

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»  
(МАОУ «СОШ № 9»)

Индекс 628680 ХМАО-Югра г. Мегион,  
ул. Свободы, д.6/1  
Приемная телефон: (34643) 3-30-90,  
факс: 3-80-10  
Электронная почта: [33090@shkola9.online](mailto:33090@shkola9.online)  
Сайт: <https://shkola9.gosuslugi.ru/>

ИНН 8605022540  
КПП 860501001  
р/с 40703810100100000062 (филиал «Западно-Сибирский»  
Публичного акционерного общества банка «ФК Открытие»)  
ОГРН 1108605000382  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
(протокол от 31.08.2024)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 774/О  
от 06.09.2024

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
на занятиях плаванием в школьном бассейне**

1. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для обучающихся, посещающих занятия плаванием в бассейне школы.
2. К занятиям плаванием допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний для занятий плаванием.
3. Пребывание обучающихся в бассейне школы допускается только в сопровождении инструктора/учителя по плаванию. Допуск обучающихся и посторонних лиц в бассейн в момент проведения занятия осуществляется только с разрешения инструктора/учителя по плаванию.
4. Обучающимся необходимо своевременно сообщить инструктору/учителю по плаванию об умении или неумении плавать, о плохом самочувствии.
5. Перед началом урока обучающимся необходимо:
  - прибыть в раздевалку школьного бассейна минимум за 10 минут до времени начала занятий, указанного в расписании;
  - принять душ, переодеться в купальный костюм, надеть шапочку для плавания, переобуться в шлепанцы, взять с собой полотенце;
  - снять с себя все предметы, которые могут представлять собой опасность во время занятия плаванием, – браслеты, перстни, часы, цепочки и т. п.
6. Во время занятия плаванием обучающимся необходимо:
  - спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из помещений школьного бассейна;
  - сделать разминку на суше;
  - по команде инструктора/учителя по плаванию войти в воду по специальным лестницам спиной к воде;
  - неукоснительно выполнять все указания инструктора/учителя по плаванию;
  - выполнять те упражнения, которые определены инструктором/учителем по плаванию;
  - занять и не покидать указанную инструктором/учителем по плаванию дорожку;
  - при плавании по дорожке держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимися;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи и т. д.) только с разрешения и под руководством инструктора/учителя по плаванию;
- выполнять прыжки с помостов только с разрешения и по сигналу инструктора/учителя по плаванию. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший не появится на поверхности;
- соблюдать дисциплину и порядок на воде;
- бережно относиться к спортивному инвентарю.

7. Во время занятия плаванием обучающимся запрещено:

- входить в воду и брать спортивный инвентарь без разрешения инструктора/учителя по плаванию;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- находиться в воде без шапочки для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- прыгать в воду вниз головой;
- висеть и сидеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения инструктора/учителя по плаванию;
- вносить в помещение бассейна любые предметы без инструктора/учителя по плаванию.

8. По окончании урока обучающимся необходимо:

- с разрешения инструктора/учителя по плаванию выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде;
- организованно пройти в раздевалку школьного бассейна;
- вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма), а затем насухо вытереться и просушить волосы феном;
- переодеться в повседневную одежду, переобуться.

9. При судорогах обучающиеся должны не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь. При ознобе обучающиеся должны немедленно сообщить об этом инструктору по плаванию и с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

10. При получении травмы (порезы, ушибы и т. п.), а также при ухудшении самочувствия (боли в суставах, мышцах конечностей, сильное покраснение кожи, неприятные ощущения в глазах, возникновение кровотечения и т. п.) обучающиеся должны немедленно сообщить об этом инструктору/учителю по плаванию.

11. Обо всех повреждениях спортивного инвентаря и т. п. обучающимся необходимо ставить в известность инструктора/учителя по плаванию. Устранять неисправности самостоятельно запрещается.

12. При возникновении в школьном бассейне аварийных ситуаций (пожар, задымление, сильные посторонние запахи и т. п.) обучающиеся обязаны, не допуская паники, выполнять указания инструктора/учителя по плаванию, сотрудников бассейна