


СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
профсоюзной организации


Л.А. Попова
«19» 10 2023 г.
Протокол № 13
«19» 10 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Ректор СурГУ

С.М. Косенок
«СурГУ» 11 2023 г.

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по плаванию
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-075-2023

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда на учебных занятиях по плаванию
кафедры физической культуры
(для студентов)
ИОТ-075-2023

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по плаванию допускаются студенты:

- прошедшие медосмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время, в спортивной форме (плавки, купальник, шапочка, резиновые или пластмассовые шлёпанцы);
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа.

1.2. Студенты должны беспрекословно выполнять требования и команды преподавателя, не допускать действий, мешающих проведению занятий и создающих угрозу здоровью или жизни кого-либо. Запрещается выполнять любые действия, не входящие в задания.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на студентов следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки.

1.4. Выход на воду, упражнения и окончание занятий осуществлять только по команде преподавателя.

1.5. Студенты, нарушившие указанные требования, удаляются из бассейна с сообщением администрации университета.

1.6. В случае обнаружения опасности, грозящей жизни или здоровью кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно сообщить преподавателю.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать (организовать) первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации.

1.8. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

2. Требования охраны труда перед началом учебного занятия

2.1. Перед входом в зал бассейна и одеванием купального костюма (плавков) принять горячий душ с мылом и мочалкой.

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

2.3. Для профилактики заражения патогенным грибком в помещениях бассейна пользоваться резиновыми или пластмассовыми шлёпанцами.

2.4. Студентам, перенесшим заболевание среднего уха, вкладывать перед плаванием в ушную раковину шарик ваты, смазанный вазелином.

2.5. Не принимать пищу перед началом занятий. Перерыв между приёмами пищи и купанием должен быть не менее 45- 50 мин.

2.6. Не купаться сразу после большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.).

2.7. Под руководством преподавателя сделать разминку, выполнив несколько общеразвивающих упражнений.

3. Требования охраны труда во время учебного занятия

3.1. Соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.2. Во время обучения плаванию:

- входить в воду быстро и во время купания не стоять без движений;
- почувствовав озноб, быстро выходить из воды и сообщить об этом преподавателю;
- не оставаться долго под водой при нырянии.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз:

- при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки;
- при недостаточной глубине воды;
- при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. При судорогах не теряться, держаться на воде и звать на помощь.

3.5. Во время занятий запрещается:

- входить в воду без разрешения преподавателя;
- прыгать с тумбочки или вышки, если вблизи от неё находятся другие пловцы;
- толкать товарища в воду с тумбочки или вышки;
- оставаться при нырянии долго под водой;
- бегать по обходной дорожке бассейна;
- стоять или сидеть на разделительных дорожках;
- топить друг друга;
- плавать поперек бассейна во время учебных занятий.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

4.1. На занятиях по плаванию при нарушении указаний преподавателя и настоящей инструкции возможны следующие травмы и заболевания:

- утопление;
- порезы при наличии трещин, сколов и т.п. в облицовке ванны бассейна;
- простудные заболевания в случае низкой температуры воды или плавания при недомогании, ознобе.

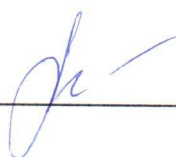
4.2. При получении травмы срочно сообщить преподавателю.

4.3. При возникновении пожара в месте проведения занятий под руководством преподавателя немедленно эвакуироваться через все имеющиеся эвакуационные выходы.


5. Требования охраны труда по окончании учебного занятия

5.1. При слабости или недомогании после занятий плаванием сразу же обратиться к преподавателю, при необходимости к врачу.

5.2. По окончании учебных занятий по плаванию принять тёплый душ, далее насухо вытереться полотенцем, при необходимости высушить волосы феном.

РАЗРАБОТАЛ:  _____

Зав. кафедрой физической культуры
Н.В. Пешкова

СОГЛАСОВАНО:  _____

Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопяттов