

Погоджено
Голова профкому

Затверджено

Наказ по

ЗОШ I-III ступенів
№ від 201__ р.
Директор школи

ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ □

Вимоги безпеки під час занять плаванням

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Вимоги щодо організації безпечного плавання учнів у відкритих водоймах.

Купання учнів дозволяється організовувати тільки у спеціально відведених місцях, обмежених сигнальними буями або прапорцями, у присутності медичного працівника, вчителя.

Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює вчитель, який повинен бути на березі перед заходженням учнів у воду, під час їхнього купання та виходу з неї.

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

Для тих, хто не вмів 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 дирекції школи у необладнаних місцях, у годинині Передбачені розкладом.
- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних суден, веслових човнів тощо;
- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього.

Допуск учнів у воду здійснюється у присутності вчителя згідно з розкладом. Будь-яка заміна одного вчителя іншим проводиться тільки з дозволу директора школи.

Вибираючи місце для навчання у природних водоймах, треба керуватися вказівками, викладеними у Рекомендаціях щодо навчання учнів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти України:

- природне дно водойми в місці, відведеному 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 (руху) води - не більше за 0,3 м/с;
- дно природного водоймища 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, мотуз-ки, жердини, у разі необхідності рятувальні човни тощо).

Якщо немає умов, необхідних для проведення занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів для їх усунення, а в разі неможливості виконання цього - відмінити заняття.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

- купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася;
- купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях;
- перебувати у воді не більше 10-15 хв.;
- забороняється купатися у річках зі 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, дощок;
- забороняються пустощі на воді;
- забороняється запливати за межі місць купання, підпливати до човнів, що рухаються;
- забороняється заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати;
- у разі погіршення метеоумов (гроза, буря, дощ) припинити купання і вийти з води;
- під час грози забороняється перебувати поблизу води;
- не рекомендується купатись відразу після вживання їжі.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПЛАВАННЯ

Входьте у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши озноб, швидко вийдіть із води і повідомте про це вчителя.

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

У разі вушних захворювань, особливо під час пошкодження барабанної перепонки, не стри-байте у воду головою вниз.

Після перенесення захворювання вуха вкладайте у вуха під час купання вату, змащену вазе-ліном.

Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЛАВАННЯ

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.

Забороняється:

- входити у воду без дозволу вчителя або чергового. 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 у воду.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПЛАВАННЯ

У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, виконайте кілька легких гімнастичних вправ. Відчувши слабкість або недугу після купання, плавання, зверніться до вчителя або лікаря.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ

У разі судоми не занурюйтесь у воду, намагайтесь триматися на воді і кличте на допомогу.

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.

Якщо зводить судому (корчі), постарайтесь утриматись на воді, покличете на допомогу. Надаючи допомогу потопуючому, не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксуючи до берега.

У разі отримання травми, вчитель повинен надати першу медичну допомогу; при важких травмах - викликати швидку медичну допомогу за тел. 03.

При утопленні, після витягання людини з води необхідно провести всі заходи щодо її

оживлення. Якщо потерпілий при свідомості, то необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти гарячим чаєм.

У разі критичного стану зробити штучне дихання, закритий масаж серця.

Інструкцію розробив учитель

Узгоджено

Керівник служби охорони праці-
заступник директора з навчально-
виховної роботи

Величко З.Д.

" ____ " _____ 201 ____ р.