

Урок № 44 (2 часа)

Дата: 23.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Специальность: 44.02.01. Дошкольное образование

Группа: 15

Тема: Плавание. Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма

Цель: Освоение студентами техники безопасности на воде

Прочтите технику безопасности на воде . Ответы на вопросы в конце текста прислать на мою почту gahonova@yandex.ru , либо в сообщении в любом мессенджере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>

1. Сигнал о начале и окончании тренировки подается преподавателем. Он же подает знак, когда можно заходить в воду или покидать бассейн.
2. Движение в воде всегда осуществляется против часовой стрелки. Это важно помнить, когда на одной дорожке плавает несколько человек. Держитесь правой стороны, чтобы не мешать своим соседям по дорожке.
3. Обгоняйте впереди плывущих людей с левой стороны.
4. Если во время тренировки вы устали и захотели отдохнуть, лучше сделать это в углу дорожки бассейна, чтобы не мешать остальным посетителям.
5. Используйте сливной желоб, если нужно освободить полость рта или носа от попавшей в них воды.
6. Во время тренировки нельзя:
 - плавать без шапочки;
 - совершать прыжки с бортиков бассейна;
 - толкаться;
 - “висеть” на дорожке;
 - плавать поперек бассейна, нарушая покой остальных спортсменов;
 - шуметь;
 - симулировать сигналы о помощи;
 - мешать остальным пловцам, создавая препятствия;
 - жевать резинку во время плавания.

А так же должны знать что:

- Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.

- Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя
- Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при не обследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.
- Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.
- Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем
- Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Что взять с собой?

Перед посещением бассейна необходимо ознакомиться со списком необходимых вещей, которые должны присутствовать на каждом занятии.

1. Справка, разрешающая посещение бассейна. Большинство плавательных учреждений требует от посетителей наличие медицинской справки. Чаще всего, срок действия документа составляет 6 месяцев. Но в некоторых учреждениях требуется более частое посещение врача. Справка предоставляется на первоначальном визите в бассейн. Такой документ можно получить в любом медицинском частном центре или поликлинике по месту жительства. Многие бассейны и спортивные центры предоставляют услуги осмотра врача и выписку справки прямо на месте. Естественно, за дополнительную плату, обычно не превышающую среднюю стоимость справок в платных медицинских учреждениях.
2. Мыльные и душевые принадлежности (шампунь, мыло, мочалка).
3. Полотенце при необходимости (если посетителям бассейна не предоставляются бесплатные полотенца).
4. Костюм для плавания (мужчинам – плавки, женщинам – и купальники).
5. Плавательная шапочка.
6. Сменная обувь (тапочки, сланцы).
7. Плавательные очки.

К необязательным предметам, которые могут понадобиться в бассейне, относятся фен, еда для быстрого перекуса после занятия, косметика и

средства для ухода за кожей (лосьон для тела, крем), принадлежности для сауны.

Правила поведения в бассейне

Перед началом занятия в бассейне следует придерживаться определенных правил:

- последний прием пищи должен состояться не ранее, чем за 1,5-2 часа до тренировки (кушать необходимо для пополнения сил, но главное правило – не переедать);
- перед занятием не следует употреблять в пищу лук и чеснок;
- до непосредственного захода в воду необходимо тщательно помыться, принять душ (с мылом и мочалкой), удалить декоративную косметику с тела, снять пластыри и повязки;
- до тренировки рекомендуется провести небольшую разминку на суше, а потом в воде (чтобы разогреть мышцы и суставы), только после чего можно приступать к интенсивной работе.

Основные правила при посещении бассейна:

1. Соблюдать требования, установленные руководством заведения и инструкторами, необходимые для обеспечения должного уровня безопасности.
2. Придерживаться расписания занятий, учитывать время плавания: приходить в раздевалку лучше за 10-20 минут до начала тренировки, чтобы успеть раздеться, принять душ.
3. Соблюдать санитарно-гигиенические требования: отсутствие верхней одежды в раздевалке, сменная обувь, присутствие всех необходимых вещей для занятия.
4. Все средства личной гигиены и принадлежности для душа упаковываются в отдельную тару из небьющихся материалов (пластиковые косметички, полиэтиленовые мешки).
5. Обязательно принять душ после окончания тренировки.
6. Соблюдать требования по использованию дорожек во время плавания: если на одной дорожке занимаются одновременно несколько спортсменов, то держаться в воде следует по правую сторону, обгонять других пловцов с левой стороны, а для отдыха размещаться по углам дорожки, если необходимо освободить рот или нос от воды, то используется специальный сливной желоб.
7. При первоначальном визите в общественный бассейн необходимо прослушать требования по безопасности и вводный инструктаж.
8. Тренировки на большой глубине (более 1,5 метров) разрешены людям, которые уверенно плавают на длинные дистанции (более 25 метров).

Основные правила при плавании в бассейне:

1. Оценка обстановки. Перед началом занятия необходимо посмотреть на количество спортсменов на конкретной дорожке, оценить их скорость, выполняемые элементы.
2. Выбор дорожки. Для полноценной и безопасной тренировки следует тщательно выбирать место для плавания. Крайние дорожки, обычно, предназначаются для начинающих спортсменов и людей, передвигающихся по воде в медленном темпе. Средние (центральные) дорожки используются для скоростного плавания быстрых и опытных спортсменов. А дорожки, которые располагаются между средними и крайними площадками, предназначены для людей, умеющих уверенно держаться на воде, плавающих с хорошей скоростью, но недостаточно опытных для скоростных дорожек. Другими словами, чем ближе к центру бассейна размещается дорожка, тем выше скорость плавания на ней. Такое негласное правило, обычно, соблюдается во всех общественных плавательных учреждениях. Выбирая дорожку, необходимо адекватно оценивать уровень своей подготовки, возможности и умения. Неправильный выбор приведет к тому, что человек будет создавать помехи для других участников, повышая риск травм и столкновений. В большинстве бассейнов на бортиках дорожек имеются указатели, показывающие, для какого уровня спортсменов она предназначена. Распространенными указателями являются: дорожка для быстрого, медленного и спокойного плавания, дорожка для индивидуальных тренировок с инструктором, групповые занятия, дорожка для занятий аквааэробикой.
3. Соблюдение правил передвижения в воде. Существует определенный регламент поведения в водном движении, по аналогии с движением автомобилей. По отдельной дорожке заплыв осуществляется всегда против часовой стрелки, т.е. по правой стороне. Для обгона в плавании используется левая сторона дорожки. При этом необходимо сначала проверить отсутствие встречного спортсмена, и прикинуть время для совершения маневра. При выполнении разворота, обгона и других движений следует соблюдать правила вежливости. Более быстрых пловцов лучше пропустить вперед, слегка прижавшись к правому краю, и не прибавляя скорости.
4. При движении в воде необходимо придерживаться разметки бассейна.
5. Место отдыха во время занятия. При необходимости сделать небольшой перерыв, спортсмен не должен мешать другим участникам плавания. Для отдыха используется угол дорожки (по правой стороне в отношении стены). Для длительного перерыва лучше будет выбраться на бортик, и отдохнуть спокойно, не создавая помех другим пловцам.
6. Соблюдение правил при пересечении бассейна поперек дорожек. Если возникла необходимость переплыть бассейн поперек (для выхода к лестнице, при смене дорожки), то необходимо соблюдать правила осторожности. Плыть разрешается только при отсутствии других спортсменов, совершающих заплыв. При пересечении разделителей дорожек нельзя перелазить через них, следует проныривать под каждым из них.

7. Начало плавания осуществляется с тумбы. При этом нужно проследить, чтобы в радиусе нескольких метров не было других пловцов.

Вопросы:

1

Что такое техника безопасности на уроках плавания?

Как правильно себя вести в бассейне; как правильно питаться, как правильно принимать душ.

2

Что нужно приносить на урок плавания?

Еду, деньги, игры, ценные вещи, мыльные принадлежности, сланцы, купальные костюмы, полотенце.

3

Куда складывать свои вещи?

На пол, на скамейку, в шкаф, в сейф, в сумку другу.

4

Что одевать в раздевалке?

Шубу, сапоги, варежки, купальник, плавки, шапочку, рюкзак.

5

Кто проверяет вас перед занятием?

Мама, папа, бабушка, дедушка, мед. сестра, преподаватель.

6

Сколько времени принимать душ?

Целый день, целый час, 5 минут, не принимать вообще.

7

Можно ли заходить в бассейн без преподавателя?

Нет, можно если осторожно.

8

По какой стороне плавать в бассейне?

По левой, по правой, по любой, где хочу.

9

Как себя вести на уроке в бассейне?

Кричать, бегать, толкаться, прыгать с боковых бортиков, слушать преподавателя.

10 Что делать если получили травму?

Идти домой никому не говорить, сказать преподавателю сразу.

11 Всем не умеющим плавать, где начинать занятия?

Сразу в глубокой части бассейна, с мелкой, дома в ванне.

