

Правила и порядок проведения занятий по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами ИФМиБ, ИИ и ИЭиП в плавательном бассейне СК «БУСТАН»

Даже легкая травма на воде представляет опасность для жизни, судорога или потеря сознания могут привести к тому, что человек захлебнется прежде, чем его поднимут на бортик. На воде также значительно усиливается страх при чрезвычайных ситуациях, можно запаниковать и навредить себе или окружающим. Поэтому очень важно соблюдать все специально разработанные правила безопасности в бассейне.

Общие требования безопасности

К занятиям по плаванию допускаются студенты 1-3 курсов, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При посещении занятий по плаванию обучающимся необходимо соблюдать правила поведения при нахождении на территории спортивного объекта, придерживаться расписания учебных занятий.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановые инструктажи.

Требования безопасности перед началом занятий

- Сделать перерыв между плотным приемом пищи и занятием в бассейне не менее 2-х часов, после легкого перекуса - 45-50 мин.

- Не ходить в раздевалке и в бассейне босиком, так как высока опасность поскользнуться на залитом водой кафельном полу.

- Не приносить в помещение раздевалок и душевых бьющихся предметов или стеклянную тару (*все нужно предварительно сдать в гардероб*).

- Принять душ, тщательно промыть мочалкой с мылом всё тело.

- Надеть купальный костюм (плавки), на голову плавательную шапочку, на ноги мягкие резиновые шлёпанцы с антискользящей подошвой.

- Снять цепочки, браслеты и другие украшения перед занятием, предметы могут зацепиться за разделители, стать причиной травм.

Требования безопасности во время занятий

- Выполнить в зале сухого плавания разминку, комплекс специальных упражнений под руководством преподавателя.

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

- Внимательно слушать задания и выполнять все команды и сигналы преподавателя.

- Не прыгать в воду головой вниз без разрешения преподавателя и при нахождении вблизи других пловцов.

- Во время занятия не разрешается нырять, если не было задания преподавателя.

- Не использовать дополнительный инвентарь и плавательные аксессуары без разрешения преподавателя.

- Не пересекать дорожки, столкновение с другим обучающимся может привести к травмам.

- Запрещается брызгаться, хватать за различные части тела других обучающихся, все это может дезориентировать занимающихся, также велика опасность травмироваться или травмировать других занимающихся.

- В бассейне требуется разговаривать тише, чем обычно, нельзя кричать. Повышенный голос на воде - это сигнал опасности и просьба о помощи, на него ориентируется преподаватель.

- На занятии вход и выход из воды (в туалет или при недомогании), а также переход с одной дорожки на другую возможен только с разрешения преподавателя.

При выполнении заданий на воде студент должен:

- чётко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке;
- при плавании по дорожке держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения.

Требования безопасности в экстренных ситуациях

- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- Если получено повреждение, случилась судорога или ощущается недомогание, головокружение, нельзя самому выбираться из воды или пытаться ухватиться за плывущего мимо человека. Необходимо не теряться, а взяться за бортик или разделитель дорожек, выбросить одну руку вверх и громко позвать преподавателя, затем обеими руками облокотиться на опору и ждать помощи.
- Если обучающийся видит, что кто-то из находящихся на воде почувствовал себя плохо и не в состоянии подать сигнал преподавателю, необходимо это сделать самому как можно быстрее.

Требования безопасности по окончании занятий

- Преподаватель должен проверить по списку наличие всех обучающихся при их выходе из воды.
- Выйдя из воды, обучающемуся необходимо принять душ, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться. После этого можно просушить волосы феном.