


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
г.ВОЛГОДОНСКА

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета
трудоового коллектива

 Г.Н. Беляк
« 12 » 10 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 2
г.Волгодонска

 А.И. Криводуд
приказ № 83 от 12.10.2020 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА «ДЕЛЬФИН» ПРИ ЗАНЯТИЯХ
ПЛАВАНИЕМ И В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ**

ИТБ – 066 - 2020

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности для посетителей плавательного бассейна
«Дельфин» при занятиях плаванием и в тренажерном зале
ИТБ-066-2020

1.1. К занятиям в плавательном бассейне и тренажерном зале допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Для бассейна необходимы: сменная обувь, купальный костюм и плавательная шапочка (для женщин обязательно), гигиенические принадлежности (мыло, мочалка, полотенце). При посещении плавательного бассейна с детьми, не умеющими плавать, желательно иметь плавсредства (нарукавники, плавательные круги и пр.).

Для тренажерного зала необходимы: сменная обувь, спортивная форма.

1.2. При посещении плавательного бассейна возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;
- купание непосредственно после приема пищи;
- травмы при столкновении;
- травмы при падении на мокром полу и бортиках ванны бассейна, лестницах трибуны;
- порезы об острые кромки и сколы на поверхностях ванны и полах;
- утопление при купании;
- воздействие паров хлора.

1.3. При посещении тренажерного зала возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы при занятиях на неисправных или не закрепленных тренажерах;
- травмы при выполнении упражнений на тренажерах с влажными ладонями.

1.4. Посетители (занимающиеся) **обязаны**:

- соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования посещения бассейна;
- при занятиях на тренажерах строго соблюдать инструкцию по безопасности на конкретном тренажере;
- выполнять требования дежурного инструктора по спорту;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан сообщить об этом дежурному инструктору по спорту или администратору.

1.5. **Запрещается**:

- приступать к занятиям без разрешения дежурного инструктора по спорту;

- нарушать санитарно-гигиенические правила пользования бассейном, душевыми кабинами, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны;
- использовать моющие средства в стеклянной упаковке;
- заниматься на тренажерах в мокрой одежде;
- оставлять без присмотра несовершеннолетних детей;
- посещать бассейн и тренажерный зал в нетрезвом виде, проносить спиртные напитки, пожаро и взрывоопасные вещества и другие запрещенные для посещения общественных мест предметы и вещества;
- курить на территории.

1.6. Посетителям (занимающимся), допустившим невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, может быть отказано в предоставлении услуги без компенсации оплаты.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Посетители (занимающиеся) **должны:**

- пройти инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать перерывы между приемом пищи и занятиями не менее 45-50 минут.

2.2. При посещении тренажерного зала:

- надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой (одежда не должна быть мокрой), во избежание травм одежда должна быть без пуговиц и замков;
- внимательно ознакомиться с инструкциями по применению тренажеров;
- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании (если такие имеются);
- перед выполнением упражнения проверить целостность тросов, цепей и креплений деталей тренажера.

2.3. При посещении бассейна:

- принять душ с мылом и мочалкой (без купального костюма), при необходимости посетить туалет;
- надеть купальный костюм и плавательную шапочку;
- не бегать, соблюдать осторожность при ходьбе, избегая скольжения по полу;
- занимать дорожки, указанные инструктором по спорту или администратором;
- входить в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.4. **Запрещается:**

- нарушать правила санитарной гигиены перед и во время занятий по плаванию;
- приступать к занятиям без разминки;
- купаться без специального купального костюма и плавательной шапочки.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий в бассейне посетители (занимающиеся) **должны:**

- перед прыжками в воду проверить отсутствие вблизи других занимающихся;
- соблюдать безопасную дистанцию, чтобы избежать столкновения;
- при необходимости использовать плавсредства;
- почувствовав озноб, выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

3.2. **Запрещается:**

- бегать, громко кричать и баловаться в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду головой вниз на мелкой части бассейна;
- оставаться при нырянии долго под водой;
- приступать к занятию без разминки;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- висеть и сидеть на разделительных дорожках;
- находясь в воде, опрашивать естественные надобности, сплевывать, отхаркивать.

3.3. Во время занятий в тренажерном зале посетители (занимающиеся) **должны:**

- перед выполнением упражнений на тренажерах обязательно выполнить разминку;
- работать на тренажерах медленно, не допускать срывания тросов и цепей со снаряда;
- не прикасаться к подвижным частям работающего тренажера;
- не прислоняться к узлам смазки снаряда;
- осторожно снимать и ставить блины отягощения на штангу, которая стоит на узких стойках;
- при работе на скамье для жима, нужно так же отрегулировать высоту опорных стоек на длину рук;
- при опускании штанги на стойки, нужно убедиться, что гриф штанги лежит на опорах, после этого только можно убрать руки с грифа;
- при снимании и одевании дисков на гриф, нельзя перегружать один из концов грифа. Необходимо поочередно снимать или надевать диски, во избежание опрокидывания штанги;
- при поднятии большого веса использовать страховку, пояса, эластичные бинты;
- фиксировать диски на грифе замками;
- не оставлять на полу в проходном месте диски, гантели, грифы и прочие вещи, чтобы о них не споткнуться;
- перемещаясь по залу, быть внимательными (берегите ноги, не мешайте другим выполнять упражнения);
- не подавать снаряд броском, следить, чтобы снаряд устанавливался на ровной поверхности;
- при выполнении упражнений соблюдать безопасное расстояние;
- в упражнениях, где необходима страховка работайте с партнером;

- не выполнять упражнения со штангой и гантелями с влажными ладонями (использовать мел или магнезию для рук).

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. Во время занятий в бассейне:

- при появлении судорог не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь;

- при оказании вам помощи не хвататься за спасающего, а помочь ему буксировать вас;

- при плохом самочувствии прекратить занятие.

4.2. Во время занятий в тренажерном зале:

- при возникновении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие.

4.3. При возникновении ЧС, пожара в бассейне или в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуироваться, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

4.4. При получении травмы немедленно сообщить об этом дежурному инструктору по спорту или администратору, оказать первую помощь пострадавшему.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. По окончании занятий в бассейне:

- снять плавательный костюм, отжав его в душе;

- принять теплый душ не более 3-х минут, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться;

- при ознобе после купания сделать несколько легких гимнастических упражнений;

- высушить волосы в специальном сушильном помещении.

5.2. По окончании занятий в тренажерном зале:

- аккуратно сложить спортивный инвентарь в места его хранения;

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ не более 3-х минут и (или) тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Разработчик:
старший инструктор-методист  /Г.Н. Беляк /

Согласовано:
заместитель директора
по спортивной работе  /С.В. Степаненко/