

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Согласовано
Председатель профкома
И.И. Анисимов
2021г.




Утверждаю:

Директор ГАПОУ СКСиПТ

И.М. Гумеров

2021 г.



Инструкция по охране труда № 11
при проведении занятий по плаванию

1. Общие положения.

- 1.1. Входите в воду быстро и не стойте во время купания без движений. Почувствовав озноб, быстро выходите из воды и сообщите об этом преподавателю.
- 1.2. Не купайтесь сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры футбол, борьбы, бега и т.п.).
- 1.3. Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45-50 минут.
- 1.4. После купания в холодной воде, чтобы согреться сделайте несколько легких гимнастических упражнений.
- 1.5. Не купайтесь около 30 минут, если вода холодная - достаточно 5-6 минут.
- 1.6. В жаркие солнечные дни купайтесь в плавательной шапочке или укрывайте голову белым платком.
- 1.7. Не прыгайте в воду головой вниз при ушных заболеваниях, особенно при повреждении барабанной перепонки.
- 1.8. После перенесенного заболевания среднего уха вкладывайте в ушную раковину при купании и плавании шарик ваты, смазанный вазелином.
- 1.9. Не оставайтесь при нырянии долго под водой.
- 1.10. Выйдя из воды, вытрите на сухо и сейчас же оденьтесь.
- 1.11. Почувствовав усталость, спокойно плывите к берегу. При судорогах не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и зовите на помощь.
- 1.12. При оказывании вам помощи не хватайте спасающего, а помогите ему буксировать вас к берегу.
- 1.13. Не купайтесь при недомогании и повышенной температуре.
- 1.14. При слабости и недомогании после купания и плавания обратитесь к врачу.

2. Запрещается:

- 2.1. Входить в воду без разрешения дежурного и руководителя.
- 2.2. Входить в воду разгоряченным (потным).
- 2.3. Заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна, отведенного для купания.
- 2.4. Подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам.
- 2.5. Купаться при большой волне.
- 2.6. Прыгать с вышки, если вблизи от нее находятся другие пловцы.
- 2.7. Толкать товарища с берега, с вышки в воду.

Специалист по охране труда:



Н.И. Сизова