

«ПРИНЯТА»
Советом
МБУ ДО «СШ «Арктика»
Протокол № 2, от 13.04.2023г.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Арктика»
от 13 апреля 2023г. № 53



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО «СШ «АРКТИКА»
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ПЛАВАНИЕ»

1. Общие требования по охране жизни и здоровья обучающихся

1.1. К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

2. Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

2.1. Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

2.2. Прийти в Учреждение за 15 мин до начала занятий.

2.2. При входе в Учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь.

2.3. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять).

2.4. Присесть на скамейку и дождаться тренера-преподавателя.

2.5. Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером-преподавателем. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения.

2.6. Пройти с тренером-преподавателем (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

3. Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

3.1. Занять свободный шкафчик.

3.2. Если предстоит тренировка в «сухом зале» переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).

3.3. Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать тренеру-преподавателю на хранение).

3.4. При необходимости посетить сан.узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

3.5. Вместе с тренером-преподавателем пройти в спортивный зал.

3.6. Если предстоит тренировка «на воде» полностью раздеться, помыться в душе с мылом (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке).

3.7. Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце.

3.8. Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

4. Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

4.1. Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения тренера-преподавателя.

4.2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.3. По бортику бассейна передвигаться только шагом.

4.4. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

4.5. Соблюдать дисциплину и порядок на занятиях.

4.6. При необходимости выйти из бассейна во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.

4.7. Не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

5. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде

5.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя.

5.2. Во время занятия не стоять без движения.

5.3. Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.

5.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

5.5. Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева.

5.6. По соответствующей команде тренера-преподавателя быстро покинуть ванну бассейна.

6. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)

6.1. Входить в тренажерный зал только с разрешения тренера-преподавателя.

6.2. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

6.3. Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

6.4. По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

6.5. Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

6.6. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.

6.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

7. Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (спортивный зал)

7.1. Входить в спортивный зал только с разрешения тренера-преподавателя.

7.2. Выполнять все указания тренера-преподавателя.

7.3. Бегать в зале против часовой стрелки.

7.5. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приемов.

7.6. При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения тренера-преподавателя.

7.7. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

8. Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании

8.1. На воде:

Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде тренера-преподавателя.

Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.

Погружения под воду – выполнять по команде тренера-преподавателя, глаза под водой держать открытыми.

Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.

Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий обучающийся покинул зону прыжка.

Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной тренером-преподавателем; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов.

Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.

Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

8.2. На суше:

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера-преподавателя о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером-преподавателем; не обгонять; не разговаривать.

Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии при статической - постепенно, по мере терпимости.

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

Наклон вперед стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки.

Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

Прыжок в длину с разбега – соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

Прыжок через козла – строго выполнять все указания тренера-преподавателя.

Упражнения на брусках – выполнять с подстраховкой.

Упражнения на кольцах – кисти рук смазать магнезией, спрыгивать аккуратно.

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером-преподавателем.

Лыжный спорт – одеться соответственно погодным условиям; не махать лыжными палками; обгонять со словами «Лыжню!».

Упражнения на канате – выполнять строго по одному; движение начинать по команде тренера; соблюдать технику выполнения упражнения; вниз быстро не съезжать; не отпускать канат пока ноги не коснулись пола.

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером-преподавателем, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

Упражнения на специализированных тренажерах – хюттелях – нагрузку выбирать вместе с тренером-преподавателем, резко не отпускать лопаточки.

Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера-преподавателя, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером-преподавателем, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер.

Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии, указанном тренером, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения.

Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

9. Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

9.1. Выйдя из воды и пройти в раздевалку.

- 9.2. Сполоснуться в душе.
- 9.3. Вытереться насухо и сразу же одеться.
- 9.4. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 9.5. Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки незамедлительно сообщить об этом тренеру-преподавателю).
- 9.6. Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.
- 9.7. В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание Учреждения.

10. Требования по охране жизни и здоровья при посещении восстановительного центра (сауны)

- 10.1. После плавания в бассейне перед посещением сауны вытереться насухо.
- 10.2. В помещение сауны заходить только с тренером-преподавателем.
- 10.3. В горячее отделение сауны заходить малыми партиями, по указанию тренера-преподавателя.
- 10.4. В горячее отделение сауны заходить в специальной шапочке из шерстяных материалов (фетр, войлок), хлопка или льна.
- 10.5. Заходить быстро и рассаживаться по полкам.
- 10.6. Перед усадкой подложить под себя специальный коврик (дощечка, полотенце и др.).
- 10.7. Не трогать руками нагревательные элементы сауны.
- 10.8. Находиться в горячем отделении сауны определенное время, указанное тренером-преподавателем.
- 10.9. Почувствовав недомогание, быстро выйти из горячего отделения и сообщить тренеру-преподавателю.
- 10.10. В горячее отделение сауны заходить указанное тренером-преподавателем число раз.
- 10.11. По окончании восстановительных процедур отдохнуть в течении 15 мин., принять душ, вытереться, одеться, посидеть (остынуть) в вестибюле Учреждения.
- 10.12. В течение 30 минут после окончания восстановительных процедур покинуть здание Учреждения.

11. Требования по охране жизни и здоровья по дороге в Учреждение и из Учреждения

- 11.1. До выхода из дома (в зимнее время) прослушать прогноз погоды, и принять решение, о посещении занятий исходя из сообщений штаба гражданской обороны об отмене занятий.
- 11.2. Одеваться соответственно погоде, предусматривая возможные изменения погоды в вечернее время.
- 11.3. Выходить из дома заблаговременно до начала тренировки, во избежание торопливости в пути следования.
- 11.4. В пути следования в Учреждение и из Учреждения строго соблюдать правила дорожного движения.
- 11.5. Переходить дорогу к Учреждению только в специально отведенных для этих целей местах, оборудованных указателями, сигнальными светофорами и пешеходными дорожками.
- 11.6. Путь следования до Учреждения выбирать по освещенным участкам пути, избегая малолюдных мест.

11.7. При встрече с беспризорными животными вести себя спокойно, остановиться и переждать их движение (**не поворачиваться спиной к животному, не убегать!!!**).

11.8. При нападении беспризорного животного, постараться вперед выставить спортивную сумку (рюкзак и др.) и громко позвать на помощь.

12. Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

12.1. Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса.

12.2. Сделать хорошую, качественную разминку.

12.3. Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки).

12.4. Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.

12.5. Если тренер-преподаватель задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.

12.6. Младшим обучающимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего обучающегося), закрепленного за ними тренером-преподавателем.

12.7. По окончании соревнований Учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения тренера-преподавателя.

13. Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

13.1. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро выйти из воды.

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

13.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро выйти из воды.

13.4. При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить тренеру-преподавателю и действовать по его указаниям.

13.5. При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатиком», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шуточной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера-преподавателя покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- «затевать игры» в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;

- заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим обучающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заходить в помещения Учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер-преподаватель попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов.
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых;
- хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам Учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- вежливое отношение ко всем участникам учебно-тренировочного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию Учреждения;
- бдительность и неравнодушное отношение к деятельности Учреждения.