

**Виконавчий орган Київської міської ради (Київська міська
державна адміністрація)
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка**

**Інструкція
з безпеки життєдіяльності № 96 під час занять з плавання**

Київ - 2024

Виконавчий орган Київської міської ради (Київська міська державна адміністрація)

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Затверджено

Наказ Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

«02» 02 2024р. № 112

Інструкція з безпеки життєдіяльності № 96 під час занять з плавання

1. Загальні положення

- 1.1. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для гарантування безпеки відвідувачів плавального басейну під час проведення занять з плавання.
- 1.2. Вся діяльність у плавальному басейні – навчально-спортивна і оздоровча – повинна проводитись відповідно до графіка(розкладу) у присутності викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції) та медичного працівника.
- 1.3. До занять у групах з оздоровчого плавання допускаються особи, які пройшли медичний огляд і мають довідку медичної установи про можливість займатись плаванням.
- 1.4. Групи з оздоровчого плавання комплектуються тільки з числа осіб, які вміють плавати.
- 1.5. Вхід відвідувачів до плавального басейну дозволяється під керівництвом викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції). У разі відсутності викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції) вхід осіб або груп до плавального басейну заборонений.
- 1.6. Відвідувачі басейну повинні мати при собі мило, рушник, мочалку, плавальну шапочку, плавальні засоби; до початку занять пройти візуальний огляд у медпрацівника, прийняти душ (до 5 хвилин) і звільнити роздягальні через 10-15 хвилин для іншої групи.
- 1.7. Оздоровче плавання всього контингенту відвідувачів проводиться по групах чисельністю не більше 15 осіб. Для кожної групи виділяється частина басейну.
- 1.8. При одночасних заняттях кількох груп, вони повинні займатись тільки на відведених для них місцях.
- 1.9. Плавання у глибокій частині басейну дозволяється тільки особам, які вміють плавати, і тільки із застосуванням засобів і методів, що запобігають нещасним випадкам.

1.10. Місце для оздоровчого плавання обов'язково повинно бути забезпечене справним інвентарем (рятувальними кругами, жердинами).

1.11. Стрибати зі стартових тумб і бортика ванни басейну дозволяється тільки членам груп з спортивного плавання.

1.12. У плавальному басейні повинен бути установлений медичний пост.

Медичний контроль передбачає:

- організацію і забезпечення санітарного попереджувального і поточного нагляду за місцями і умовами проведення занять;

- профілактику травматизму;

- надання швидкої та невідкладної медичної допомоги у всіх необхідних випадках;

- ведення документації про здійснену медичну роботу.

1.13. Вимоги щодо утримання ванни басейну:

- дно повинно добре проглядатись в усіх частинах басейну;

- елементи поплавків розподільних доріжок не повинні мати гострих, ріжучих граней;

- не повинно бути сколів облицзовальної плитки.

1.14. До проведення практичних занять на воді допускаються особи, які мають спеціальну фізкультурну освіту і плавальну підготовку.

2. Вимоги безпеки перед початком плавання

2.1. Відвідувачі басейну повинні дотримуватись вказаних правил (вимог).

2.1.1. Не входити у воду без дозволу викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції).

2.1.2. Входити в воду швидко і не стояти без руху під час купання.

2.1.3. Відчувши озноб, швидко вийти з води і повідомити про це викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції).

2.1.4. Не купатись одразу після прийому їжі та великого фізичного навантаження. Перерва між прийомом їжі та купанням повинна бути не менше 45-50 хвилин.

2.1.5. У разі вушних захворювань, особливо при пошкодженні барабанної перетинки, не стрибати вниз головою.

2.1.6. Не купатись під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

3. Вимоги безпеки під час плавання

3.1. Відвідувачі басейну повинні виконувати вказані вимоги:

3.1.1. Не купатись більше 30 хвилин, а якщо вода холодна - достатньо 5-6 хвилин.

3.1.2. Обов'язково купатись у плавальній шапочці.

3.1.3. Не залишатись під час пірнання довго під водою, Відчувши втому, спокійно пливіть до бортику басейну.

3.2. Відвідувачам басейну забороняється:

3.2.1. Входити в воду без дозволу викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції).

3.2.2. Входити в воду спітнілим.

- 3.2.3. Запливати за встановлені в басейні знаки огорожі, відведені для купання.
- 3.2.4. Стрибати з бортика басейну, стартової тумбочки.
- 3.2.5. Штовхати відвідувачів з бортика басейну, стартової тумбочки.
- 3.2.6. Організовувати ігри на воді без викладача (тренера, інструктора, керівника спортивної секції).
- 3.2.7. Купатися відразу після вживання їжі.
- 3.3. Викладач (тренер, інструктор, керівник спортивної секції) повинен:
 - 3.3.1. Довести на першому занятті до відома відвідувачів басейну правила проведення занять і здійснювати постійний контроль за їх дотриманням.
 - 3.3.2. Увійти до ванни басейну першим і залишити його тільки після того, як всі члени групи, закріплені за ним, залишать ванну плавального басейну.
 - 3.3.3. Припинити заняття та проконтролювати вихід усіх відвідувачів з ванни басейну у разі будь-якої аварійної ситуації чи наявності умов, що перешкоджають проведенню занять або загрожують життю чи здоров'ю тих, хто займається плаванням.
 - 3.3.4. Повідомляти адміністрацію басейну про нещасні випадки, травми чи інші непередбачені події, що сталися під час проведення занять.
 - 3.3.5. Проводити перед початком кожного заняття (купання) огляд спортивного інвентаря, обладнання.
 - 3.3.6. При виявленні несправності обладнання і інвентаря інформувати чергового інструктора плавального басейну, і до її усунення заняття не проводити.
 - 3.3.7. Знаходитись на бортику ванни басейну, звертаючи увагу на дисципліну тих, хто перебуває у воді.
 - 3.3.8. Контролювати дотримання правил проведення занять у плавальному басейні всіма співробітниками і відвідувачами впродовж дня. Про всі порушення інформувати адміністрацію басейну.
 - 3.3.9. Про всі недоліки в роботі плавального басейну та устаткування робити записи у книзі чергового, яка зберігається у кімнаті №126.

4. Вимоги безпеки після закінчення плавання

- 4.1. Відвідувачі басейну повинні:
 - 4.1.1. Вийшовши з води, прийняти душ, витерти тіло насухо й одразу ж одягнутись.
 - 4.1.2. Після закінчення занять в басейні висушити голову феном, тримаючи його сухими руками, при цьому бути особливо уважним і обережним.
- 4.2. Викладач (тренер, інструктор, керівник спортивної секції) повинен перевірити за списком наявність всіх відвідувачів.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

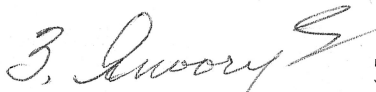
- 5.1. У разі судоми потрібно не занурюватись у воду, а намагатись триматись на воді і кликати на допомогу.
- 5.2. Надаючи допомогу потопуючому, потрібно підпливати до нього ззаду і транспортувати його до бортику басейну.

96
5.3. У разі отримання травми викладач (тренер, інструктор, керівник спортивної секції) та медпрацівник повинні надати постраждалому першу медичну допомогу. При важких травмах – викликати швидку медичну допомогу за номером телефону 103.

5.4. Причинами нещасних випадків буває:

- переохолодження в воді;
- перевтомлення м'язів після тривалої напруженої фізичної роботи (гра в футбол, крос, тощо);
- безперервне плавання одним стилем;
- купання незагартованого пловця в воді з низькою температурою.

Директор спортивного комплексу



Зіновій ЯКОБЧУК

Завідувач басейном



Василь КОКУРА

Погоджено:

Інженер з охорони праці



Сергій КОВАЛЬ

Помічник ректора з правових та кадрових питань



Юлія ДАЦЕНКО