



УТВЕРЖДАЮ  
Директор **О.В. Аликина**  
Приказ № 013/26 от 20.05.2026 г.



**ИОТ-В-007-2026**  
**Инструкция по безопасности**  
**при посещении плавательного бассейна**  
**для воспитанников ЗОЛ «Гагаринский»**

### **1. Общие требования**

К занятиям по плаванию допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по правилам поведения на воде, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. Занятия проводятся только в присутствии инструктора по плаванию и медицинского работника.

### **2. ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

- Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивные залы.
- Плавать без шапочек.
- Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.
- Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.
- Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке.
- Висеть на волногасящих дорожках.
- Категорически запрещается отправление естественных надобностей в ванну бассейна.
- Находиться в воде более положенного времени.

### **3. Опасные факторы**

При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- Травмы при утоплении.
- Травмы при падении на скользком твёрдом покрытии.
- Травмы при столкновении.

### **4. Действия при несчастном случае**

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по плаванию,

который сообщает об этом директору или заместителю директора лагеря.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по плаванию.

Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, отстраняются от занятий, со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по безопасному поведению.

#### **5. Требования безопасности перед началом занятий**

5.1. Надеть нескользящую обувь (резиновые сланцы).

5.2. Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма, после чего надеть купальный костюм, шапочку для плавания.

5.3. Провести разминку.

5.4. Провести переключку присутствующих на занятии.

#### **6. Требования безопасности во время занятий**

6.1. Вход и выход из воды разрешается только по команде инструктора по плаванию через специально оборудованные места (лестницы). Не допускается вход в воду прыжком с борта.

6.2. Соблюдать строжайшую дисциплину, чётко и моментально выполнять команды инструктора по плаванию.

6.3. Нырять под воду с задержкой дыхания строго воспрещается.

6.4. Не прыгать головой вниз.

6.5. Заниматься только на дорожке, отведённой инструктором.

#### **7. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

7.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по плаванию.

7.2. При ощущении усталости спокойно подплыть к бортику и выйти из воды.

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

7.4. При получении травмы немедленно сообщить медицинскому работнику и воспитателю.

#### **8. Требования безопасности по окончании занятий**

8.1. Уходить в душевую только после разрешения инструктора по плаванию, одновременно со всем отрядом.

8.2. Снять плавательный костюм.

8.3. Принять душ.