

## ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Перед началом занятий в бассейне инструктор по плаванию должен ознакомить детей с настоящими инструкциями.

### Инструкция № 1

#### Правила безопасного поведения при обращении с дверью.

При открывании или закрытии дверей будь осторожен!

Закрывай дверь медленно, внимательно.

Не хлопай дверью

Убедись, что за дверью никого нет.

Посмотри, нет ли рядом детей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы).

Не засовывай пальцы в дверные проемы.

Если дверь открывается на тебя, близко к ней не подходи, могут ударить.

### Инструкция № 2

#### Правила безопасного поведения в раздевалке.

Войдя в раздевалку, повесить на крючок (в шкафчик) пакет-сумку с вещами, обувь аккуратно поставить под крючок (на нижнюю полку в шкафчик). Снять одежду, взять мочалку и пройти в душевую.

Одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду, складывать и доставать ее из шкафчика по мере надобности

В карманах одежды не должно быть никаких посторонних предметов.

Правильно пользоваться шкафчиками, т.е. осторожно открывать дверцы, не виснуть на них

Не забираться, не закрываться в шкафчике.

В раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга.

Нельзя прыгать со скамейки,

Нельзя бегать по раздевалке, ходить только по специальным дорожкам

После занятий необходимо тщательно насухо вытереться полотенцем, одеться, собрать свои вещи в пакет – сумку

Во время одевания нужно быть внимательным.

В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обращаться к взрослому.

### Инструкция № 3

#### Правила безопасного поведения в умывальной и туалетной комнате

Нельзя бегать, прыгать.

В умывальной комнате и туалете может находиться только один человек.

Не открывать сильно кран

Не брызгаться водой, не устраивать игр;

Обязательно выполнять правила гигиены в туалете: пользоваться бумагой, смывать водой унитаз, мыть руки с мылом, вытирать полотенцем только чистые руки

Нельзя трогать уборочный инвентарь, бросать мелкие предметы и игрушки в унитаз и доставать их оттуда; виснуть на змеевике отопления, забираться на решетку батареи

### Инструкция № 4

#### Правила безопасного поведения в душевой

Душ принимать только с разрешения инструктора

Сначала необходимо включить холодную воду, только потом постепенно добавлять горячую.

Встать под душ, принять душ с использованием мыла и мочалки, выйти из-под душа.  
Нельзя из-под душа выпрыгивать  
Надеть плавки (мальчики), купальник (девочки)  
Надеть шапочку для бассейна  
В душевой нельзя кричать, толкать друг друга

## **Инструкция № 5**

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом инструктору, проводящему занятия или медицинскому работнику.

Почувствовав озноб, сообщить об этом инструктору, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы сообщить об этом инструктору, проводящему занятия или медицинскому работнику.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.