

## **Лекция 1. Правила поведения на воде и требования безопасности**

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.

2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.

3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.

4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.

5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.

6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.

7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.

8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-переключка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.

9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.

11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.

12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.

13. Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 ч после приема пищи.

14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).

15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание урока, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

18. Нельзя проводить занятия по плаванию на водоеме при плохих метеорологических условиях (сильный и порывистый ветер, низкая температура воды и воздуха, крутые волны, плохая прозрачность воды и т.п.).

#### ***Занимающимся запрещается:***

1. выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

2. хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

3. «топить» друг друга;

4. снимать шапочку для плавания;

5. бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

6. прыгать в воду с бортиков и лестниц;

7. висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

8. нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

9. вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

#### **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 тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, 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 возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды +25—26°C, температура воздуха — примерно на том же уровне.

Занятия по плаванию в открытых водоемах можно проводить при температуре воды не ниже +18°C.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

Для профилактики простудных заболеваний и соблюдения личной гигиены важно выполнять следующие гигиенические правила:

1. в период, предшествующий плаванию (1-2 месяца), проводить с занимающимися закаливающие мероприятия;
2. при пониженной температуре воздуха и воды проводить более интенсивную разминку на суше перед входом в воду;
3. нельзя начинать занятия в воде после длительного пребывания на солнце;
4. следить, чтобы занимающиеся долго не оставались в воде без движений;
5. после выхода из воды нужно вытереться полотенцем, проделать несколько согревающих упражнений и сразу одеться (обратить внимание на содержание в тепле ног и головы);
6. перед началом и после занятия в воде следует вымыться под душем (без купальных костюмов) с мылом и губкой;
7. купальный костюм не должен стеснять движений при плавании;
8. не допускать, чтобы занимающиеся пользовались чужими купальными костюмами, полотенцами или предметами туалета.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

#### **Основные требования, предъявляемые к содержанию плавательных бассейнов**

Вода в бассейнах должна соответствовать требованиям, предъявляемым к питьевой воде (ГОСТ 2874-73 "Вода питьевая"). Для занятий плаванием можно использовать не только пресную, но морскую и минеральную воду. Качество воды должно быть таким, чтобы в ней исключалось развитие болезнетворных микробов.

Для предупреждения заболеваний необходимы регулярные очистка и смена воды, контроль за ее качеством.

Контроль за эксплуатацией плавательных бассейнов и качеством воды ведется по технологическим показателям и показателям химического и бактериологического анализов.

Химический и бактериологический анализы воды проводятся в лабораториях санитарно-эпидемиологической станции.

Температура воды для закрытых бассейнов устанавливается в пределах 24-28°C. В открытых наливных бассейнах температура воды должна быть выше на 2°C, чем в крытых бассейнах.

Относительная влажность воздуха должна быть 50-65%.

Вода в природных водоемах для занятий плаванием должна быть проточной и чистой, со скоростью течения не более 10 м/мин.

Занятия можно проводить при высоте волны не более 0,2 м и температуре воды и воздуха выше 18°C и 22°C соответственно.

В открытых водоемах места для занятий должны быть выше по течению на 1,5 км или не ближе 2 км вниз по течению от возможного источника загрязнения воды или ближайшего населенного пункта.

При обучении плаванию в открытом водоеме следует соблюдать следующие требования:

1. Сдать на ближайшую санитарно-эпидемиологическую станцию воду из водоема для анализа и получения разрешения на проведение занятий в этом водоеме.

2. Выбрать место для занятия с хорошим подходом к воде (пологим спуском). Дно водоема должно быть пологим и иметь твердый грунт без ям, рытвин и посторонних предметов. Максимальная глубина у берега должна быть не больше 50 сантиметров.

3. Место для занятий должно быть огорожено сеткой или решеткой согласно существующим требованиям.

4. Место для занятий оборудуется учебным и спасательным инвентарем (согласно требованиям ОСВОДа)

5. Во время занятий на берегу должен находиться медицинский работник с необходимым набором медикаментов и приспособлений для оказания помощи пострадавшему на воде.

6. До начала занятий в воде руководитель должен проверить дно огороженной части водоема.

В искусственных плавательных бассейнах:

- дно ванн должно просматриваться во всех частях бассейна;
- на донных всасывающих трубопроводах должна быть установлена и закреплена защитная сетка;
- (колпак) высотой 30 сантиметров;
- ванна бассейна не должна иметь сколов на облицовочных плитках.