

**краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей
«Ачинский детский дом № 1»**

СОГЛАСОВАНО

Представитель трудового
коллектива КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ С.В. Гладилин
« ____ » _____ 20__ г.

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
КГКУ «Ачинский детский дом №1»

Протокол № 02 от

« 12 » декабря 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКУ «Ачинский детский дом
№1»

_____ В.А. Антропова
« ____ » _____ 20__ г.

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
по охране труда и технике безопасности**

Требования безопасности на занятиях по плаванию

(наименование профессии, должности или вида работ)

Ид-21 - 2017

1. Общие требования безопасности

1.1. Данная инструкция по охране труда и технике безопасности, разработана для воспитанников Детского дома, занимающихся плаванием. Инструкция определяет требования техники безопасности на занятиях по плаванию.

1.2. К занятиям допускаются воспитанники основной медицинской группы не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, изучившие инструкцию по технике безопасности для воспитанников при проведении занятий по плаванию.

1.3. Во время проведения занятий должно строго соблюдаться расписание занятий, а также установленные режимы занятий и отдыха, правила и требования настоящей инструкции.

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

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.5. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору (тренеру, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

Инструктор (тренер, воспитатель), обязан экстренно оказать первую неотложную медицинскую помощь пострадавшему.

1.7. Лица, допустившие какое-либо невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности при занятиях плаванием, должны быть привлечены к ответственности, а для всех обучающихся должен быть проведен внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Перед занятием ознакомиться с инструкцией по охране труда на занятиях по плаванию.
- 2.2. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.3. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.4. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.5. В естественном водоеме купание разрешается на специально оборудованном для купания месте, при наличии спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).
- 2.6. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в воду только с разрешения инструктора (тренера, воспитателя), и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы инструктора (тренера, воспитателя).
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин.
- 3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав 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 утоплении немедленно сообщить об этом инструктору (тренеру, воспитателю), медицинскому работнику.
- 4.4. При появлении во время занятий болей, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору (тренеру, воспитателю).

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Выйдя из воды, снять с себя купальный костюм, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. По команде инструктора, воспитанники организованно строятся в шеренгу, для проверки по списку наличия всех воспитанников.
- 5.4. По необходимости принять душ с использованием мыла.

Инструкцию разработал: _____ / Должных Е.В