

**ИНСТРУКТАЖ за УЧЕБЕН КУРС „ВОДНИ СПОРТОВЕ“ 2024г.,
провеждащ се на Водно - учебна спортна база „НСА“ - гр. Несебър**

Курсът по водни спортове се провеждат по предварително утвърден график в съответствие с учебните програми на всички факултети.

За да бъдете включени в учебен курс “Водни спортове“, трябва да спазите следните условия:

- Да сте заявили участие в конкретна смяна, по начините и в сроковете, съгласно проведения от преподавателите по плуване инструктаж;
- Да носите студентската си книжка;
- Да носите студентска карта за хранене (получава се от студентския стол на НСА);

1. Преподавателски състав на курс „Водни спортове“:

- Ръководител на курса – доц. Йордан Донеv
- Секретар на курса – Румяна Ченалова (Ралица Радулова)
- Управител на ВУСБ „НСА“ – Несебър – Сабин Гочков
- Лекар на смяната – по график
- Преподаватели по плуване – доц. Румен Йосифов, проф. Бистра Димитрова, доц. Величка Александрова, гл.ас. Наталия Стоянова, гл.ас. Димитър Трендафилов, гл. ас. Богомил Ангелов, гл.ас. Михаил Качаунов
- Преподаватели по ветроходство – проф. Пенчо Гешев, доц. Стефка Джобова, гл.ас. Стоян Бахчевански
- Преподаватели по гребане – доц. Даниела Оронова, гл. ас. Никола Господарски
- Преподаватели по кану-кааяк – доц. Весела Тренева
- Преподаватели водни ски – гл.ас. Олег Христов
- Преподаватели „Водноспасителен минимум“ – проф. Николай Изов, доц. Стоян Андонов, гл.ас. Наталия Стоянова
- Началник водноспасителна служба – Илия Попниколов
- Хонорувани преподаватели и инструктори по спортните дисциплини

2. Пристигане, настаняване и отпътуване:

- Всички студенти *сами* организират придвижването си до ВУСБ „НСА“, гр. Несебър (<https://maps.app.goo.gl/7xyCdvSTMLxQM81h9>)
- Настаняването по стайте *започва от 8:30 ч.* в деня на пристигане и *приключва в 13:30ч.* (при възможност ще се настанява и преди посочения час).
- За да бъдат настанени, студентите трябва да са:
- заплатили курса (и паркинг, при наличие на превозно средство) на касата на стола на ВУСБ „НСА“ – Несебър (*столът е двуетажната постройка, вдясно от основната алея, идваща от паркинга*);
- Освобождаването на стайте става до 12:00ч. на последния ден от смяната.

3. Учебни занятия:

- По време на курса, студентите изучават задължителните дисциплини: плуване, гребане (и разновидности на гребните спортове), кану-кааяк.
 - Всеки студент трябва да избере **една дисциплина**, измежду:
- ВОДНИ СКИ (ограничена група до 12 студента)
- ВЕТРОХОДСТВО
- ПЛУВАНЕ (допълнителен, избираем час)
- ВОДНО СПАСЯВАНЕ – всички кандидати за включване в курс за водни спасители преминават приемен – проверовъчен изпит за плувни умения (100м в свободен стил, без гръб,

за време 1:50,0 мин. и 25м бруст – демонстрация на пливни умения). При желание студентите могат да закупят учебни помагала (на приблизителна стойност 40 лв.).

Успешно приключилите заключителния изпит за водни спасители се задължават да продължат практическото си обучение в реални условия за период не по-малък от 1 учебна смяна. Квартирните разходи и изхранването в този период ще бъдат за сметка на Академията.

* Според избраната дисциплина, студентите се разпределят в следните учебни групи:

- 1^{-ва} гр. - ВОДНО СПАСЯВАНЕ
- 2^{-ра} гр. – ВОДНИ СКИ
- 3 - 4 - 5 - 6^{-та} (при по-голям курс до 7 - 8^{-ма} гр.) – ВЕТРОХОДСТВО
- 7 – 8^{-ма} (при по-голям курс до 9 - 10^{-та} гр.) - ПЛУВАНЕ

4. Дневен режим:

В деня за пристигане		
15:30-16:40	плуване (2, 5, 6 и 7 гр.)	СБОРНИ ПУНКТОВЕ ПЛУВАНЕ – между спасителни постове № 1 и 2 (сектор ПЛУВАНЕ), с подходящо за плуване облекло
	гребни спортове (1, 3, 4 и 8 гр.)	
16:50-18:00	плуване (3, 4 и 8 гр.)	
	гребни спортове (2, 5, 6 и 7 гр.)	
	приемен изпит за курс „Воден спасител“ - 1-ва група	ГРЕБНИ СПОРТОВЕ – сектор „ГРЕБНИ СПОРТОВЕ“, с подходящо облекло – тениска и шорти (бански)
За останалите дни от курса		
7:15 – 8:40	Закуска	
8:40	Инструктаж на студентите по групи, на плаца пред стола	
09:00 – 10:10	I ^{во} занимание *(заниманието по водни ски започва в 8:45 и завършва в 10:00ч.)	
10:30 – 11:40	II ^{ро} занимание *(заниманието по ветроходство започва в 10:50 и завършва в 12:00ч.)	
12:15 - 13:45	Обяд	
13:30 - 15:15	Обедна почивка	
15:30 - 16:40	III ^{то} занимание	
16:50 – 18:00	IV ^{то} занимание	
18:15 - 19:45	Вечеря	
Внимание! По време на обедната почивка и след 22:30 ч. е забранено вдигането на шум в и около хотела.		

* **ЗАБЕЛЕЖКА:** Отсъствия от учебни занимания по време на курса се допускат само при удостоверени от лекаря медицински причини и след съгласуване с водещия преподавател.

Отработване на пропуснатото учебно занимание се допуска само с разрешение на Ръководителя на смяната.

5. Организация на учебните полигони:

- Сектор „Плуване“ – вдясно от бетонното стълбище към плажа (между спасителни постове № 1 и 2)
- Сектор „Гребане“ и „Кану – каяк“ – вдясно от кея, до контейнерите
- Сектор „Ветроходство“ – в началото на пристан „НСА“
- Сектор „Водни ски“ – „Миден плаж“ – източната част на плажа (спасителен пост № 4)

6. Работа на медицинската служба:

- Местоположение на лекарски кабинет – първото бунгало, отляво на бетонната пътека водеща до плажа.

Приемно време:

8:00 – 8:30ч.	Сутрин
13:00 – 13:30ч.	Обед
19:30 – 20:00ч.	Вечер

- По време на учебните занимания, връзка с лекаря се осъществява посредством спасителите на спасителните постове.
- Телефон на лекар -

7. Организация на водноспасителната служба на плаж „Акротирия - изток“, обезопасена и охранявана от НСА "СПОРТ КОНСУЛТ" ЕООД:

- Водноспасителната служба се изгражда на територията на Водна база – НСА. На нея има разкрити ЧЕТИРИ спасителни поста и медицински пункт.

- Спасителните постове и медицинският пункт са оборудвани, съгласно Приложение № 2 към чл. 13, ал. 1 и Приложение № 5 към чл. 18, ал. 2, от „Наредба за водноспасителната дейност и обезопасяването на водните площи”.

- Водноспасителната служба работи от 08:00 до 18:00ч.

- Акваторията, за която отговаря ВСС към НСА "СПОРТ КОНСУЛТ" ЕООД е обозначена с близки плаващи знаци (жълти и червени шамандури), които обозначават зоната за къпане и плуване или т.н „зона на спасяване”. С далечни плаващи знаци (варели или големи надуваеми шамандури) е обозначен „Района на действие”, в който ВСС към НСА оказва помощ на пострадали, които се намират на повърхността на водата.

- В акваторията е обособен коридор за гребни и водомоторни спортове включващ:

- зона „Водни ски“ – каменна буна, сектор „Ветроходство“ - пристан за плавателни съдове и зона „Гребни спортове“ - обозначен от малки шамандури. В тези зони не се разрешава къпане и плажуване по време на учебните занимания.

СПАСИТЕЛЕН ПОСТ № 1 се намира в западната част на залива, като покрива сектор „Свободна зона – граждани” и сектор „Плуване”. Постът разполага и със спасителен борд.

СПАСИТЕЛЕН ПОСТ № 2 се намира в средната част на залива, като покрива сектор „Плуване” и сектор „Свободна зона – граждани”. Постът разполага и със спасителна гребна лодка.

СПАСИТЕЛЕН ПОСТ № 3 се намира в източната част на залива и покрива сектор „Свободна зона – граждани” и сектор „Гребане”. Пред спасителния пост има поставени две малки червени шамандури, които обозначават ОПАСНИ ПОДВОДНИ КАМЪНИ.

СПАСИТЕЛЕН ПОСТ № 4 се намира в източната част на плажа след каменната буна и покрива сектор „Водни ски” и „Свободна зона – граждани”. В акваторията на този спасителния пост има много ПОДВОДНИ КАМЪНИ, които са опасни и за които трябва да се предупреждават плажуващите.

8. Поведение по време на курса:

- по време на *обедната почивка и след 22:30ч. е забранено вдигането на шум* във фойето, по коридорите и в стаите на хотела
- Забранява се разместването на шезлонгите и плажните масички след приключване на учебните занимания.
- Забранява се сядането върху гребните лодки, когато се намират на сушата.

9. ИНСТРУКТАЖ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ КЪПАНЕ И ПЛУВАНЕ:

- Плуването и къпането се разрешава само в означените с шамандури и табели места в рамките на работното време на спасителната служба.
- Къпането и плуването в акваторията на пристана и полигоните по водни ски, гребане, кану-кааяк е строго забранено.
- При преплувания, налагащи се от учебната програма, преподавателите и инструкторите уведомяват началника на спасителната служба или старшия спасител на пост № 1. Осигуряването на преплуванията се осъществява от водещия преподавател и инструкторите с гребни лодки.
- При забелязване на инцидент, незабавно се уведомяват спасителите. Лица, които симулират инцидент ще бъдат наказвани съобразно правилника за устройство и организация на водната база на НСА.
- При плуване и къпане се спазват указанията на спасителите и флаговата сигнализация, която е:
 - зелен флаг - къпането е разрешено;
 - жълт флаг - къпането е опасно и се разрешава, но без използването на надуваеми плаващи предмети и само в ограничената с шамандури акватория;
 - червен флаг - къпането е абсолютно забранено.
- За да бъде къпането и плуването безопасно, следвайте следните правила:
 - къпете се само в охраняваните зони;
 - не влизайте във водата с пълен стомах и след употреба на алкохол;
 - плуването край движещи се и закотвени плавателни съдове е забранено;
 - скоковете от пристана и плавателните съдове крият опасност от смъртоносни травми и са забранени;
 - плуването с дъвка може да причини задушаване и удавяне;
 - не влизайте във водата със силно загрято тяло. Влизането да става постепенно и с предварително намокряне на лицето, гърдите и врата.
 - за избягване на мускулни травми, преди плуване разгръвайте всички мускулни групи;
 - не допускайте опасни игри във водата.
- Спасителната гребна лодка на спасителен пост № 3 се ползва само от спасителите. Придружаващите лодки за часовете по плуване на спасителен пост № 2 се ползват само от водещите преподаватели по плуване или оторизирани от тях служебни лица. Качването в лодките на други лица е забранено.
- Забранява се влизането на външни лица, както и оставянето на предмети и вещи в рамките на спасителния пост.
- Забранява се нощно къпане.

Гл. ръководител катедра „Водни спортове“:

(доц. Йордан Донеv, д-р)