**Лекція № 9**

**Тема: Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.**

**План:**

1. Орнгаізація плавання та техніка безпеки на відкритих водоймах;
2. Орнгаізація плавання та техніка безпеки в басейні;
3. Приклад техніки в басейні КНУБА.

**Ключові слова:** *температура,глибина,профілактика,санітарні норми.*

**Контрольні питання :**

1. Який температурний режим для плавання та купання?
2. Які чинники діють на заборону купання та плавання?
3. Яка допустима глибина для купання та плавання?
4. Які загальні санітарні норми для занять з плавання?

**Література**

* 1. Плавання. Підручник для студентів вузів физич. культури / Під общ. ред. В.Н. Платонова. Київ: Олімпійська академія, 2000.
  2. Спортивне плавання. Підручник для вузів физич. культури / Під

ред. Н. Ж. Булгакової. М.: ФОН, 1996.

3. Тлумачний словник спортивних термінів / сост. Ф. П. Суслов, С.

М.Вайцеховський. - М.: «Фізкультура і спорт», 1993. - С. 195.

4. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-

виховном процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І.

Медико-біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у

фізичной активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ

технічного профілю - К.: КНУБА, 2018. - 705 с. Човнюк Ю.В.

Озерова О.А.Россипчук І.О.

1. Вікулов А.Д. Плавання: Навчальний посібник для вищих

навчальних закладів/А.Д. Вікулов. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 368с.

6. Ганчар І. Методика викладання плавання: технологія навчання

і вдосконалення / Іван Ганчар. – 4.ІІ. – Одеса: Друк, 2006. – 696 с.

7. Офіційні правила змагань з плавання («Затверджено» рішенням Президії

ФПУ від 06.10.2015р.)

**Теми для самостійної роботи:**

1. Санітарні норми при купанні в відкритих водоймищах;
2. Санітарні норми для басейну;
3. Заборона для купання та плавання;

**Організація плавання та техніка безпеки на різних водоймах.**

Під час занять стрибками у воду та плаванням у басейнах та відкритих водоймищах можуть виникати наступні травми: утоплення; поранення стопи, живота, колін; простудні захворювання вуха, горла і носа; забиття грудей і живота з підшкірними крововилилом.

- дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними;

- глибина води має бути не більшою ніж 1,2 м;

- швидкість течії (руху) води – не більше за 0,3 м/с;

- на заняттях з плавання ті, що займаються повинні входити у воду тільки з дозволу викладача після розрахунку;

- допускати до входу у воду лише по 10 осіб;

- заняття слід проводити в оптимальних кліматичних умовах: безвітряна сонячна погода з температурою повітря 22°С і води 18°С;

- перебувати у воді варто не більше 10-15 хв.

- ті, що займаються повинні уважно слухати та виконувати всі команди і сигнали викладача;

- під час проведення занять треба мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, в необхідних випадках рятувальні човни) тощо;

- присутність на заняттях медичного працівника з медичними препаратами першої необхідності є обов’язковою.

- якщо не створені умови, необхідні для проведення занять з плавання, викладач повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості їх виконання – відмінити заняття;

- при погіршенні метеорологічних умов (гроза, буря, дощ) варто припинити купання і вийти з води.

Заборонено:

­­­- купатись відразу після вживання їжі;

-стрибати у воду головою вниз при недостатній глибині води, при необстеженому дні водойми і при знаходженні поблизу інших плавців;

- купатися поодинці;

- під час грози перебувати поблизу водоймища залишатися при пірнанні довго під водою;

- купатися на великій хвилі;

- підпливати близько до моторних човнів, пароплавів, барж та інших плавальних засобів;

- купатися більше 30 хвилин;

- купатися в холодній воді більше 5-6 хвилин;

- купатися у водоймищах, що не рекомендовані санітарно епідеміологічною станцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;

- проводити заняття без відповідного дозволу керівників навчальних закладів у необладнаних місцях та у години, не передбачені розкладом або режимом дня;

- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;

- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання;

- підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;

- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;

- стрибати у воду із споруд, що не пристосовані для цього;

- купатися у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів;

- плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дощок; Ø штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано;

- заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати.

Для профілактики травм під час занять плаванням та стрибками у воду рекомендується:

- проводити допуск тих, що займаються на воду (видачу пропусків у басейн) тільки в присутності того викладача, прізвище якого зазначено у розкладі занять. Заміна одного викладача іншим здійснюється тільки з дозволу керівника закладу з навчальної роботи;

- під час проведення занять з плавання у закритому або відкритому басейні слід враховувати, що: v у глибокій частині басейну глибина для дітей 11-16 років повинна бути не більше 1,05 м; глибина у мілкій частині басейну для дітей до 11 років – 0,6 м, для дітей до 16 років – 0,8 м; температура води у басейні повинна бути 23-28°С; під час навчання плаванню на одну особу, що займається повинно відводитися 4 м 2 ; у склад групи з тими, що не вміють плавати, не повинен перевищувати 10-12 осіб на одного викладача; v загальна освітленість горизонтальної поверхні води: у закритих басейнах – не менше 150 лм, у відкритих – не менше 100 лм; бактеріологічний контроль проводиться не менше 2-х разів на місяць при безперервному знезаражуванні, постійна концентрація у воді остаточного хлору відповідно до СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту» повинна бути не менше 0,3-0,5 мг/л; швидкість повітря не повинна перевищувати 0,2 м/с;

- під час заняття викладач повинен постійно стежити за складом групи протягом усього часу перебування учнів у басейні;

- слід навчати учнів правильному входу у воду;

- вимагати, щоб ті, що займаються при пірнанні, знаходилися у воді з відкритими очима;

- одночасно дозволяти знаходитися під водою тільки двом учням;

- при стрибках у воду глибина води під вишкою із висотою 3-5 м повинна бути не менше 3,5 м, а під вишкою в 10 м – не менше 5 м;

- після виконання стрибка у воду той, що займається повинен чітко знати та дотримуватися шляху випливання.

Заборонено:

- виконання групових стрибків з вишки та трампліна;

- стрибки на мілкій частині басейну до 1,5 м глибини;

- плавати під вишкою при проведенні занять із стрибків у воду;

- стрибати з трампліна або вишки без дозволу викладача;

- відволікати стрибуна у воду, коли він готується до виконання стрибка.

Приклад басейну КНУБА

загальні правилаповедінки студентів на заняттях фізичними вправами та їх обов’язки, пов’язані з попередженням спортивного травматизму на практичних заняттях та змаганнях з плавання.

Студенти зобов’язані:

1. До занять допускаються лише ті що пройшли медогляд.
2. У басейн допускаються особи тільки у спортивній формі: плавки чи купальник, плавальна шапочка та гумові капці.
3. Перед входом у басейн необхідно прийняти душ.
4. Митися у душовій слід оголеним з милом і мочалкою, після виходу з басейну – обмитися теплою водою.
5. Обов’язково розминатися перед початком занять.
6. Виконання всіх вказівок викладача в басейні студентами є обов’язковим.
7. Пересуватися по бортику басейна дозволяється тільки кроком
8. На початку заняття, по ходу їх проведення та по закінченню, викладач повинен перелічити всіх, хто займається.
9. Вхід і вихід з води виконується за командою викладача.
10. Переходячи з доріжки на доріжку слід під розділовими поплавцями.
11. Плавати з правої сторони доріжки.
12. Уважно відноситися до свого здоров’я ( у разі погіршення стану здоров’я або виявлення ознак захворювання, у тому числі шкіряних, терміново звернутися до лікаря ).
13. Володіти методами самоконтролю.
14. Вміти надати першу допомогу утопаючому.
15. Особам, які постраждали на воді – викликається швидка допомога, а до її

прибуття здійснюється необхідна допомога лікарем на місті.

16.Особам, що мають недостатню підготовку з плавання, доцільно вдосконалити свої навички у підготовчих або абонементних групах з плавання.

У басейні забороняється:

1. приходити в басейн у нетверезому стані;
2. бігати навколо басейну і штовхати один одного у воду;
3. вживати жувальну гумку та цукерки під час занять;
4. приносити миючі засоби в скляному посуді;
5. стрибати з вишки та тумбочки без дозволу викладача;
6. стрибати вниз головою на миліні;
7. кидати дошки для плавання;
8. висіти на доріжках;
9. заважати один одному при виконанні повороту;

10) підкладати дошки для плавання під себе в воді.

11) пустувати у воді, посилати фальшиві сигнали про допомогу;

12) самостійно змінювати назначену викладачем доріжку;

13) ламати та нищити спортивний інвентар;

14) кидати у воду будь-які сторонні предмети;

Особи, які порушують правила поведінки та техніку безпеки вилучаються із занять негайно.