

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации

  
\_\_\_\_\_  
«04» 03 2024 г.

Протокол № 22  
«07» 03 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор СурГУ

  
\_\_\_\_\_  
«11» 03 2024 г.



**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда на учебных занятиях по гидрореабилитации  
кафедры медико-биологических основ физической культуры  
(для обучающихся)

**ИОТВ-027-2024**

г. Сургут

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда на учебных занятиях по гидрореабилитации**  
**кафедры медико-биологических основ физической культуры**  
**(для обучающихся)**  
**ИОТВ-027-2024**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. К учебным занятиям по гидрореабилитации допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний;
- пришедшие на занятие в установленное время, в спортивной форме (плавки, купальник, шапочка, резиновые шлёпанцы);
- прошедшие инструктаж по охране труда и расписавшиеся в журнале инструктажа;

1.2. Обучающиеся должны беспрекословно выполнять требования преподавателя, ведущего занятие, не допускать действий, мешающих проведению занятий, и создающих травмоопасную ситуацию.

1.3. При проведении учебных занятий по спортивно-педагогическим дисциплинам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне бассейна;
- купание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании или плавании в бассейне
- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность за-хлебнуться);
- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

1.4. В случае плохого самочувствия, сильного утомления или заболевания, до начала занятия и во время него, необходимо информировать преподавателя и обратиться в медицинский пункт за помощью.

1.5. Выход на воду, выполнение упражнений и окончание занятий проводится только по команде преподавателя. Запрещается выход на воду после окончания занятий.

1.6. При несчастном случае пострадавший и очевидцы происшествия (несчастного случая) обязаны немедленно информировать преподавателя.

1.7. Выполнение требований настоящей инструкции является обязательным. В случае обнаружении опасности, грозящей жизни и/или здоровью обучающихся или кому-либо из присутствующих, необходимо немедленно информировать преподавателя.

1.8. Обучающиеся, допустившие нарушение инструкции по охране труда или ее невыполнение, привлекаются к ответственности, с последующим прохождением внепланового инструктажа по охране труда.

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

2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

2.2. Перед входом в зал бассейна принять горячий душ с мылом и мочалкой. Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

2.3. Для профилактики заражения патогенным грибком в помещениях бассейна пользоваться резиновыми шлёпанцами.

2.4. Обучающимся, перенесшим заболевание среднего уха, вкладывать перед плаванием в ушную раковину шарик ваты, смазанный вазелином.

2.5. Не принимать пищу перед самым началом занятий. Перерыв между приёмами пищи и купанием должен быть не менее 45- 50 мин.

2.6. Не купаться сразу после большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.).

2.7. Обратит внимание на местонахождение спасательных средств и медицинской аптечки первой помощи.

2.8. Осторожно войти в помещение бассейна. Под руководством преподавателя сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

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

3.1. Соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.2. Во время занятий по гидрореабилитации необходимо:

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

- не торопиться при спускании по трапу в воду бассейна;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- почувствовав озноб, быстро выходить из воды и сообщить об этом преподавателю;

- не купаться более 30 минут, при холодной воде более 5-6мин;

- во избежание простудных заболеваний в прохладную или ветреную погоду после купания в бассейне, чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений;

- не оставаться долго под водой при нырянии.

3.2. Не нырять в воду:

- без команды преподавателя (инструктора);
  - при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки;
  - при недостаточной глубине воды;
  - при нахождении вблизи других пловцов;
- 3.3. Почувствовав озноб или усталость, спокойно плыть к бортику. При судорогах не теряться, держаться на воде и звать на помощь.
- 3.4. Во время оказания вам помощи не хватать спасающего, а помочь ему буксировать вас к трапу бассейна.
- 3.5. Во время занятий запрещается:
- входить в воду без разрешения преподавателя;
  - снимать шапочку для плавания;
  - вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
  - входить в воду разгорячённым (потным);
  - прыгать с тумбы, если вблизи от неё находятся другие пловцы и без команды преподавателя (инструктора);
  - плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
  - висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
  - прыгать с борта бассейна в воду;
  - передвигаться бегом по парапету бассейна и лестничным маршам;
  - толкать товарища в воду;
  - хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
  - «топить» друг друга;
  - заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведённого для купания;

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

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- 4.2. При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю.
- 4.3. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь. Во всех тяжёлых случаях следует вызвать врача, а до его прибытия необходимо оказать первую помощь пострадавшему.

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

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться насухо полотенцем.
- 5.2. Спортивный инвентарь убрать в специально отведенное для этого место хранения.

5.3. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

5.4. По окончании занятий в бассейне принять тёплый душ. Переодеться в сменную сухую одежду.

Разработал:



---

Зав. кафедрой МБОФК М.Н. Мальков

Согласовано:



---

Руководитель СПП и ОТ А.В. Чернопяттов