

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**



СОГЛАСОВАНО

Ответственный по ОТ

О.Ю. Литовченко

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ

Новицкий А.В.

2025 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда
при купании учащихся
в период летней спортивно-оздоровительной работы**

№ 11

г. Темрюк

1. Общие требования.

1.1. Настоящая инструкция разработана на основании Правил охраны жизни людей на воде в Краснодарском крае (Постановление главы администрации от 30 июня 2006 г. N 536 (с изменениями)), а также Водного кодекса Российской Федерации и иных нормативно-правовых актов Российской Федерации, регламентирующих обеспечение безопасности населения на водоемах.

1.2. Безопасность детей на воде обеспечивается правильным выбором и оборудованием места купания, систематической разъяснительной работой с детьми о правилах поведения на воде и соблюдением мер предосторожности.

1.3. К купанию допускаются учащиеся, которые прошли медицинский осмотр, инструктаж и допущенные к посещению учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных занятий в летний период.

1.4. Опасные факторы:

- переохлаждение;
- ушибы о каменистое дно;
- сведение конечностей судорогой;
- механические повреждения: ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требование безопасности перед купанием.

2.1. Пляж для купания учащихся должен отвечать установленным санитарным требованиям, быть благоустроен (чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2 м), нет сильного течения (до 0,5 м/с).

2.2. Необходимо проверить:

- состояние дна в месте купания и состояние берега на наличие камней, стекол, металлических предметов.
- наличие и исправность спасательных средств.
- наличие медицинской аптечки и ее содержимое.

2.3. При температуре воды ниже + 21° и температуре воздуха ниже +25° купание учащихся не проводится .

2.4. Перерыв между приемом пищи и купанием должен быть не менее 45–50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием - не менее 10 – 15 минут.

2.5. Перед входом в воду необходимо произвести несколько легких физических упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Ответственность за безопасность детей во время купания и методическое руководство по обучению возлагается на тренера-преподавателя. Купание детей, не умеющих плавать, проводится отдельно от детей, умеющих плавать.

3.2. При отсутствия мелкого места для обучения не умеющих плавать учащихся или слабо плавающих, занятия проводить с использованием подручных и спасательных средств.

3.3. Купание учащихся проводится только в присутствии тренера-преподавателя.

3.4. Тренер-преподаватель обязан:

3.4.1. Проверить число занимающихся до входа в воду и во время купания.

3.4.2. Выполнять определенные правила поведения на воде:

3.4.3. Разрешать учащимся плавать только вдоль берега, не заплывая вглубь.

3.4.4. При изучении упражнений, связанных с погружением под воду, разрешать погружение только 2-3 занимающимся и внимательно следить за каждым из них. Лицам, перенесшим воспалительные заболевания среднего уха, погружения под воду запретить.

3.4.5. Если у кого-либо из учащихся появились признаки охлаждения, удалить его из воды, заставить тщательно вытереться и сделать обще развивающие упражнения на суше, пока не согреется.

3.4.6. Время купания и количество заходов в воду должны определяться в соответствие со степенью подготовленности занимающихся и погодными условиями (учитываются рекомендации медицинского работника).

3.5. Учащиеся обязаны:

3.5.1. Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды.

3.5.2. Не купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игра в футбол, бег и т. д.)

3.5.3. В прохладную погоду, чтобы согреться, нужно проделать несколько легких физических упражнений.

3.5.4. Не купаться больше 30 минут, если вода холодная, достаточно 5-6 минут.

3.5.5. При ушных заболеваниях не прыгать в воду головой вниз.

3.5.6. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5.7. Выйдя из воды, необходимо вытереться насухо и сразу одеться.

3.5.8. Почувствовав усталость, спокойно плыть к берегу.

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

3.5.10. При оказании вам помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к берегу.

3.6. Учащимся запрещается:

- 3.6.1. Входить в воду разгоряченным (потным).
- 3.6.2. Заплывать за установленные знаки в воде и вбок за ограждения участка, отведенного для купания.
- 3.6.3. Подплывать близко к моторным лодкам, баржам, плавсредствам.
- 3.5.4. Купаться при высокой волне.
- 3.6.5. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- 3.6.6. Толкать товарища с вышки или с берега.
- 3.7. Во время купания детей на участке запрещается:
 - 1) купание и нахождение посторонних лиц;
 - 2) катание на лодках и катерах;
 - 3) игры и спортивные мероприятия.

4. Правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации

1. При судороге ног во время плавания:

- позовите находящихся поблизости людей на помощь;
- постарайтесь глубоко вдохнуть воздух, расслабиться и свободно погрузиться в воду лицом вниз;
- возьмитесь двумя руками под водой за голень сведенной ноги, с силой согните колено, а затем выпрямите ногу с помощью рук, делая это несколько раз, пока можете задерживать дыхание;
- при продолжении судорог до боли щипайте пальцами мышцу, попросите спасающих вас людей поднырнуть и укусить вас за нее;
- после прекращения судорог смените стиль плавания или некоторое время полежите на спине, массируя руками ногу, затем медленно плывите к берегу.

2. Вы захлебнулись водой:

- не паникуйте, постарайтесь развернуться спиной к волне;
- прижмите согнутые в локтях руки к нижней части груди и сделайте несколько резких выдохов, помогая себе руками;
- затем очистите от воды нос и сделайте несколько глотательных движений;
- восстановив дыхание, ложитесь на живот и двигайтесь к берегу;
- при необходимости позовите людей на помощь.

3. Вы увидели тонущего человека:

- привлеките внимание окружающих громким криком «Человек тонет!», вызовите «Скорую помощь» и, скинув одежду и обувь, доплывите до утопающего;
- спасательный круг, резиновую камеру или надувной матрас кидайте в воду по возможности ближе к утопающему;
- если человек находится в воде вертикально или лежит на животе, подплывите к нему сзади и за волосы (либо, просунув руку под подбородок) приподнимите ему голову, перевернув на спину, чтобы лицо находилось над водой;
- если человек лежит на спине, подплывайте со стороны головы;
- не давайте утопающему схватить вас за руку или за шею — поднырните под него и слегка ударьте снизу по подбородку, развернув спиной к себе;

- при погружении человека на дно оглянитесь вокруг, запомните ориентиры на берегу, чтобы течение не отнесло вас от места погружения, затем начинайте под водой искать утонувшего;
- при обнаружении тела возьмите его за волосы и, резко оттолкнувшись от дна, всплывайте на поверхность;
- если утонувший не дышит, прямо в воде сделайте ему несколько вдохов «из рта в рот» и, подхватив его одной рукой за подбородок, плывите к берегу.

5. Оказание первой доврачебной помощи

ПОМНИТЕ! Паралич дыхательного центра наступает через 4-6 минут после погружения под воду, а сердечная деятельность может сохраняться до 15 минут. Поэтому мероприятия первой помощи должны выполняться быстро!

Правила оказания помощи при утоплении

1. Перевернуть пострадавшего лицом вниз, опустить голову ниже таза.
2. Очистить ротовую полость.
3. Резко надавить на корень языка.
4. При появлении рвотного и кашлевого рефлексов – добиться полного удаления воды из дыхательных путей и желудка.
5. Если нет рвотных движений и пульса – положить на спину и приступить к реанимации (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца). При появлении признаков жизни – перевернуть лицом вниз, удалить воду из легких и желудка.

Вызвать “Скорую помощь”.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут.

Нельзя:

1. Оставлять пострадавшего без внимания (в любой момент может произойти остановка сердца)

2. САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЗВАТЬ СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ.

6. Требования безопасности после занятий.

- 6.1. Проверить число учащихся после выхода из воды.
- 6.2. Проверить физическое состояние учащихся.
- 6.3. По возможности провести гигиенические процедуры пресной водой.
- 6.4. Собрать весь инвентарь, используемый на занятиях.
- 6.5. Перед уходом с места купания тренеру-преподавателю лично убедиться, что все занимающиеся вышли из воды и готовы к отправлению.

7. Заключительные положения.

7.1. Настоящая инструкция разрабатывается на основании типовых инструкций для учащихся.

7.2. Инструкция разрабатывается сроком на 5 лет. Инструкция может быть пересмотрена раньше установленного срока и утверждена директором учреждения.

7.3. Обучающиеся должны соблюдать требования настоящей инструкции

7.2. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности. С этими обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.