



Государственное автономное учреждение Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»
(ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта»
С. В. Герасимов
«14» августа 2020 г.



ИНСТРУКЦИЯ

ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ
В ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ «НЕПТУН»

ИОТ-061-2020

г. Новосибирск

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА

1.1. К занятиям в бассейне допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, дети до 10 лет и пенсионеры по возрасту прошедшие медицинский осмотр, прошедшие инструктажи по технике безопасности при занятиях в бассейне, ознакомленные с действиями в случае возникновения пожара и в иных аварийных ситуациях.

1.2. При нахождении в бассейне, занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения и расписание занятий, утвержденное директором ГАУ НСО «СШОР водных видов спорта», установленные режимы выполнения упражнений и отдыха.

1.3. Перед проведением занятий в бассейне должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (инструктору), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.5. Запрещается посещать бассейн при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.

1.6. Запрещается находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического или иного опьянения.

1.7. Запрещается приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

1.8. Запрещается курить, распивать спиртные напитки в бассейне и на его территории.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, иных требований безопасности учреждения, привлекаются к ответственности в соответствии с законом Российской Федерации, со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. На занятия необходимо приходить строго по расписанию.

2.2. Опоздавшие на занятия более чем на 7 минут, в бассейн не допускаются.

2.3. При входе в бассейн необходимо переобуваться в сменную обувь.

2.4. Каждый занимающийся должен иметь при себе купальный костюм, шапочку для плавания, сланцы с нескользкой подошвой, мыло или гель для душа, мочалку, полотенце, мешочек (пакет) для обуви.

2.5. С разрешения инструктора или тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.6. Перед занятием необходимо тщательно принять душ в течение 3-5 минут (без купального костюма, с мочалкой и мылом или гелем для душа).

2.7. Одеться в купальный костюм, надеть купальную шапочку, после принятия душа перед входом в бассейн;

2.8. Соблюдая осторожность при ходьбе, войти в помещение ванны бассейна, избегая скольжения по полу.

2.9. Перед занятием, занимающиеся должны проделать разминку, выполнив несколько легких упражнений

2.10. Спуск в воду разрешается только по команде тренера или инструктора.

2.11. Занимающимся запрещается:

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи. Необходимо сделать перерыв между приемом пищи и плаванием не менее 45-50 мин;
- бегать, прыгать, толкаться в помещении чаши бассейна раздевалках, душевых;
- входить в воду с жевательной резинкой;
- входить в воду без купального костюма, плавательной шапочки;
- шуметь, нецензурно выражаться, вызывая себе вест;
- пользоваться в душе моющими, парфюмерными и иными жидкостями в стеклянной таре;
- использовать перед занятием крема, масла и иные парфюмерные средства;
- заниматься с длинными распущенными волосами, длинными ногтями, украшениями на руках, в ушах, на шее, одежде.

2.12. После окончания занятия в течение 15 минут помыться, одеться, получить свой абонемент и покинуть здание бассейна.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию.

3.2. Входить в воду только с разрешения тренера (инструктора)

3.3. Внимательно слушать и неукоснительно выполнять все команды и сигналы тренера (инструктора)

3.4. Заниматься только на плавательных дорожках, отведенных для этого тренером (инструктором).

3.5. Соблюдать следующие требования по порядку использования плавательных дорожек и правила поведения в чаше бассейна: при плавании нескольких человек на дорожке, держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные дистанцию и интервалы, чтобы не было столкновений. Для освобождения полости рта и носа от попавшей воды следует пользоваться сливными канавками.

3.6. Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера (инструктора),

- проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
 - «топить» друг друга;
 - снимать шапочку для плавания;
 - пользоваться инвентарем без разрешения тренера (инструктора);
 - прикасаться, включать, выключать и регулировать любое инженерно-техническое оборудование;
 - висеть на разделительных канатах, создавать излишний шум, подавать ложные сигналы о помощи;
 - нырять на дно бассейна (ныряние допускается только под присмотром тренера);
 - прыгать в воду с бортика, с тумбочек или вышек без разрешения инструктора;
 - категорически запрещается самовольный уход с тренировочных занятий (для занимающихся в организованных группах).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру (инструктору), проводящему занятия с последующим обращением в мед. кабинет плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру (инструктору), проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4. При утоплении немедленно сообщить тренеру или дежурному инструктору, поставить в известность администрацию учреждения.

4.5. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру или инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.6. При получении травмы сообщить об этом тренеру (инструктору), проводящему занятия, обратиться в мед. кабинет.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. С разрешения тренера (инструктора) выйти из воды.

5.2. С разрешения тренера (инструктора), проводящего занятия, организованно покинуть помещение чаши бассейна.

5.3. Снять плавательный костюм, шапочку. Принять душ, вытереться полотенцем насухо, одеться, просушить волосы.

5.4. Соблюдать чистоту в раздевалках.

5.5. Строго запрещается входить на чашу бассейна после окончания занятий.

Специалист по ОТ



Пьянов Д. В.

СОГЛАСОВАНО:

Нач. отд. «Плавательный бассейн»



П. Е. Булыко

Заместитель директора



О. Г. Денисенко

Нач. отд. ОК и ПО

В. О. Воскресенский