

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 475
Выборгского района Санкт-Петербурга
А.В. Овечкин
Приказ № 55/6 от 29.08.2024

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда для обучающихся и воспитанников
при проведении занятий по плаванию в плавательном бассейне
ИОТ-110-2022

1. Общие требования охраны труда

1.1. Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся и воспитанники:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

1.3. Учащийся должен:

- сообщить инструктору по плаванию об умении или неумении плавать;
- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения инструктора по плаванию;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

1.4. За несоблюдение правил и норм охраны труда обучающийся или воспитанник может быть не допущен или отстранен от участия в занятиях плаванием.

2. Требования охраны труда перед началом работы

2.1. Обучающийся или воспитанник должен:

- заходить в раздевалку с разрешения инструктора по плаванию;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, цепочки и т. д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде инструктора по плаванию войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Требования охраны труда во время работы

3.1. При выполнении заданий на воде обучающийся или воспитанник должен:

- четко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);
- осуществлять вдох и выдох через рот;
- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения инструктора.

При нырянии с тумбочки обучающийся или воспитанник должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения инструктора только в отведенных для этого упражнения местах;

- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза;

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. Обучающийся или воспитанник должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия немедленно прекратить занятия и поставить в известность инструктора по плаванию;
- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;
- по распоряжению инструктора поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования охраны труда по окончании работы

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.