

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5891 7F37 2ABA D6E4 3ED7 917F 1CEA 892E

Кому выдан: Николаева Татьяна Львовна

Действителен: с 28.05.2024 до 21.08.2025

Утверждаю  
Директор МАОУ "СОШ №1"  
г. Чебоксары

\_\_\_\_\_ Николаева Т.Л.

приказ №  
от «\_\_» ноября 2024г

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В  
БАССЕЙНЕ №

К занятиям в бассейне допускаются ДЕТИ:

1. не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне
2. со сданными анализами на энтеробиоз и отрицательными результатами анализов;
3. прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения.

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 (фены); 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 инструктору, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения инструктора, 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.

**ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

1. С разрешения инструктора вместе с воспитателем пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
2. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
3. Надеть купальный костюм и шапочку.

4. Осторожно войти в помещение бассейна.
5. С разрешения инструктора войти в воду по специальным лестницам.
6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

1. В чашу бассейна входить только с разрешения инструктора
  2. В бассейне передвигаться спокойно и только по специальным дорожкам
  3. Входить в воду только с разрешения инструктора держась за перила лестницы
  4. Внимательно слушать и неукоснительно выполнять все сигналы и указания инструктора, проводящего занятия;
  5. при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
  6. использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора
  7. при ухудшении состояния здоровья или плохом самочувствии информировать инструктора и выйти из воды
- Занимающимся запрещается:
8. выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
  9. кричать или громко разговаривать
  10. хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
  11. «топить» друг друга;
  12. снимать шапочку для плавания;
  13. бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
  14. прыгать в воду с бортиков и лестниц;
  15. висеть на разделительных дорожках;
  16. нырять и плавать под водой без разрешения инструктора
  17. вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения Инструктора

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. С разрешения инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.
  2. Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.
  3. 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 инструктора, проводящего занятия.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ДВЕРЬЮ.**

1. При открывании или закрытии дверей будь осторожен!
2. Закрывай дверь медленно, внимательно.

3. Не хлопай дверью
4. Убедись, что за дверью никого нет.
5. Посмотри, нет ли рядом детей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы).
6. Не засовывай пальцы в дверные проемы.
7. Если дверь открывается на тебя, близко к ней не подходи, могут ударить.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РАЗДЕВАЛКЕ.**

1. Войдя в раздевалку, повесить на крючок (в шкафчик) пакет-сумку с вещами. Снять одежду. Взять мочалку, мыло, полотенце, купальник, шапочку, очки для плавания и пройти в душевую.
2. Одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду, складывать и доставать ее из шкафчика по мере надобности
3. В карманах одежды не должно быть никаких посторонних предметов.
4. Правильно пользоваться шкафчиками, т.е. осторожно открывать дверцы, не виснуть на них
5. Не забираться, не закрываться в шкафчике.
6. В раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга.
7. Нельзя прыгать со скамейки.
8. Нельзя бегать по раздевалке.
9. После занятий необходимо тщательно насухо вытереться полотенцем, одеться, собрать свои вещи в пакет – сумку
10. Во время одевания нужно быть внимательным.
11. В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обращаться к инструктору.

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УМЫВАЛЬНОЙ И ТУАЛЕТНОЙ КОМНАТЕ**

1. Нельзя бегать, прыгать.
2. В умывальной комнате и туалете может находиться только один человек.
3. Не открывать сильно кран
4. Не брызгаться водой, не устраивать игр;
5. Обязательно выполнять правила гигиены в туалете: пользоваться бумагой, смывать водой унитаз, мыть руки с мылом, вытирать полотенцем только чистые руки
6. Нельзя трогать уборочный инвентарь, бросать мелкие предметы в унитаз и доставать их оттуда; виснуть на змеевике отопления, забираться на решетку батареи

### **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДУШЕВОЙ**

1. Душ принимать только с разрешения инструктора
2. Сначала необходимо включить холодную воду, только потом постепенно добавлять горячую.
3. Принять душ с использованием мыла и мочалки, выйти из душевой в зал бассейна
4. Одеть плавки (мальчики), купальник (девочки)
5. Надеть шапочку для бассейна
6. В душевой нельзя кричать, толкать друг друга

### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ**

## **СИТУАЦИЯХ**

1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре школы.
2. Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
4. При получении травмы сообщить об этом инструктору, проводящему занятия.
5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ**

1. Не плавай в одиночку: в случае опасности взрослый придет тебе на помощь
2. Не плавай и не ныряй в незнакомом месте без взрослых
3. Далеко не заплывай.
4. Не следует плавать сразу после приема пищи
5. Не балуйся, не дерись на воде, не устраивай шумную возню.
6. Не плавай в холодной, грязной воде.
7. Стал тонуть - зови на помощь. Пытайся сохранить силы.

### **Если не умеешь плавать, и оказался на воде:**

1. Попробуй лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так ты меньше затратишь энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигай ногами так, как будто крутишь педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибай одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляй их.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ СО СПОРТИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ИНВЕНТАРЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Во время занятий занимающийся обязан:**

1. соблюдать настоящую инструкцию;
2. соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
3. неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия
4. начинать, прерывать и завершать занятия только по команде инструктора, проводящего занятие;
5. при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
6. использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия;
7. выполнять только те упражнения, которые определены инструктором, проводящим занятия;

### **Учащимся запрещается:**

8. выполнять упражнения с использованием неисправного инвентаря и

оборудования;

9. выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;

10. использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению

11. наносить удары мячом в лицо и по телу других занимающихся.