



**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МБОУ ДОД «ДЮСШ «Олимпиец»  
от 30 декабря 2011 г. № 233

**ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ПЛАВАНИЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ ДОД «ДЮСШ «ОЛИМПИЕЦ»**

**1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
  - травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
  - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- 2.2. Помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- 2.3. Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- 2.4. По бортику бассейна передвигаться только шагом;
- 2.5. Сделать разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Входить в воду только с разрешения тренера быстро и во время занятия не стоять без движения;
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера;
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов;
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

**4. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 4.1. Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу же одеться;
- 4.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений;
- 4.3. Высушить волосы под феном;
- 4.4. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

**5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

- 5.1. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- 5.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 5.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру и быстро выйти из воды.
- 5.4. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.