**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области средняя общеобразовательная школа**

**«Образовательный центр имени В.Н. Татищева» с. Челно-Вершины**

**муниципального района Челно-Вершинский Самарской области**

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Председатель профкома Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Сергеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Моисеева**

**ИНСТРУКЦИЯ № 66**

**по охране труда при обучении плаванию**

ИОТ – 066 - 2022

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие меди­цинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Опасные факторы:

1) травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз;

2) купание сразу после приема пищи или небольшой физической нагрузки;

3) утопления при купании в естественных водоемах не в специ­ально отведенных, не оборудованных и не отвечающих санитарным тре­бованиям местах.

1.3. При занятиях по плаванию должна быть аптечка, укомплекто­ванная необходимыми медикаментами для оказания первой помощи пост­радавшим.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

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

2.2. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45- 50 мин.

2.3. При проведении занятий в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и др.).

2.4. Сделать разминку.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1. Входить в воду только с разрешения учителя быстро и во время купания не стоять без движения.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды учителя.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз 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 вода холодная, то не бо­лее 5 - 6 мин.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за уста­новленные знаки ограждения водного бассейна, не купаться на боль­шой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, бар­жам и пр.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и сообщить об этом учителю.

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

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искус­ственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить об этом адми­нистрации школы и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

4.4. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пост­радавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в лечеб­ное учреждение.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

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

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

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Специалист по охране труда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.М. Зайдуллин