|  |  |
| --- | --- |
|  | У Т В Е Р Ж Д Е Н О  Приказом директора «ДЮСШ «Заря Востока» Владивостока»  от 10.02.2016 года № 14  «Об утверждении локальных и нормативных актов» |

ИНСТРУКЦИЯ  
*Для учащихся по мерам безопасности при занятиях плаванием*

I. Общие требования безопасности

Для занятий плаванием бассейн должен соответствовать мерам безопасности, а состояние воды санитарно-гигиеническим нормам.

*К занятиям допускаются учащиеся:*

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям занятий.

Учащийся должен:

- заходить в бассейн, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения в воде только с разрешения тренера-преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

- иметь купальник, шапочку, очки, полотенце, мочалку, мыло.

За несоблюдение правил и мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

П. Требования безопасности перед началом проведения занятий *Учащийся должен:*

- заходить в раздевалку с разрешения у тренера-преподавателя;

- раздеться в раздевалке;

- снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки, и т. д.) и пройти **в** душевую;

- тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;

- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;

- по команде тренера-преподавателя войти в воду, используя специальную лестницу.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

При выполнении заданий на воде учащийся должен:

- четко и правильно выполнять задания;

- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

- выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;

- при плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;

- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- не изменяйте резко направление своего движения (не выполняйте упражнения с жевательной резинкой во рту);

- не топите, друг друга, не толкайтесь в воде, не подавайте ложной тревоги в помощи о спасении:

- не выходите из воды и не покидайте бассейн без разрешения.

При нырянии с тумбочки учащийся должен:

- выполнять ныряние по сигналу или с разрешения у тренера-преподавателя только в отведенных для этого упражнения местах;

- выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартуйте, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;

- после входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно откройте глаза;

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью у тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в бассейне немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий *Учащийся должен:*

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую;

- снять купальный костюм;

- помыться с мылом и мочалкой;

- насухо вытереть волосы и уши.