

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома ГБПОУ СПК
Алексей Т.А.Машутина

« 30 » 06 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СПК
М.Г. Загидуллин

« 30 » 06 2023г.

ИНСТРУКЦИЯ № 02-30-2023 к
по охране труда при проведении занятий по плаванию

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда и медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов и профессиональных рисков:

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

1.3. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации лица, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

2. Требования охраны труда 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 приёмом пищи и купанием не менее 45-50 мин.

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

3. Требования охраны труда во время занятий

3.1. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

3.2. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при нахождении вблизи других пловцов.

3.3. Не оставаться при нырянии долго под водой.

4. Требования охраны труда 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 лица.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации лица.

5. Требования охраны труда по окончанию занятий

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

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

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Инструкцию разработал: _____ / Инженер по ОТ и ТБ

« 30 » 06 2023 г.

М.С. Кутдусова