

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юниор»  
г. Гая Гайского муниципального округа Оренбургской области**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации МБУДО  
СШ «Юниор»

\_\_\_\_\_ Я.Н.Тимофеев  
«09» января 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО СШ «Юниор»

\_\_\_\_\_ Д.С.Докицан

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.  
приказ № 13 от 09.01.2025 г.

**ИНСТРУКЦИЯ  
по охране труда  
при плавании в открытом водоеме**

ИОТ- 029-2025

г. Гай, 2025

## **I. Общие требования**

- 1.1 К занятиям плаванием допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2 Опасность возникновения травм:
  - при плохом самочувствии;
  - при плавании с непокрытой головой в жаркий, солнечный день;
  - при плавании в слишком холодной воде;
  - при выполнении прыжков в воду вниз головой;
  - при невыполнении правил ТБ по плаванию
- 1.3 Место для плавания должно иметь ограждение и глубину не более 1,5-1,7м.
- 1.4 Нельзя заплывать за ограждение.
- 1.5 Находиться в воде не более 30 минут, в холодной – 5,6 минут.
- 1.6 Не купаться сразу после приёма пищи, или большой физической нагрузки, соблюдайте перерыв 45-50 минут.
- 1.7 Не подплывать близко к моторным лодкам и другим судам.
- 1.8 Не купайтесь при большой волне и в слишком холодной воде.
- 1.9 Не купайтесь при плохом самочувствии, а также разгорячённым, потным.
- 1.10 Не толкайте товарища с вышки или с берега в воду.

## **II. Требования охраны труда**

- 2.1 Требования охраны труда перед началом купания
  - 2.1.1 Приготовьте перед купанием полотенце, шапочку или белый платок.
  - 2.1.2 Внимательно прослушайте инструктаж тренера-преподавателя по охране труда.
  - 2.1.3 Сделайте несколько лёгких гимнастических упражнений.
  - 2.1.4 После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином.
  - 2.1.5 Не входите в воду без разрешения тренера-преподавателя.
- 2.2 Требования охраны труда во время купания
  - 2.2.1 Не прыгайте в воду вниз головой, особенно после перенесённых ушных заболеваний.
  - 2.2.2 При выполнении прыжков обеспечьте подстраховку товарищей.
  - 2.2.3 Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения.
  - 2.2.4 Все упражнения выполняйте плывя по направлению к берегу.
  - 2.2.5 При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
  - 2.2.6 При нырянии не оставаться долго под водой.
  - 2.2.7 Соблюдать дисциплину и порядок на воде.
- 2.3 Требования охраны труда в аварийных ситуациях
  - 2.3.1 При появлении усталости спокойно плывите к берегу.
  - 2.3.2 При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
  - 2.3.3 При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.
  - 2.3.4 При получении травмы немедленно сообщите тренеру-преподавателю.
- 2.4 Требования охраны труда по окончании купания
  - 2.4.1 После купания вытритеесь насухо.
  - 2.4.2 Оденьте сухую одежду.
  - 2.4.3 Прodelайте несколько лёгких гимнастических упражнений.
  - 2.4.4 Не покидайте место купания без разрешения тренера-преподавателя.
  - 2.4.5 О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщите тренеру-преподавателю.

### **III. Ответственность за неисполнение требований**

3.1 Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

3.2 Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от купания.

**Лист ознакомления  
с инструкцией по охране труда  
при плавании в открытом водоеме**

№ п/п	Ф.И.О. сотрудника	Дата ознакомления	Роспись
1	Докицан Д.С.	09.01.2025	
2	Черкасова Т.Н.	09.01.2025	
3	Слацилина Л.А.	09.01.2025	
4	Абдрашитов Я.Х.	09.01.2025	
5	Валеев Р.Ф.	09.01.2025	
6	Глушков В.В.	09.01.2025	
7	Тимофеев Я.Н.	09.01.2025	
8	Душко Е.В.	09.01.2025	
9	Олейников В.А.	09.01.2025	
10	Олькова Н.В.	09.01.2025	
11	Курмангалеев С.М.	09.01.2025	
12	Псянчина З.Ш.	09.01.2025	
13	Шинкаренко А.В.	09.01.2025	
14	Фаворов В.Н.	09.01.2025	
15	Чувашкин В.В.	09.01.2025	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			