### ПОГОДЖЕНО ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова ПК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_І. Білоус Директор школи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М. Івануляк

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 р. \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 р.

**ІНСТРУКЦІЯ З ОХОРОНИ ПРАЦІ №**

**Вимоги безпеки під час занять плаванням**

**І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

* 1. Вимоги щодо організації безпечного плавання учнів у відкритих водоймах.
  2. Купання учнів дозволяється організовувати тільки у спеціально відведених місцях, обмежених сигнальними буями або прапорцями, у присутності медичного працівника, вчителя.
  3. Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює вчитель, який повинен бути на березі перед заходженням учнів у воду, під час їхнього купання та виходу з неї.
  4. Під час купання потрібно мати рятувальні засоби (човен, мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).
  5. Для тих, хто не вміє плавати, купання організовують у спеціально огороджених місцях, глибиною не більше 1,2 м.
  6. Забороняється:
  + купатися у водоймах, не рекомендованих санепідстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;
  + купатися без відповідного дозволу дирекції школи у необладнаних місцях, у години не передбачені розкладом;
  + використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
  + запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних суден, веслових човнів тощо;
  + вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
  + стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього.
  1. Допуск учнів у воду здійснюється у присутності вчителя згідно з розкладом. Будь-яка заміна одного вчителя іншим проводиться тільки з дозволу директора школи.
  2. Вибираючи місце для навчання у природних водоймах, треба керуватися вказівками, викладеними у Рекомендаціях щодо навчання учнів плавання, затверджених Головним управлінням шкіл Міністерства освіти України:
  + природне дно водойми в місці, відведеному для купання, або дно купальні, обладнаної на природній водоймі, повинні бути рівними;
  + глибина води в них має бути не більшою ніж 1.2 м;
  + швидкість течії (руху) води - не більше за 0,3 м/с;
  + дно природного водоймища повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для дітей;
  + місця купання повинні бути огороджені;
  + під час проведення занять потрібно мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у разі необхідності рятувальні човни тощо).
  1. Якщо немає умов, необхідних для проведення занять з плавання, вчитель повинен вжити заходів для їх усунення,а в разі неможливості виконання цього - відмінити заняття.

**ІІ. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ**

* 1. Купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася.
  2. Купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях.
  3. Перебувати у воді не більше 10-15 хв.
  4. Забороняється купатися у річках зі швидкою течією, вирами, біля мостів.
  5. Забороняється стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома.
  6. Забороняється купатися поодинці.
  7. Забороняється плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дощок.
  8. Забороняються пустощі на воді.
  9. Забороняється запливати за межі місць купання, підпливати до човнів, що рухаються.
  10. Забороняється заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати.
  11. У разі погіршення метеоумов (гроза, буря, дощ) припинити купання і вийти з води.
  12. Під час грози забороняється перебувати поблизу води.
  13. Не рекомендується купатись відразу після вживання їжі.

**ІІІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПЛАВАННЯ**

* 1. Входьте у воду швидко і під час купання не стійте без руху. Відчувши озноб, швидко вийдіть із води і повідомте про це вчителя.
  2. Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри у футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі і купанням повинна бути не менше 45-50 хвилин.
  3. У разі вушних захворювань, особливо під час пошкодження барабанної перепонки, не стрибайте у воду головою вниз.
  4. Після перенесення захворювання вуха вкладайте у вухо під час купання вату, змащену вазеліном.
  5. Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

**ІV. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЛАВАННЯ**

* 1. Не купайтеся більше як 30 хв, якщо вода холодна, достатньо 5-6 хв. У жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або зав'язуйте голову білою хусткою.
  2. Забороняється:
  + входити у воду без дозволу вчителя або чергового. Входити у воду розігрітим (спітнілим);
  + запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання. Купатися при великій хвилі;
  + стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці. Штовхати товариша з берега у воду.

**V. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ПЛАВАННЯ**

5.1. У холодну погоду після купання,щоб зігрітися,виконайте кілька легких гімнастичних вправ. Відчувши слабкість або недугу після купання, плавання, зверніться до вчителя або лікаря.

**VІ. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

* 1. У разі судоми не занурюйтесь у воду,намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.
  2. Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, вдихніть побільше повітря у легені і занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією і випливайте на поверхню.
  3. Якщо зводить судома (корчі), постарайтесь утриматись на воді, покличте на допомогу.
  4. Надаючи допомогу потопаючому, не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксуючи до берега.
  5. У разі отримання травми, вчитель повинен надати першу медичну допомогу; при важких травмах - викликати швидку медичну допомогу за тел. 103.
  6. При утопленні, після витягання людини з води необхідно провести всі заходи щодо її оживлення. Якщо потерпілий при свідомості, то необхідно зняти з нього мокрий одяг, витерти насухо, одягнути в сухий одяг, зігріти гарячим чаєм.
  7. У разі критичного стану зробити штучне дихання, закритий масаж серця.

Інструкцію розробив учитель

Погоджено

Заступник директора з навчально-виховної роботи Семенів Н.М.

"\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 \_\_ р.