**ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 6 ім. ЖИТНИЧЕНКА І.В.**

**М. БЕРДИЧЕВА ЖИТОМИРСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Інд. к. 22057161

Вул. Житомирська, 104/2, м. Бердичів, Житомирська область, 13300,

тел.: 6-34-15, 6-35-58 E-mail: [school.number6@Gmail.com](mailto:school.number6@Gmail.com)

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 17 - БЖД**

**під час проведення занять з плавання**

**та перебування у басейні**

**(ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**№ 17 – БЖД ПЗП та ПБ)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
(місце видачі)

Затверджено   
Наказом директора

ЗОШ №6 Патій Л.В.

від « 27 » серпня 2020 р.

№30/01-06

**ІНСТРУКЦІЯ**

**З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 17 - БЖД**

**під час проведення занять з плавання**

**та перебування у басейні**

**(ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № 17 – БЖД**

**ПЗП та ПБ)**

1. ***Загальні вимоги***

1.1. Дана інструкція з безпеки життєдіяльності розроблена для забезпечення безпеки учнів під час відвідування плавального басейну в ТРК «Європейський» та під час проведення занять з плавання.

1.2. Вся діяльність: навчально-спортивна і оздоровча робота в плавальному басейні повинна проводитися на підставі графіку (розкладу), в присутності інструктора з плавання, медичного працівника та вчителя фізичного виховання.

1.3. До занять у групах з плавання допускаються особи, які пройшли медичний огляд і мають довідку про відсутність медичних протипоказань за станом здоров’я.

1.4. Групи для оздоровчого плавання (купання) комплектуються тільки з числа осіб, які вміють плавати. Особи, які не вміють плавати, навчаються плавати на мілкій частині басейну.

1.5. Вік учнів, які допускаються в басейн для проведення занять 10 років.

1.6. Вхід учнів до плавального басейну дозволяється під керуванням інструктора з плавання та вчителя фізкультури.

1.7. Учні при собі повинні мати: плавальні засоби, змінне взуття на резиновій (не слизькій підошві), рушник, купальний костюм і до початку занять пройти огляд у медпрацівника, прийняти душ (до 5 хв.) роздягальні через 10 хв. для іншої групи.

1.8. У разі відсутності інструктора, вхід осіб або груп до плавального басейну, заборонений.

1.9. Плавання учнів проводиться по групах не більше 15 осіб.

1.10. Плавання в глибокій частині басейну дозволяється тільки особам, які вміють плавати і тільки з застосуванням засобів і методів, що запобігають нещасним випадкам.

1.11. Місце для плавання (купання) в обов’язковому порядку повинно бути забезпечено справним інвентарем (рятувальні круги, жердини).

1.12. Стрибки з бортика басейну не дозволяється.

1.13. При одночасних заняттях кількох груп, групи повинні займатися тільки на відведеному для них місці.

1.14. У плавальному басейні повинний бути установлений медичний пост. До медичного контролю входить:

- організація і забезпечення санітарного попереджувального і поточного нагляду за місцями і умовами проведення занять (купання),

- контроль за станом здоров’я під час занять,

- профілактика травматизму,

- надання швидкої та невідкладної медичної допомоги у всіх необхідних випадках,

- ведення документації про здійснену медичну роботу.

1.15. Вимоги, щодо утримання ванни басейну:

- дно ванни басейну повинно бути видно у всіх частинах басейну,

- елементи поплавків розподілювальних доріжок не повинні мати гострих, ріжучих граней,

- не мати сколів облицювальних плиток.

1.16. Для проведення практичних занять на воді з обов’язками інструктора допускаються особи, які мають спеціальну фізкультурну освіту або плавальну підготовку.

1.17. Під час прямування до басейну, який знаходиться у ТРК «Європейський» усім учням школи дотримуватися Правил дорожнього руху.

***2. Вимоги безпеки перед початком плавання***

2.1. Не входити в воду без дозволу інструктора з плавання, вчителя фізкультури.

2.2. Відчувши озноб, швидко вийдіть із води і повідомте про це інструктора або вчителя.

2.3. Не купайтесь відразу після прийому їжі і великого фізичного навантаження. Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше 45-50 хв.

2.4. Не можна стрибати вниз головою.

2.5. Не купайтесь під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

***3. Вимоги безпеки під час плавання***

3.1. Не купайтеся більше як 30 хв.

3.2. Користуйтеся плавальною шапочкою та купальною формою.

3.3. Не залишайтесь під час пірнання під водою. Відчувши втому, спокійно пливіть до бортика басейну.

3.4. ЗАБОРОНЯТЬСЯ:

3.4.1. входити в воду без дозволу інструктора з плавання або вчителя. Входити в воду розігрітим (спітнілим);

3.4.2. запливати за встановлені знаки огорожі у басейні відведені для купання,

3.4.3. бігати та штовхатися;

3.4.4. стрибати та пірнати в воду із бортиків басейнів, утримувати один одного під водою, бещкетувати;

3.4.5. організовувати ігри на воді без керівника, інструктора з плавання чи вчителя,

3.4.6. плавати з використанням надувних матраців,

3.4.7. купатися відразу після вживання їжі;

3.5.8. заходити в басейн при поганому самопочутті;

3.5.9. заносити та користуватися на території басейну будь якими виробами зі скла, а також лезами бритв, колючо-ріжучими предметами;

3.5.10. відвідувати басейн із відкритими ранами, інфекціями, шкірними захворюваннями;

3.5.11. створювати ситуації, які можуть викликати травмування інших відвідувачів.

3.5. **Інструктори з плавання повинні:**

3.5.1. довести на першому плаванні до відома тих, хто займається плаванням, правила проведення занять (здійснювати постійний контроль за їх дотриманням),

3.5.2. входити до ванни басейну першими і залишати її тільки після того, як всі члени групи, закріпленої за ним, покинуть ванну плавального басейну,

3.5.3. проводити перед початком кожного заняття (купання) огляд спортивного інвентарю, обладнання;

3.5.4. при виявленні його несправності інформувати чергового інструктора плавального басейну і до її усунення заняття не проводити.

3.6. **Вчитель фізкультури зобов’язаний:**

3.6.1. контролювати дотримання правил проведення занять у плавальному басейні всіма учнями;

3.6.2. припинити заняття та проконтролювати вихід усіх учнів з ванни басейну у разі будь-якої аварійної ситуації, чи наявності умов, що перешкоджають проведенню занять або загрожують життю чи здоров’ю тих, хто займається плаванням;

3.6.3. повідомляти директора школи про нещасні випадки, травми чи інші непередбачені випадки, що сталися під час проведення занять;

3.6.4. перед початком кожного заняття проводити інструктаж з безпеки життєдіяльності під час купання та перебування у басейні із реєстрацією у журналі проведення занять;

3.6.5. проводити перед початком кожного заняття (купання) огляд спортивного інвентарю, обладнання, необхідних засобів для купання учнями школи.

***4. Вимоги безпеки після закінчення плавання***

4.1. Після закінчення занять (купання) в басейну, ті хто займається плаванням, користуються душем (не більше 5 хв.).

4.2. Вийшовши з води, витріться насухо й одразу ж одягніться.

***5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях***

5.1. У разі судоми не занурюйтесь в воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.

5.2. Надаючи допомогу потопаючому, не підпливайте до нього спереду , а допоможіть йому буксуючи до бортику басейну.

5.3. У разі отримання травми, інструктор та медпрацівник, повинні надати першу медичну допомогу. При важких травмах – викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103.

5.4. Причинами нещасних випадків буває:

- переохолодження в воді,

- перевтомлення м’язів після тривалої напруженої фізичної роботи (гра в футбол, крос, тощо),

- безперервне плавання одним стилем,

- купання незагартованого плавця в воді з низькою температурою.

**Розроблено:**

Відповідальна особа з охорони праці \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилюк Т.М.