


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профкома

 Н.А. Колесникова
«08» 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МОУ «Лицей № 56»

 Н.В. Томченко
«08» 09 2014 г.



Инструкция по правилам безопасности.

Для участников занятий, спортивных соревнований и физкультурно-зрелищных мероприятий (плавание).

ИБ. 004-2014

Введен в действие
приказом № 23
от «05» 09 2014 г.

I. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования безопасности при проведении занятий по плаванию, для обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 56» (в дальнейшем по тексту – учреждение).

1.2. К занятиям по плаванию допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.3. При проведении занятий по плаванию необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных (тренировочных) занятий, установленные режимы занятий и отдыха, указания руководителя занятий.

1.4. 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;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки, перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45 минут;
- падение на мокром (скользком) полу сооружений бассейна.

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

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить руководителю занятий, который обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать расписание и порядок проведения учебных (тренировочных) занятий.

II. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны выполнить следующие требования:

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

2.1.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

2.1.3. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

2.1.4. Не входить в бассейн при отсутствии руководителя занятий.

III. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны выполнить следующие требования:

3.1.1. Входить в воду следует только с разрешения руководителя занятий и во время купания не стоять без движений.

3.1.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы руководителя занятий.

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

3.1.4. Не прыгать в воду с бортиков бассейна и других необорудованных мест.

3.1.5. При занятиях в бассейне, входить и выходить из воды следует по специально оборудованным лестницам.

3.1.6. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.1.7. Не заносить в бассейн, в гардероб и раздевальные стеклянные банки и другие бьющиеся предметы.

3.1.8. Не играть с мячом и в спортивные игры на площадках бассейна, не допускать шалости в воде, связанные с нырянием и захватом купающихся и т.п.

3.1.9. Не кричать во время плавания и не подавать крики ложной тревоги.

3.1.10. Не прыгать с вышки и трамплина (подкидной доски) без разрешения руководителя занятий.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При возникновении аварийной ситуации обучающиеся обязаны:

4.1.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.1.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

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

V. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. По окончании занятий обучающиеся обязаны:

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

5.1.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Внешние признаки утомления при физических напряжениях.

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин. на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 в мин.), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкое покачивание, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи), снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой обучающимися основной медицинской группы после некоторых заболеваний и травм (от начала посещения лица)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать охлаждения во время занятий лыжами, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать охлаждения; лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать только через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание; избегать охлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (из-за чистоты воздуха, отсутствия пыли и положительного влияния на систему дыхания).
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта.
Грипп	2-3 недели	Необходимо наблюдение врача, контроль ЭКГ
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1-2 месяца	Лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натужением. ЭКГ - контроль
Острый нефрит	2-3 месяца	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев (в зависимости)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией

	от течения и формы заболевания)	печени.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	В первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перлом костей конечностей	3 месяца	Не менее трех месяцев следует исключить упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее 6 месяцев после операционного вмешательства	Предварительное длительное применение лечебной гимнастики.

Оглавление:

I. Общие требования безопасности.....	2
II. Требования безопасности перед началом занятий.....	2
III. Требования безопасности во время занятий.....	2
IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях.....	3
V. Требования безопасности по окончании занятий.....	3
Приложение 1.....	4
Приложение 2.....	5