

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УЛЬЯНОВСКИЙ ФИЛИАЛ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ульяновского филиала РАНХиГС

В.В.Ваховский

2016 г.



**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда при проведении занятий**

**по плаванию**

И.О.Т.С. - 013 - 16

## **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы различной степени тяжести и утопления при выполнении прыжков в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- плавание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопление во время занятий по плаванию.

1.4. При проведении занятий по плаванию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная изделиями медицинского назначения для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. При проведении занятий необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом преподавателю. Преподаватель обязан сообщить о несчастном случае администрации филиала.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий по плаванию**

2.1. Принять теплый душ, соблюдая при этом санитарно-гигиенические требования.

2.2. Надеть купальный костюм, а на голову плавательную шапочку.

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

2.4. Сделать разминку, выполнив несколько легких физических упражнений под руководством преподавателя.

2.5. Соблюдать предельную осторожность при ходьбе, избегая скольжения по полу.

## **3. Требования охраны труда во время занятий по плаванию.**

3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя.

3.2. Во время купания не стоять без движений.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

3.4. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды.

3.5. Не оставаться при нырянии долго под водой.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. Почувствовав озноб, немедленно выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.2. В случае возникновения судорог не теряться, стараться держаться на воде и громко позвать на помощь.

4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до полного восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости транспортировать пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и оповестить о случившемся медицинского работника и администрацию образовательного учреждения.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий по плаванию.**

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

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

5.3. Убрать спортивный и вспомогательный инвентарь по плаванию в постоянное место хранения.

Разработал:  
Долингер А.Я.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned above a horizontal line.