

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКУ «СШ «Лидер»

Д.А. Эверт

« 11 » 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда и технике безопасности для тренера при проведении тренировочных занятий в плавательном бассейне

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К тренировочным занятиям по плаванию допускаются занимающиеся спортивной школы (далее - занимающиеся), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда с регистрацией в журнале установленной формы, ознакомившиеся с требованиями инструкций и правилами посещения бассейна МКУ «СШ «Лидер».

1.2. Опасные факторы:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопление при нарушении требований тренера (инструктора-методиста в чаше бассейна, далее-инструктор);
- получение травмы на мокром (скользком) полу при несоблюдении правил техники безопасности.

1.3. При проведении тренировочных занятий по плаванию, в легкодоступном месте, должна находиться аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами для оказания первой помощи пострадавшим.

2. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

2.1. Инструктор, работающий в чаше бассейна, обязан ознакомить под роспись с настоящей инструкцией тренеров, впервые приступивших к проведению тренировочных занятий в чаше бассейна.

2.2. Перед каждым тренировочным занятием тренер проводит осмотр спортивного оборудования и инвентаря, при обнаружении его неисправности ставит в известность инструктора плавательного бассейна и до ликвидации неисправностей занятия не проводятся.

2.3. Не допускаются тренировочные группы в бассейн при отсутствии тренера, тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение чаши бассейна.

2.4. Тренер перед началом тренировочных занятий проводить переключку группы в строю, опоздавшие в чашу бассейна не допускаются.

2.5. Очередное занятие на воде начинать только после того, как предыдущая группа полностью покинет чашу бассейна.

2.6. Перед началом тренировочного занятия тренер проверяет внешний вид занимающегося на соответствие требованиям (купальный костюм, шапочка).

2.7. Перед началом тренировочного занятия тренер проводит опрос о самочувствии занимающегося.

2.8. Тренер обязан контролировать поведение занимающихся в помещениях душевой и раздевалки до начала тренировки.

3. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время тренировочных занятий тренер несет ответственность за порядок в тренировочной группе, жизнь и здоровье занимающихся, проведение постоянного контроля за находящимися в воде.

3.2. Тренер, проводящий занятия в чаше бассейне, обязан:

- не допускать к занятиям лиц, не прошедших медицинский осмотр и не имеющих медицинскую справку установленного образца;
- провести с занимающимися инструктаж о правилах безопасности на воде с обязательной регистрацией в специальном журнале и осуществлять постоянный контроль за их выполнением;
- входить в помещение чаши плавательного бассейна первым и уходить только после того, как все занимающиеся закрепленной за ним тренировочной группы покинут помещение раздевалки и душевой;
- постоянно контролировать дисциплину находящихся в воде занимающихся, находясь на бортике чаши, особенно во время максимальной загрузки плавательного бассейна;
- прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из чаши плавательного бассейна в случае какой-либо аварии, наличия условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся;
- уметь оперативно проводить спасательные работы и знать правила оказания первой медицинской помощи при утоплении.

3.3. Тренер контролирует нахождение занимающихся в помещении чаши бассейна до конца тренировочных занятий и допускает выход из чаши только с разрешения.

3.4. Тренер обязан контролировать вход в воду занимающихся и их нахождение в воде во время тренировочных занятий.

3.5. Тренер обязан команды подавать четко и контролировать их выполнение.

3.6. Не допускать выполнение прыжков в воду занимающимися при нахождении вблизи других пловцов.

3.7. Не допускать оставаться занимающимся при нырянии долго под водой.

3.8. Не допускать нахождение в воде более установленного программой спортивной подготовки времени.

3.9. Занимающиеся начальных групп подготовки, передвигаются в чаше бассейна только шагом.

3.10. Ласты для плавания надеваются непосредственно перед началом выполнения упражнений и снимаются после их выполнения, передвижение в ластах по чаше бассейна и в душевых **запрещено**.

3.11. Не допускать в воду занимающихся при недомогании и повышенной температуре.

4. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и сообщить об этом тренеру.

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

4.3. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему в соответствии с требованиями, сообщить об этом инструктору и администрации учреждения, при необходимости вызвать скорую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Тренировочные занятия прекращаются по сигналу тренера.

5.2. Выход группы занимающихся из воды завершается построением, перекличкой и организованным уходом в душевые и раздевалки.

5.3. Тренер обязан контролировать поведение занимающихся в помещениях душевой и раздевалки до выхода их в холл спортивной школы.

Заместитель директора
по спортивно-методической работе



Е.А. Невидимов