**ИНСТРУКЦИЯ №142**

 **ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

 **НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

 **( В БАССЕЙНЕ И ЕСТЕСТВЕННОМ ВОДОЁМЕ).**

**Общие требования безопасности:**

1. К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. Опасность возникновении травм:

- при плохом самочувствии;

- при плавании в воде температура которой ниже установленной нормы;

- при выполнении прыжков в воду вниз головой;

- при невыполнении правил От на плавании.

3. Место для купания должно иметь ограждение и подготовленные средства спасения (спасательные круги, верёвки, шесты, спасательные лодки и т.д.).

4. Купаться только в хорошо знакомых и разрешённых для этого местах. Не заплывая за пределы обозначенных границ.

5. Находиться в воде более 30 минут, в холодной не более 5-6 минут.

6. Сделать перерыв между приёмом пищи и купанием не менее 45-50 минут.

7. Подплывать близко к моторным лодкам и другим судам.

8. Не купаться при большой волне и слишком холодной воде.

9. Не купаться с заболеванием ушей.

10. Нельзя учиться плавать одному без взрослых.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку. Приготовить полотенце;
2. Внимательно прослушать инструктаж по От преподавателя;
3. Сделать разминку, выполнив несколько лёгких упражнений.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Входить в воду только с разрешения преподавателя и во время купания не стоять без движения;
2. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов;
3. Не оставаться при нырянии долго под водой;
4. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
5. Баловаться в воде, топить товарища, опрокидывая его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там, подавать ложные сигналы тревоги;
6. Все упражнения выполнять плывя к берегу;
7. Не покидать место купания без разрешения преподавателя;
8. Не сталкивать товарища с вышки или берега (бортика) в воду особенно если вблизи находятся другие пловцы.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1.При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) выйти из воды и согреться (энергичные движения, теплый душ, растирание сухим полотенцем).

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

1. При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями;
2. При получении травмы сообщить преподавателю.
3. При появлении усталости спокойно плывите к берегу.

**Требования безопасности после окончания занятий.**

1.Выйдя из воды. Вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться;

2. При низкой температуре после купания чтобы согреться, проделать несколько лёгких гимнастических упражнений;