

Инструкция №7 правила поведения на воде (бассейн)

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр, без противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий по плаванию следует соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.
3. Следует учитывать возможность воздействия на учащихся следующих опасных факторов:
 - травмы и утопление при прыжках в воду вниз при недостаточной воды;
 - купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.
4. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать требования учителя.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
2. Проверить температуру воды прежде, чем войти в воду.
3. Между приёмом пищи и купанием должен быть перерыв 45-50 мин.
4. Сначала делать разминку из нескольких упражнений.

Требования безопасности во время занятий:

1. Входить в воду только с разрешения учителя (воспитателя, родителя).
2. Передвигаться около бассейна можно только шагом и вдоль бортиков.
3. Во время купания не стоять без движений.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (воспитателя, родителя).
5. Нельзя прыгать в воду с бортиков бассейна, спускаться необходимо по специальным лестницам.
6. Прыжки в воду запрещены при недостаточной глубине воды, необследованном дне и при нахождении вблизи других пловцов.
7. Нельзя надолго задерживаться под водой при нырянии.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При первых признаках озноба выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
2. При судорогах сохранять спокойствие и стараться держаться на воде, позвать на помощь громким криком.
3. При получении травмы обратиться к дежурному медику.
4. Пострадавшему оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости оказать содействие по отправке в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Выйдя из воды, принять тёплый душ и вытереться полотенцем насухо, сразу одеться. Высушить волосы.
2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.