УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы № 475

Выборгского района Санкт-Петербурга

 А.В. Овечкин

Приказ № 55/6 от 29.08.2024

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда (для учащихся) при проведении занятий по плаванию**

**ИОТ-027-2024**

**1.Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, 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;

 - купание 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 медаптечка 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 учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

 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 учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.

 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).

 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды. при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

 3.5. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

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

**4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим 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 учреждения.

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

**5. Требования охраны труда 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.