

# **Инструкция**

## **для обучающихся по мерам безопасности при занятиях плаванием в бассейне.**

### **I Общие требования безопасности.**

К занятиям допускаются учащиеся:

- \* отнесённые по состоянию здоровья к основной подготовительной медицинским группам;
- \* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

#### **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- \* сообщить учителю об умении или неумении плавать;
- \* заходить в бассейн, брать инвентарь, выполнять упражнения в воде только с разрешения учителя;
- \* знать и выполнять настоящую инструкцию;
- \* иметь купальник, шапочку, плавки, полотенце, мочалку, мыло, шлёпанцы.

За несоблюдение правил и мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

### **II Требования безопасности перед началом проведения занятий.**

#### **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- \* заходить в раздевалку с разрешения учителя;
- \* раздеться в раздевалке;
- \* снять с себя посторонние предметы (часы, серьги и т.д.) и пройти в душевую;
- \* тщательно вымыться с мылом и мочалкой, закрыть за собой воду;
- \* надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- \* по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

### **III Требования безопасности во время проведения занятий.**

**ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ НА ВОДЕ УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- \* чётко и правильно выполнять задания;
- \* не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- \* выполнять упражнения по указанной дорожке;

- \* при плавании по дорожке держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- \* соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- \* не изменять резко направление своего движения,
- \* не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- \* осуществлять вдох и выдох через рот;
- \* не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- \* не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.
- \*

#### **ПРИ НЫРЯНИИ С ТУМБОЧКИ УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- \* выполнять ныряние по сигналу или с разрешения учителя;
- \* выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- \* после входа в воду обязательно открыть глаза.

### **IV Требования безопасности по окончании занятий.**

#### **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- \* организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
- \* снять купальный костюм;
- \* помыться с мылом и мочалкой;
- \* насухо вытереть волосы и уши.

### **V Требования безопасности при несчастных случаях.**

#### **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- \* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;
- \* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать «скорую помощь».