

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»  
(РГУ имени С.А. Есенина)

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной  
организации работников  
РГУ имени С.А. Есенина



*Васильева Т.В.*  
(Ф.И.О.)

2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



*Степанов А.И.*  
(Ф.И.О.)

2018 г.

**Инструкция по охране труда**

**№ 65-2018**

**для проведения занятий по плаванию**

г. Рязань

## **1. Общие требования охраны труда**

- 1.1. К занятиям по плаванию допускаются студенты, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на студентов следующих опасных факторов:
  - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоёма;
  - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
  - утопления при купании в естественных водоёмах не в специально отведенных и не отвечающих санитарным требованиям местах.
- 1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При купании в естественных водоёмах не в специально отведенных местах должен быть назначен наблюдающий за каждым находящимся в воде студентом.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации университета.
- 1.7. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми студентами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 40 – 50 минут.
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т.д.)
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

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

- 3.1. Входить в воду только с разрешения преподавателя и во время

- купаний не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя (тренера).
  - 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоёма и при нахождении других пловцов.
  - 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
  - 3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 минут.
  - 3.6. При купании в естественном водоёме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к плавательным средствам.

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

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и доложить об этом администрации университета.

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

- 5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- 5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.
- 5.3. Проверить по списку наличие студентов.

Инструкцию разработал:  
Заведующий кафедрой теории и  
методики физического воспитания  
и спортивных дисциплин

 А.К. Пунякин

Согласовано:  
Специалист по охране труда

 И.Н. Елисева

