**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ**

1. **Общие требования БЕЗОПАСНОСТИ**
   1. К занятиям в бассейне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий в бассейне.
   2. При проведении занятий в бассейне необходимо соблюдать:

- правила поведения;

- порядок проведения учебных занятий;

- расписание учебных занятий;

- установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в бассейне возможно воздействие вредных и опасных факторов:

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

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванны бассейна, полах; шум; горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

1.4. Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

1.6.  При проведении занятий в бассейне должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При посещении бассейна необходимо иметь сменную обувь, купальную одежду, шапочку, полотенце, мыло, губку.

1.8. При несоблюдении ин­струкции по охране труда со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

* 1. Произвести осмотр спортивного оборудования и инвентаря.
  2. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.
  3. Очередное занятие на воде начинать только после того, как предыдущая группа полностью покинет ванну бассейна.
  4. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
  5. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку.
  6. Вымыться в душе с мылом и мочалкой.
  7. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
  8. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.
  9. С разрешения преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

**III. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;

- внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя, проводящего занятия;

- входить в воду только с разрешения и во время купания не стоять без движений;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- выполнять прыжки только с разрешения преподавателя, проводящего занятия;

- использовать спортивный инвентарь (мячи, колобашки и т.д.) только с разрешения и под руководством преподавателя, проводящего занятия.

3.2. Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия;

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;

- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- прыгать в воду с бортиков и лестниц;

- входить в воду с жевательной резинкой;

- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов;

- оставаться при нырянии долго под водой;

- находиться в бассейне более 30 минут;

- проходить в раздевалки, душевые и помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви;

- втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном;

3.3. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся, проведение постоянного контроля за находящимися в воде.

3.4. Преподаватель, проводящий занятия в бассейне, обязан:

- не допускать к занятиям лиц, не прошедших медицинское освидетельствование;

- на первом занятии провести с занимающимися инструктаж о правилах безопасности на воде и осуществлять постоянный контроль за их выполнением;

- прекратить занятия и проконтролировать выход всех занимающихся из ванны плавательного бассейна в случае какой-либо аварии, наличия условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся;

- уметь оперативно проводить спасательные работы и оказывать первую помощь при утоплении.

3.5. При плавании в бассейне на одной дорожке нескольких человек занимающиеся должны держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожки, не создавая помех друг другу.

3.6. Категорически запрещается оставлять занимающихся без присмотра.

**IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2. Почувствовав озноб, сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5. При получении травмы сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия.

4.6. При необходимости и возможности помочь преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

4.7. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**V. Требования охраны труда по окончании занятий**

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

5.2. Принять душ, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.3. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.4. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

5.5. С разрешения преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

5.6. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом преподавателя, проводящего занятия.

 5.7. Оборудование и приспособления убрать в специально отведенные места.

5.8. О неисправностях и замечаниях, выявленных в процессе работы сообщить своему непосредственному руководителю.

5.9. При уходе закрыть окна, выключить освещение, электроприборы, вентиляцию.