

СОГЛАСОВАНО:
Уполномоченный по охране труда
ОГАУ ДО ОСШ по футболу


_____ Д.В. Пьянзов

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГАУ ДО ОСШ по футболу



_____ А.Ю. Фомин

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда для обучающихся при нахождении на водоемах** **ИОТ – 073 - 2023**

1. Общие требования безопасности

1.1. К плаванию в водоеме допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При плавании в водоеме необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы плавания и отдыха.

1.3. При плавании обучающихся в водоеме возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;

- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузке;
- утопление при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.4. При плавании в водоеме должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

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

2. Требования безопасности перед началом плавания

2.1. Обучающийся должен надеть купальный костюм (плавки).

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

2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 минут.

2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

2.5. Сделать разминку, выполнить несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время плавания

3.1. Входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя. Во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды.

3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 минут.

3.6. При купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, парходам, баржам и прочим плавательным средствам.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении пострадавшему немедленно сделать искусственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь.

5. Требования безопасности по окончании плавания

- 5.1. Выйдя из воды вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания чтобы согреться проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Тренер-преподаватель должен проверить по списку наличие всех обучающихся.