СОГЛАСОВАНО: Председатель профсоюзной организации ГБДОУ детский сад № 7 Выборгского района Санкт – Петербурга _____И.С. Михайлова "28" августа 2015г.	**УТВЕРЖДАЮ:** Заведующий ГБДОУ детский сад № 7 Выборгского района Санкт – Петербурга _____А.А. Емельянова "28" августа 2015г.

ИНСТРУКЦИИ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

на занятиях по плаванию

ГБДОУ детский сад № 7

Выборгского района Санкт-Петербурга

Перечень инструкций и правил безопасности для воспитанников

№	Название инструкции	Страница
1.	Общие требования по технике безопасности на занятиях в бассейне	3
2.	Правила безопасного поведения при обращении с дверью	6
3.	Правила безопасного поведения в раздевалке	7
4.	Правила безопасного поведения в умывальной и туалетной комнате	8
5.	Правила безопасного поведения в душевой	9
6.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	10
7.	Противопожарная безопасность	11
8.	Если встретил незнакомый предмет	12
9.	Поведение поведения на открытой воде	13
10.	Безопасность в общественном транспорте	14
11.	Правила поведения на дорогах	15
12.	Правила безопасного поведения в культурно-массовых местах (во время проведения спортивно - массовых мероприятий)	16
13.	Правила безопасного поведения при просмотре видеофильмов, мультфильмов, слайдов, презентаций	17
14.	Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием и инвентарем на занятиях по плаванию	18

ИНСТРУКЦИЯ №1

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются ДЕТИ:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне
- со сданными анализами на энтеробиоз и отрицательными результатами анализов;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения.

График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным заведующим дошкольным учреждением.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (фены); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить инструктору, проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения инструктора, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей

инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- С разрешения инструктора вместе с воспитателем пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
- Надеть купальный костюм и шапочку.
- Осторожно войти в помещение бассейна.
- С разрешения инструктора войти в воду по специальным лестницам.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- В чашу бассейна входить только с разрешения инструктора
- В бассейне передвигаться спокойно и только по специальным дорожкам
- Входить в воду только с разрешения инструктора держась за перила лестницы
- Внимательно слушать и неукоснительно выполнять все сигналы и указания инструктора, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством инструктора
- при ухудшении состояния здоровья или плохом самочувствии информировать инструктора и выйти из воды

Занимающимся <u>запрещается:</u>

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- кричать или громко разговаривать
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках;
- нырять и плавать под водой без разрешения инструктора
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения инструктора

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения инструктора выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

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

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

ИНСТРУКЦИЯ № 2

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ДВЕРЬЮ.

1. При открывании или закрытии дверей будь осторожен!
2. Закрывай дверь медленно, внимательно.
3. Не хлопай дверью
4. Убедись, что за дверью никого нет.
5. Посмотри, нет ли рядом детей, не грозит ли опасность прижать кому-либо руку (пальцы).
6. Не засовывай пальцы в дверные проемы.
7. Если дверь открывается на тебя, близко к ней не подходи, могут ударить.

ИНСТРУКЦИЯ № 3

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РАЗДЕВАЛКЕ.

1. Войдя в раздевалку, повесить на крючок (в шкафчик) пакет-сумку с вещами, обувь аккуратно поставить под крючок (на нижнюю полку в шкафчик). Снять халат, взять мочалку и мыло и пройти в душевую.
2. Одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду, складывать и доставать ее из шкафчика по мере надобности
3. В карманах одежды не должно быть никаких посторонних предметов.
4. Правильно пользоваться шкафчиками, т.е. осторожно открывать дверцы, не виснуть на них
5. Не забираться, не закрываться в шкафчике.
6. В раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга.
7. Нельзя прыгать со скамейки,
8. Нельзя бегать по раздевалке, ходить только по специальным дорожкам
9. После занятий необходимо тщательно насухо вытереться полотенцем, одеться, собрать свои вещи в пакет – сумку
10. Во время одевания нужно быть внимательным.
11. В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обращаться к воспитателю.

ИНСТРУКЦИЯ № 4

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 № 5

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДУШЕВОЙ

- Душ принимать только с разрешения инструктора
- Сначала необходимо включить холодную воду, только потом постепенно добавлять горячую.
- Встать в ванночку, принять душ с использованием мыла и мочалки, выйти из ванночки
- Нельзя из ванночки выпрыгивать
- Одеть плавки (мальчики) , купальник (девочки)
- Надеть шапочку для бассейна
- В душевой нельзя кричать, толкать друг друга

ИНСТРУКЦИЯ № 6

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 с последующим обращением к медсестре дошкольного учреждения.
- 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.
- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом инструктору, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

ИНСТРУКЦИЯ № 7

ПРОТИВОПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Без разрешения взрослых не пользуйтесь вещами, которые МОГУТ загореться.
2. Если чувствуете запах дыма, горелой бумаги, резины и сообщите взрослым.

4. При пожаре не прячьтесь, а срочно покиньте помещение бассейна безопасным путем.

5. При пожаре звоните по телефону - 01 .

ИНСТРУКЦИЯ № 8

ЕСЛИ ВСТРЕТИЛ НЕЗНАКОМЫЙ ПРЕДМЕТ.

1. Не подходи близко к незнакомому предмету.
2. Не старайся задеть его ногой.
3. Сообщи об опасной находке инструктору или воспитателю.
4. Отойди от найденного предмета на безопасное расстояние.
5. Предупреди об опасной находке других.

Помни, что незнакомый предмет может стать причиной несчастного случая.

ИНСТРУКЦИЯ № 9

ПОВЕДЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

1. Не плавай в одиночку: в случае опасности взрослый придет тебе на помощь
2. Не плавай и не ныряй в незнакомом месте без взрослых
3. Далеко не заплывай.
4. Не следует плавать сразу после приема пищи
5. Не балуйся, не дерись на воде, не устраивай шумную возню.
6. Не плавай в холодной, грязной воде.
7. Стал тонуть - зови на помощь. Пытайся сохранить силы.

<u>Если не умеешь плавать, и оказался на воде:</u>

1. Попробуй лечь на воду лицом вниз, широко раскинув руки и дыша как можно глубже и реже. Так ты меньше затратишь энергии.
2. Оставаться на поверхности продолжительное время можно и по-другому. Двигай ногами так, как будто крутишь педали. Не переставая, шлепайте руками по воде, перенося на них часть нагрузки и сохраняя равновесие.
3. Или, оставаясь в вертикальном положении, сгибай одновременно обе ноги, разводя колени в стороны, а затем резко распрямляй их.

ИНСТРУКЦИЯ № 10

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ.

1. Никогда не подходите близко к краю платформы.
2. При входе и выходе из транспорта не торопиться, не толкаться, входить и выходить спокойно.
3. Во время движения не стойте на ступеньках и не прислоняйтесь к дверям, держитесь крепко.
4. Не засыпайте во время движения.
5. Запрещено выглядывать из окон.
6. Если в автобусе, троллейбусе или трамвае начался пожар, рот и нос прикройте шарфом или платком, т.к. ядовитый газ в транспорте при пожаре очень опасен.
7. Строго выполняйте указания взрослых.
8. Не прячьтесь под сидения, зовите на помощь

ИНСТРУКЦИЯ № 11

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ.

- Переходить проезжую часть надо только по пешеходному переходу на зеленый свет светофора.
- Не следует спешить при переходе улицы.
- Переходя улицу, надо внимательно посмотреть сначала налево, дойдя до середины дороги, посмотреть направо, и только при отсутствии приближающегося транспорта можно переходить дорогу.
- Пешеходы обязаны передвигаться только по тротуару.
- Нельзя переходить улицу детям вдвоем под руку .
- Дети дошкольного возраста должны переходить дорогу только со взрослыми.
- На «островке» безопасности надо быть внимательным, вести себя спокойно, остерегаться лишних движений.
- При переходе улицы нельзя оглядываться на шум и крик.

ИНСТРУКЦИЯ № 12

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕСТАХ (ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО - МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ)

1. Если, находясь в культурно-массовом месте, группа движется, то обязательно построиться в колонну по двое; если стоит - можно встать полукругом вокруг руководителя.
2. в руках не должно быть никаких лишних предметов или игрушек (все необходимое находится у взрослого)
3. Во время проведения спортивно – массовых мероприятий не разрешается:
   - громко разговаривать,
   - носиться по помещению,
   - отдаляться от группы,
   - уходить с посторонними людьми,
   - сорить,
   - мешать другим людям,
   - принимать подарки от посторонних.
4. При возникновении каких-либо трудностей обязательно обратиться к руководителю
5. Соблюдать правила дорожного движения, правила этикета и правила личной гигиены.

ИНСТРУКЦИЯ № 13

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПРОСМОТРЕ ВИДЕОФИЛЬМОВ, МУЛЬТФИЛЬМОВ, СЛАЙДОВ, ПРЕЗЕНТАЦИЙ.

1. Проходить в помещение для просмотра спокойным шагом, не толкая товарищей.

2. Сначала рассаживаются в первые ряды дети невысокого роста. Самые высокие дети садятся на последние ряды. При выходе из помещения для просмотра – наоборот.

3. Садиться следует только на то место, которое указал воспитатель.

4. Перед началом просмотра не повышать голос.

5. Во время сеанса следует находиться только на своем месте.

6. В случае возникновения каких-либо проблем обратиться к воспитателю.

7. Во время сеанса громко не разговаривать, не толкать соседей, не махать руками и т.п.

8. По окончании сеанса выходить из помещения только после разрешения воспитателя.

ИНСТРУКЦИЯ № 14

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ СО СПОРТИВНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ИНВЕНТАРЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- соблюдать правила игры и игровую дисциплину.
- неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде инструктора, проводящего занятие;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством инструктора, проводящего занятия;
- выполнять только те упражнения, которые определены инструктором, проводящим занятия;

Учащимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного инвентаря и оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению
- наносить удары мячом в лицо и по телу других занимающихся.