- ▣ · «топить» друг друга;
- ▣ · снимать шапочку для плавания;
- ▣ · бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- ▣ · прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- ▣ · висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- ▣ · нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- ▣ · вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

# 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.
- Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.
- При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

# 5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
- Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
- С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.





# Соблюдайте технику безопасности!



Download from  
Dreamstime.com

This watermarked image is for previewing purpose only.

96537528

Artisticco Uic | Dreamstime.com