

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

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

Київ - 2020

**Виконавчий орган Київської міської ради (Київська міська державна
адміністрація)**

Київський університет імені Бориса Грінченка

Затверджено
Наказ Ректора Київського
університету імені Бориса Грінченка
«09» 11 2020 р. № 694

**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.

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

Узгоджено:

Інженер з охорони праці



Сергій КОВАЛЬ

Провідний фахівець
(юрисконсульт)



Олександр МІСАЛІОВ