

Приложение 10  
к приказу ГАОУ ВО МГПУ  
от « 30 » ноября 2023 г. № 846 об/сз

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

« 25 » ноября 2023 г.

Протокол № 25 от « 25 » ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГАОУ ВО МГПУ

И.М. Реморенко

«   »   2023 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПЛАВАНИЮ  
№ ИОТ – 10/О**

**1. Общие требования охраны труда**

- 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся:  
не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в секции по плаванию;  
прошедшие инструктаж по охране труда, одетые в купальную одежду;  
ознакомленные с местонахождением аптечки для оказания первой помощи и первичных средств пожаротушения.
- 1.2. Опасными факторами при занятиях в секции плавания являются:  
травмы различной степени тяжести и утопления при выполнении прыжков в воду головой вниз при недостаточной глубине воды;  
плавание сразу после приёма пищи или большой физической нагрузки;  
утопление во время занятий по плаванию.

**2. Требования охраны труда перед началом занятий**

- 2.1. Принять тёплый душ, соблюдая при этом санитарно-гигиенические требования.
- 2.2. Надеть купальный костюм, плавки, на голову плавательную шапочку.
- 2.3. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.4. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

**3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Во время занятий обучающиеся обязаны соблюдать настоящую Инструкцию.

3.2. Неукоснительно выполнять все указания преподавателя, проводящего занятия.

3.3. В случае плохого самочувствия сообщать об этом преподавателю, проводящему занятия.

3.4. Входить в воду только с разрешения преподавателя, проводящего занятия, и во время занятия не стоять без движений.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя, проводящего занятия.

3.6. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, и при нахождении вблизи других пловцов.

3.7. Не оставаться при нырянии долго под водой.

3.8. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю, проводящему занятия.

3.9. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

3.10. В случае судорог – не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При внезапном заболевании, травме или несчастном случае пострадавший или очевидец обязан:

4.1.1. вызвать скорую помощь по телефону – 103 или 112;

4.1.2. немедленно сообщить о случившемся преподавателю.

4.2. При обнаружении пожара или признаков горения в здании, помещении (задымление, запах гари, повышение температуры воздуха и др.):

4.2.1. немедленно сообщить в пожарную охрану по городскому телефону – 101 или 112, при этом назвать адрес, место возникновения пожара, сообщить свою фамилию;

4.2.2. сообщить о возникновении аварийной ситуации и ее характере преподавателю или другому работнику Университета, работникам охраны здания;

4.2.3. принять посильные меры по эвакуации людей и тушению пожара.


#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.2. Сдать использованный инвентарь преподавателю, проводящему занятия.

5.3. С разрешения преподавателя, проводящего занятия, пойти в раздевалку, принять душ, вытереться полотенцем насухо и переодеться.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ  
ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА

№ п/п	Должность	Ф.И.О. Должностного лица	Подпись Должностного лица	Дата	Примечание
1.	Специалист по охране труда	А.В. Махмадов			
2.	Начальник правового обеспечения	Н.А. Шинов			
3.	Начальник отдела охраны труда	Э.Ш. Идрисова			
4.	Начальник управления делами	М.А. Алексеева			