



ІНСТРУКЦІЯ № 60
З ОХОРОНИ ПРАЦІ
під час занять плаванням

I. Загальні положення

1.1. Допуск учнів у воду (видача пропусків у басейн) проводиться в присутності тільки того вчителя фізичної культури, прізвище якого зазначено в розкладі. Будь-яка заміна одного вчителя іншим проводиться лише з дозволу керівника навчального закладу. Заняття з навчання плавання проводять тренери. Учителі фізичної культури в цьому разі виконують функцію помічника тренера і беруть участь у процесі навчання та організації занять.

1.2. Для участі в навчанні з плавання в басейні учні повинні мати медичну довідку про стан здоров'я для допуску до занять у басейні.

1.3. Склад груп для навчання з плавання у відкритих водоймищах - 8-10 осіб, у штучних басейнах група не повинна перевищувати 10-12 осіб на одного тренера.

1.4. Заняття з тими учнями, хто не вміє плавати, тренер проводить індивідуально на мілкому місці. Усі вправи, а також перші спроби самостійного плавання треба виконувати в напрямку до берега чи мілкого місця.

1.5. Купання у відкритих водоймах учнів дозволяється організовувати тільки в спеціально відведених місцях, які обмежені сигнальними буями або пранорцями, в присутності медичного працівника, тренера, інструктора, вчителя.

1.2. Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює фахівець, призначений керівником навчального закладу. Він повинен бути на березі перед заходженням учнів у воду, під час купання та при виході з неї, контролювати наявність купальників.

1.4. Під час купання потрібно мати рятувальні засоби (мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).

1.5. Для тих, хто не вміє плавати, купання організовують у спеціально огорожених місцях, глибиною не більше 1,2 м.

Забороняється:

- купатися у водоймах, не рекомендованих санепідстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;
- купатися без відповідного дозволу керівників навчальних закладів у необладнаних місцях у години, не передбачені розкладом, режимом дня;
- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;
- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього.

1.6. Допуск учнів у воду проводиться в присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу згідно з розкладом. Будь-яка заміна одного вчителя іншим дозволяється тільки з дозволу директора школи. Заняття з навчання плаванням проводять тренери, вчителі з відповідною фаховою освітою. Учителі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

1.7. Проводити заняття в природних водоймах дозволяється тільки в місцях, спеціально відведених і обладнаних з цією метою, які відповідають санітарним вимогам. Місця купання (навчання плавання) дітей, їх обладнання повинні бути підготовленими до занять.

1.8. Вибираючи місце для навчання в природних водоймах, треба керуватися вказівками, що викладені в Рекомендаціях щодо навчання учнів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти та науки України:

- природне дно водойми в місці, виділеному для купання, або дно купальні, обладнаної на природній водоймі, повинні бути рівними;
- глибина води в них має бути не більшою ніж 1,2 м;
- швидкість течії (рух) води - не більше за 0,3 м/с;
- дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей;
- місця купання повинні бути огорожені;
- під час проведення занять потрібно мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках рятувальні човни тощо).

1.9. Якщо не створені умови, необхідні для проведення занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості їх виконання — відмінити заняття.

1.10. Правила поведінки на воді:

- купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася;
- купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях (на пляжах, водних станціях) або у безпечних, перевірених місцях;
- перебувати у воді не більше 10-15 хв.;
- забороняється купатися у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів;
- забороняється стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома;
- забороняється купатися поодиночі;
- забороняється плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дошок;
- забороняються пустоці на воді;
- забороняється запливати за обмежувальні знаки місць купання, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються;
- забороняється штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано;
- забороняється заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати;
- при погіршенні погодних умов (гроза, буря, дощ) припинити купання і вийти з води;
- під час грози забороняється перебувати поблизу води;
- не рекомендується купатись відразу після вживання їжі.

II. Вимоги безпеки перед початком плавання

2.1. Входить у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши озноб, швидко вийдіть з води і повідомте про це вчителя (керівника).

2.2. Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри в футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше 45-50 хв.

2.3. При вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки, не стрибайте у воду головою вниз.

2.4. Після перенесення захворювання середнього вуха кладіть у вуха під час купання вату, змащену вазеліном. Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

III. Вимоги безпеки під час плавання

3.1. Не купайтеся більше як 30 хв., якщо вода холодна, достатньо 5-6 хв. У жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або зав'яжуйте голову білою хусткою.

3.2. Не залишайтеся під час пірнання довго під водою. Відчувши втому, спокійно пливіть до берега.

3.3. Забороняється:

- входити у воду без дозволу чергового і керівника. Входити у воду розігрітим (спітнілим);
- запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання.

Купатися при великій хвилі;

- стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці. Штовхати товариша з берега, з вишки у воду.

IV. Вимоги безпеки після закінчення плавання

- 4.1. У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, виконайте кілька легких гімнастичних вправ.
- 4.2. Вийшовши з води, обітріться насухо і одразу ж одягніться.
- 4.3. Відчувши слабкість або недугу після купання, плавання, зверніться до лікаря.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

- 5.1. У разі судоми не занурюйтесь у воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.
- 5.2. Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, вдихніть побільше повітря у легені і занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією і впливайте на поверхню.
- 5.3. При наданні допомоги потопаючому не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксуючи до берега.
- 5.4. При отриманні травми, вчитель повинен надати першу медичну допомогу; при важких травмах - викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.
- 5.5. При утопленні необхідно діяти так: потерпілого якнайшвидше витягти з води на берег. Якщо потерпілий при свідомості, то необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти: дати випити гарячий чай. При критичному стані необхідно провести всі реанімаційні заходи:
 - покласти потерпілого животом на коліно того, хто рятує, і надавити на спину для видалення води із дихальних шляхів.
 - потерпілого перевертають головою до низу, різко відводять нижню щелепу, щоб розкрити ротову порожнину для відтоку води.
 - двома пальцями, обгорнутими носовою хустиною, швидко відчищають рот від мулу і водоростей.
 - негайно починають виконувати вправи для штучного дихання. Кращий спосіб – “з рота в ніс”. Для цього потерпілого кладуть на спину, голову максимально вивертають назад, підклавши під шию руку. Другу руку кладуть на лобну ділянку голови. У такому положенні язик не заважає проходженню повітря;
 - якщо вдихати через “ніс-рот”, потрібно прикрити рот, щоб повітря не виходило через нього назад. Вдихання робиться протягом 5-6 с, це відповідає 10-12 вдиханням на хвилину.
- 5.6. Під час видихання використовуються марлева чи інші прокладки.

VI. Відповідальність

- 6.1. За невиконання вимог діючої інструкції винуватці притягуються до дисциплінарної, адміністративної чи судової відповідальності згідно законодавства, статуту школи.

Вчитель фізичної культури

УЗГОДЖЕНО:

Відповідальний за
організацію роботи з ОП

(особистий підпис)

(особистий підпис)

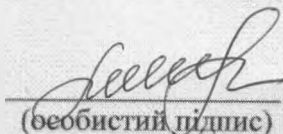
(прізвище, ініціали)

(прізвище, ініціали)



Семенич В.Т.
Копій В.К.

Завіслюк Б.М.
Борбачова А.К.



Малаш Л.О.