

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ Грузина А.И.
« 01 » сентября 2013 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Елховоозернской СОШ
_____ Булатов А.Г.
« 01 » сентября 2013 г.

ИНСТРУКЦИЯ №9

по правилам поведения на воде

(в бассейне, в аквапарке)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду вниз при недостаточной глубине воды;

- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.3. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Входить в воду только с разрешения учителя (воспитателя, родителя) и во время купания не стоять без движений.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (воспитателя, родителя).

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

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Почувствовать озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

4.3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу одеться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Составил инструкцию:

Преподаватель ОБЖ

должность

подпись

Зайтов В.В.

(Ф.И.О.)