|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 3Утверждено приказом МБУ «Пестовская СШОР» от 22.06.2021 №51 |

Инструкция 3-ТБ

 для спортсменов МБУ «Пестовская СШОР» по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта плавание

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1.1. К тренировочным занятиям по виду спорта плавание допускаются спортсмены МБУ «Пестовская СШОР», прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения спортсменов, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. При проведении тренировочных занятий по виду спорта плавание возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

• травмы при падении (на скользком кафельном бортике бассейна) или столкновении: ушибы раны, ссадины, переломы;

• выполнение упражнений без разминки или короткая разминка, быстрый переход от легких упражнений к более сложным (растяжения, разрывы, вывихи суставов конечностей);

• переутомление (усталость, судороги);

• разрывы барабанных перепонок (ныряние в воду);

• порезы (сколы плитки на бортиках и дне бассейна, посторонние острые предметы в воде).

Одной из наиболее распространенных опасностей, подстерегающих человека в воде, являются судороги. Они представляют собой двигательное расстройство, проявляющееся в непроизвольном (ритмичном или непрерывном) сокращении мышц и обычно сопровождающееся неприятными тянущими болями. Основные причины судорог — переутомление мышцы, ее излишняя напряженность и неумение расслабиться. Часто судороги возникают на фоне страха перед их неизбежностью, в то время как для этого нет никаких объективных причин. Опасны судороги, которые могут возникнуть при охлаждении тела, переутомлении мышц или временном их перенапряжении.

Чаще всего судороги возникают в мышцах голени. Если сохранять спокойствие, то от них нетрудно избавиться. Для этого необходимо сделать вдох, принять положение «поплавок» (опустить голову в воду и расслабиться), взять большой палец ноги противоположной рукой и тянуть на себя, стараясь выпрямить ногу в колене. При необходимости можно помочь другой рукой, надавливая на колено сверху. После этого сделать массаж больной мышцы. Если свело мышцу передней поверхности бедра, то необходимо ногу согнуть в колене, взяться за стопу и с силой прижать пятку к ягодичной мышце. При судорогах мышц предплечья необходимо резко сжать и разжать пальцы рук. Чтобы избежать повторения судорог, следует изменить стиль плавания, избегать резких движений или принять устойчивое горизонтальное положение. Иногда избавиться от судорог или потери сознания можно путем концентрации волевых усилий и использования болевых раздражителей (уколов, укусов, щипков). Для обеспечения устойчивого горизонтального положения в воде достаточно перевернуться на спину и завести прямые руки за голову. Если ноги продолжают опускаться, то можно приподнять из воды пальцы или кисти рук. Если по каким-либо причинам трудно завести руки за голову, то можно развести их в стороны или вытянуть вдоль тела, выполняя кистями легкие подгребающие движения. В таком положении важно максимально расслабить тело, обратив основное внимание на дыхание. Вдох должен быть быстрым и глубоким, а выдох — длинным, растянутым. Вдох следует делать только через рот, выдох — через рот и нос. Случайно попавшую в дыхательные пути воду удаляют коротким резким выдохом через нос.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации МБУ «Пестовская СШОР». При неисправности спортивного инвентаря, повреждений кафеля бассейна прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру.

1.5. Спортсмен, допустивший невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекается к ответственности, и со всеми спортсменами проводит внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Спортсменам необходимо:

— прибывать на занятие строго в определенные расписанием часы;

— сдавать в гардероб верхнюю одежду и уличную обувь (в пакете),

— выполнять все требования тренера и администрации бассейна по порядку поведения в помещениях здания;

— перед занятием в воде принимать душ с мылом, гелем без купального костюма, при этом не использовать предметы, которыми можно нанести травму (стеклянную, железную тару, любые колющие или режущие и т.д.);

— по окончании пользования душем закрыть краны холодной и горячей воды и выйти в помещение ванны;

— присутствовать на занятиях в помещении бассейна только в специальных купальных костюмах общепринятого образца (купальник, плавки), шапочке (резиновой или тканевой);

—снять с себя украшения перед выходом в бассейн (серьги, цепочки, браслеты и т.п.).

2.2. Тренировка начинается по сигналу тренера с построения.

2.3. Проводится разминка.

2.4. Спортсмены входят в воду только с разрешения тренера по лестнице, поворачиваясь спиной к воде.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Спортсмены обязаны:

— при проведении тренировочных занятий или соревнований соблюдать установленные правила, не допускать лишнего шума, не использовать мобильные телефоны, ложных криков о помощи («тону», «спасите» и т.п.);

— при плавании по дорожке соблюдать правостороннее движение;

— прыжки в воду со стартовых тумб выполнять только с разрешения тренера;

— ныряние в воду проводить на плавательной дорожке при отсутствии занимающихся или их нахождении на безопасном удалении;

— не оставаться при нырянии долго под водой;

— при смене дорожки или при передвижении к лестнице не допускать столкновений с другими пловцами;

 — плавать в бассейне только на специально отведенных дорожках, указанных тренером;

 — не держаться за поплавки разделительных дорожек;

— не создавать травмоопасные ситуации для себя и окружающих, не сталкивать других учащихся в воду или подныривать под ними;

— выход из ванны бассейна до окончания занятия допускается только с разрешения тренера;

— при несчастном случае, травме, недомогании, судорогах немедленно информировать о случившемся окружающих и тренера.

3.2. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.

3.3. На занятиях по плаванию овладевать методами самоконтроля. При плохом самочувствии на тренировке прекратить занятие, уведомить тренера .

3.4. Запрещается бросать в бассейн любые предметы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При плохом самочувствии прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При аварийной ситуации строго выполнять инструкции тренера.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. После подведения итогов, покидать место тренировки только после разрешения тренера, избегая столкновений.

5.2. По окончании занятий принять душ, переодеться и в установленное время (в течение 15 минут) освободить помещения.

5.3. При использовании электрического оборудования (фен) соблюдать меры предосторожности и безопасности.

5.4. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.