

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ  
ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ  
№ О-04-2026**

**1. Общие требования охраны труда**

1.1. Настоящая инструкция устанавливает требования охраны труда для обучающихся во время занятий по плаванию.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, ознакомленные с правилами безопасного поведения, требованиями пожарной безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний к соответствующим физическим нагрузкам.

1.3. Заниматься плаванием разрешается только в присутствии педагогического работника (далее – Преподаватель).

1.4. Обучающиеся обязаны:

соблюдать требования настоящей инструкции;

соблюдать Правила внутреннего распорядка обучающихся;

соблюдать безопасную дистанцию;

соблюдать правила личной гигиены и санитарные требования, установленные для посещения плавательного бассейна, а также поддерживать чистоту и порядок в раздевалках, душевых и других помещениях бассейна;

выполнять требования Преподавателя;

соблюдать установленные правила поведения в бассейне;

выполнять упражнения только после объяснения техники их выполнения;

уважительно относиться к другим обучающимся;

бережно относиться к оборудованию и имуществу плавательного бассейна;

выполнять только те упражнения, которые предусмотрены программой занятия;

не создавать опасных ситуаций для себя и окружающих.

1.5. Обучающиеся должны знать:

правила безопасного поведения на территории бассейна;

порядок входа в воду и выхода из воды;

значение команд и сигналов Преподавателя;

расположение путей эвакуации.

1.6. Во время занятий на обучающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

скольжение на мокром полу;

падение при нарушении правил передвижения по территории бассейна;

столкновение с другими обучающимися;

получение травм при неправильном выполнении упражнений или прыжков в воду;

мышечные судороги;

переохлаждение организма;

захлебывание водой;

утопление вследствие потери сознания, возникновения судорог, панической реакции.

1.7. Во время занятий обучающимся запрещается:

самовольно входить в помещение чаши бассейна, покидать место проведения занятия, входить или выходить из воды без разрешения Преподавателя;

подплывать под других обучающихся, удерживать их под водой, хватать за руки, ноги или туловище;

висеть на разделительных дорожках, заплывать на соседние дорожки без разрешения преподавателя;

использовать спортивный инвентарь не по назначению;

выполнять упражнения, не предусмотренные программой занятия;

посещать занятия при плохом самочувствии или признаках заболевания;

подавать ложные сигналы о помощи;

самостоятельно пользоваться спортивным оборудованием без разрешения Преподавателя;

выполнять прыжки в воду, ныряние и другие упражнения без соответствующей команды;

нырять в местах, не предназначенных для выполнения прыжков;

толкать других обучающихся, удерживать их под водой, создавать опасные ситуации;

бегать по мокрому полу, прыгать с бортиков бассейна в неустановленных местах;

пользоваться мобильными телефонами и иными электронными устройствами во время проведения занятий;

заниматься в часах, цепочках, серьгах большого размера и иных украшениях, способных привести к травме;

посещать занятие в состоянии алкогольного, наркотического опьянения или под воздействием препаратов, снижающих реакцию.

1.8. При ухудшении самочувствия, возникновении судорог, признаков переохлаждения, получении травмы либо обнаружении опасной ситуации немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом Преподавателю.

1.9. Нарушение требований настоящей инструкции вследствие личной небрежности, невнимательности или неосторожности влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации и Правилами внутреннего распорядка обучающихся.

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

2.1. Прибыть на занятие заблаговременно, соблюдать установленный порядок посещения плавательного бассейна.

2.2. Убедиться в отсутствии жалоб на состояние здоровья. При повышенной температуре тела, признаках инфекционного заболевания, плохом самочувствии, наличии травм, повреждений кожи или иных медицинских противопоказаний необходимо сообщить Преподавателю и не приступать к занятиям.

2.3. Перед входом в помещение бассейна обучающийся должен:  
снять верхнюю одежду и уличную обувь в специально отведенном месте;  
переодеться в чистую спортивную (купальную) форму;  
надеть плавательную шапочку, а при необходимости — плавательные очки и другие разрешенные принадлежности;  
убрать длинные волосы под плавательную шапочку;  
снять часы, украшения и иные предметы.

2.4. Перед входом в чашу бассейна обучающийся обязан принять гигиенический душ с использованием моющих средств в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

2.5. Внимательно выслушать инструктаж и указания Преподавателя.

2.6. Ознакомиться с содержанием предстоящего занятия.

2.7. Выполнять разминку только по указанию Преподавателя.

2.8. Входить в чашу бассейна организованно только по команде Преподавателя, используя предназначенные лестницы. Прыжки в воду с бортиков вне зоны прыжковых вышек категорически запрещены.

2.9. При обнаружении неисправности спортивного оборудования, стартовых тумбочек, лестниц, разделительных дорожек, поручней, покрытия пола, а также иных недостатков немедленно сообщить об этом Преподавателю и не приступать к занятиям до устранения выявленных недостатков.

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

3.1. Выполнять упражнения только в соответствии с заданием Преподавателя.

3.2. Соблюдать установленную дистанцию до других обучающихся.

3.3. Придерживаться направления движения по плавательной дорожке.

3.4. Соблюдать очередность при выполнении упражнений и прыжков в воду.

3.5. Внимательно следить за командами и сигналами Преподавателя.

3.6. Во время плавания необходимо:  
соблюдать требования безопасности при выполнении всех способов плавания;  
выполнять упражнения в пределах своей плавательной дорожки;  
контролировать свои действия, избегая столкновений с другими обучающимися;

соблюдать установленный режим физических нагрузок.

3.7. Прыжки в воду разрешается выполнять только:  
по указанию Преподавателя;  
в специально предназначенном для этого месте;  
после того, как предыдущий обучающийся полностью освободил место входа в воду.

3.8. При появлении признаков усталости, озноба, судорог, затрудненного дыхания, ухудшении самочувствия или получении травмы обучающийся обязан:  
немедленно прекратить выполнение упражнения;  
привлечь внимание Преподавателя любым доступным способом;  
действовать в соответствии с его указаниями.

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

4.1. При появлении запаха гари, дыма, искрения, необычного шума немедленно сообщить Преподавателю.

4.2. При возникновении пожара:  
прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю;  
при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону 101 или 112;  
действовать в соответствии с планом эвакуации и указаниями Преподавателя.

4.3. При травмировании обучающегося прекратить занятие и немедленно сообщить Преподавателю для организации оказания первой помощи.

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

5.1. По окончании занятий обучающийся обязан завершить выполнение упражнений по команде Преподавателя и организованно выйти из воды в указанном месте.

5.2. После выхода из воды необходимо соблюдать осторожность при передвижении по мокрому полу, не бегать и не совершать действий, которые могут привести к падению или травмированию.

5.3. Сдать или убрать использованный спортивный инвентарь в специально отведенное место.

5.4. После окончания занятия обучающийся обязан:  
принять гигиенический душ;  
тщательно вытереться полотенцем;  
переодеться в сухую одежду и обувь.

СОГЛАСОВАНО

Председатель ОППО МГПУ

Ю.В. Смирнова

«17» 10 2026 г.

Протокол № 24 от «30» 06 2026 г.