

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Автономного учреждения
«Управление спортивных сооружений
Республики Марий Эл»


А.В. Сидоркин
«30» 08 2023 г.



**Инструкция по технике безопасности при оказании
физкультурно-оздоровительных услуг по физической
подготовке и физическому развитию (привития навыков
плавания)**

1. Общие требования

1.1. К занятиям по привитию навыков плавания, в соответствии с заключенным договором между АУ «УСС Республики Марий Эл» и лицом, допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и расписавшиеся в соответствующем журнале, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по привитию навыков плавания возможно воздействие на занимающихся опасных факторов:

- скользкие поверхности;
- острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах;
- шум, в том числе включенное электрооборудование (сушилки, фены и т.п.);
- горячая вода в душевых;
- пониженные или повышенные значения температуры воды и воздуха;
- возможность захлебнуться;
- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- травмы при несоблюдении техники безопасности на занятии;
- непроведение разминки перед занятием может повлечь за собой растяжения мышц.

1.4. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

1.5. Все занимающиеся должны надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

1.6. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

1.7. При проведении занятий по привитию навыков плавания должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.8. В случае, если услуги получает несовершеннолетний, ознакомление с настоящими правилами производится законным представителем, который обязуется довести эти правила до несовершеннолетнего и перед каждым занятием напоминать эти правила.

1.9. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивного объекта, оказать первую помощь пострадавшему, обеспечить вызов скорой помощи (при необходимости), обеспечить использование аптечкой для оказания помощи.

1.10. В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила нахождения на спортивном объекте, правила личной гигиены.

1.11. Запрещается брать спортивный инвентарь, заниматься на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.12. Занимающиеся и лица, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

1.13. На территории и в помещениях АУ «УСС Республики Марий Эл» запрещено курение табака, потребление никотиносодержащей продукции, использование кальянов.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий

2.1. Заходить в раздевалку с разрешения тренера.

2.2. Снять с себя посторонние предметы (часы, серьги и т.д.) и пройти в душевую, не брать с собой телефон и другие предметы.

2.3. Тщательно вымыться с мылом и мочалкой, закрыть за собой воду.

2.4. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку, по команде тренера войти в воду, используя специальную лестницу.

3. Правила техники безопасности во время занятий

3.1. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

3.2. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, и при нахождении вблизи других пловцов.

3.3. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.4. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера.

3.6. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

3.7. Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера.

3.8. Избегать столкновений с занимающимися, толчков и ударов по рукам и ногам.

3.9. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.10. При плавании по дорожке держаться правой стороны, избегать столкновений с другими занимающимися.

3.11. Не изменять резко направление своего движения.

3.12. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту.

3.13. Осуществлять вдох и выдох через рот.

3.14. Не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении.

3.15. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

3.16. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности.

3.17. Выполнять только то упражнение, которое было дано тренером.

3.18. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.

4. Правила техники безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии или травмах занимающийся должен сообщить тренеру или администрации спортивного объекта.

4.2. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации

спортивного объекта. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара в тренажерном зале, в чашах бассейна, сообщить о пожаре тренеру и администрации спортивного объекта, и немедленно прекратить занятие, организованно под руководством тренера эвакуироваться из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий

5.1. С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

5.2. Выйдя из воды, принять душ с мылом и мочалкой, закрыть за собой воду, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться, просушить волосы под феном.

Список нормативно-правовых актов.

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 №129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 06.09.2021 №2466-р.
3. ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».
4. ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные».

Согласовано:
Специалист по охране труда Александрова Е.В. Ефр
Зам. директора Селиванов А.П.
Корольков И.В. И.В. И.В.