


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ГБПОУ МО «Наро-Фоминский техникум»

Согласовано  
На Общем собрании работников  
и представителей  
обучающихся ГБПОУ МО  
«Наро-Фоминский техникум»  
протокол № 17  
от «04» 09 2023 г.

«Утверждаю»  
Начальник отдела безопасности  
ГБПОУ МО «Наро-Фоминский техникум»  
 Ю.Н.Казаченок  
«01» 09 2023 г.

## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по плаванию

ИОТ – 059 - 23

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с регистрацией проведенного инструктажа в классном журнале или журнале установленного образца, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для проведения занятий с обучающимися допускаются тренеры по плаванию, прошедшие специальное обучение и имеющие удостоверение "тренер по плаванию".

При следовании обучающихся к месту проведения занятий на автомобильном транспорте необходимо дополнительно провести инструктаж по инструкции по безопасным перевозкам обучающихся автомобильным транспортом.

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 утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопление 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 спасения утопающих, а также медицинская аптечка 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 преподавателю, 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 преподавателя.
- 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 большой 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 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 пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

- 5.1. Выйти 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.

Инструкцию разработал:

руководитель физ.воспитания



О.Ю.Морозова

**Инструкция введена в действие « 01 » 09 2023 г.**