

**КІРОВОГРАДСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом директора

від 02.01.2014 р. за № 21-170

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ № 7-ФК
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ**

1. Загальні положення

Вимоги щодо організації безпечного плавання студентів у відкритих водоймах.

- Плавання студентів дозволяється організовувати тільки у спеціально відведених місцях, обмежених сигнальними буями або прапорцями, у присутності медичного працівника, тренера, інструктора, викладача.

- Організацію плавання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює фахівець, призначений керівником навчального закладу, який повинен бути на березі перед тим як студенти заходять у воду, під час їх плавання та виходу з води.

- Під час плавання потрібно мати рятувальні засоби (човен, мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).

- Для тих, хто не вміє плавати, купання організують у спеціально огорожених місцях, глибиною не більше 1,2 м.

Забороняється:

- купатися у водоймах, не рекомендованих санепідемстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;

- купатися без відповідного дозволу керівників навчальних закладів у необладнаних місцях, у години, не передбачені розкладом чи режимом дня;

- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;

- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;

- вилазити на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;

- стрибати у воду зі споруд не пристосованих для цього. Допуск студентів у воду здійснюється у присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу. Будь-яка заміна одного викладача проводиться тільки з дозволу директора технікуму. Заняття з плавання проводять тренери, викладачі з відповідною фаховою освітою. Викладачі фізичної культури у цьому разі стають безпосередніми помічниками тренерів,

виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

- Проводити заняття у природних водоймах дозволяється тільки в місцях, спеціально відведених і обладнаних, які відповідають санітарним вимогам. Місця купання (навчання плаванню), їх обладнання повинні бути підготовленими до занять.

- Вибираючи місце для навчання у природних водоймах, треба керуватися вказівками, викладеними у Рекомендаціях щодо навчання студентів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти України;

- природне дно водойми в місці, виділеному для купання повинно бути рівним;

- глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м;

- швидкість течії (руху) води - не більше 0,3 м/сек;

- дно природного водоймища повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей;

- місця купання повинні бути огорожені;

- під час проведення занять потрібно мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у разі необхідності рятувальні човни тощо).

- Якщо немає умов, необхідних для проведення занять з плавання, викладач повинен взяти заходів для їх забезпечення, а в разі неможливості виконання цього - відмінити заняття.

Правила поведінки на воді

- купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася;

- купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях у безпечних, перевірених місцях;

- у разі погіршення метеорологічних умов (гроза, буря, дощ) - припинити купання і вийти з води.

Забороняється:

- перебувати у воді понад 10-15 хв.,

- купатися у річках зі швидкою течією, вирами, біля мостів;

- стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома;

- купатися поодиночі;

- плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дошок;

- запливати за межі місць купання, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються;

- штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано;

- заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати;

- перебувати поблизу води під час грози.

2. Вимоги з охорони праці перед початком плавання

- Входити у воду треба швидко і під час купання не стояти без руху. Відчувши озноб, швидко вийти з води і повідомити про це викладача (керівника).
- Не рекомендується купатися відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри у футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не меншою 45-50 хв.
- У разі вушних захворювань, особливо під час пошкодження барабанної перетинки, не стрибати у воду головою вниз.
- Після перенесення захворювання середнього вуха необхідно під час купання вкласти у вухо вату, змащену вазеліном. Не можна купатися під час фізичної недуги та підвищеній температурі тіла.

3. Вимоги з охорони праці під час плавання

- Не можна купатися більше 30 хв., якщо вода холодна достатньо 5-6 хв. У жаркі сонячні дні рекомендовано купатися в плавальній шапочці або зав'язувати голову білою хустиною.
- Не можна залишатися довго під водою під час пірнання. Відчувши втоми, необхідно спокійно пливати до берега.

Забороняється

- Входити у воду без дозволу чергового або керівника. Входити у воду розігрітим (спітнілим).
- Запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання. Купатися при великій хвилі.
- Стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці.
- Штовхати товариша з берега, з вишки у воду.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття студентів. Зібрати спортивний інвентар.

4.2. Вивести дітей з спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити викладача.

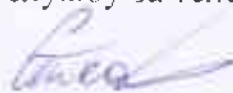
5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити медсестру, а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**.

У випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном **101**.

Інструкцію склав:

Погоджено:

провідний фахівець (інженер з ОП)



Сергій ТКАЧЕНКО



Ірина ЛІНОК