



## МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Омский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВПО «ОмГПУ»)

«УТВЕРЖДЕНО»

Постановлением профсоюзного комитета.

Протокол № 4/от «12» 02 2013г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. ректора ОмГПУ

И.М. Щеткин

«12» 02 2013г.

### ИНСТРУКЦИЯ № 3

по охране труда при проведении занятий по плаванию

#### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, 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 головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
  - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
  - утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### 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 приемом пищи и купанием не менее 40-50 мин.
- 2.4. Подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты и т.д.)
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя.
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30мин, если же вода холодная, то не более 5-6мин.

### 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 сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.4. 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 же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Заведующий кафедрой физвоспитания



«Согласовано»

Инженер по охране труда

