|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  профкома обучающихся  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Директор  УО «Полоцкий государственный медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Шевякова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

Требования безопасности

для учащихся при занятиях

в спортивной комнате общежития №\_\_\_\_\_

**Глава 1**

**Общие требования безопасности**

* 1. Занятия в спортивной комнате общежития (далее спортивной комнате) разрешаются после допуска к эксплуатации спортивной комнаты, спортивного оборудования и инвентаря комиссией, назначенной приказом директора. Допуск оформляется актом, разрешающим занятия в спортивной комнате. Акт составляется перед первым вводом в эксплуатацию спортивной комнаты, ежегодно перед началом учебного года, перед началом проведения занятий с использованием новых видов (типов) спортивного оборудования и инвентаря.
  2. К занятиям в спортивной комнате допускаются учащиеся только под надзором лиц ответственных за безопасность, назначенных приказом директора колледжа.
  3. Лица ответственные за безопасность, обязаны изучить настоящую инструкцию, руководства по эксплуатации тренажеров и обеспечить выполнение требований этих документов.
  4. Лица ответственные за безопасность, перед началом занятий обязаны провести целевой инструктаж с учащимися по настоящей инструкции и руководствам по эксплуатации тренажеров. Инструктаж фиксируется в журнале регистрации инструктажей. Инструктаж проводится в начале учебного года или в течение учебного года: перед первым занятием в спортивной комнате, при перерывах в занятиях более одного месяца, перед началом проведения занятий с использованием новых видов (типов) спортивного оборудования и инвентаря.
  5. Копия акта, разрешающего занятия в спортивной комнате, копия приказа директора о назначении лиц ответственных за безопасность, копия настоящей инструкции, копии руководств по эксплуатации тренажеров, журнал регистрации инструктажей должны храниться в спортивной комнате.
  6. К занятиям в спортивной комнате допускаются учащиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  7. При занятиях в спортивной комнате возможно воздействие следующих опасных факторов:
* повышенная физическая нагрузка;
* повышенное значение напряжения в электрической цепи, замыкание которой может произойти через тело человека;
* движущиеся механизмы и части тренажеров;
* неисправности спортивного оборудования и инвентаря;
* непрочно установленное (закрепленное) спортивное оборудование и инвентарь;
* опасность падения;
* повышенное содержание углекислого газа и недостаток кислорода.
  1. Спортивная комната должна быть оснащена медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
  2. Обо всех несчастных случаях очевидцы или пострадавшие сообщают ответственному за безопасность, ответственный за безопасность сообщает администрации общежития и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Глава 2

Требования безопасности перед началом занятий

* 1. Перед каждым занятием в спортивной комнате необходимо визуально проверить исправность электропроводки, тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря.

**Запрещается** эксплуатация неисправной электропроводки, неисправных тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря. Обо всех неисправностях сообщается администрации общежития и делается отметка в журнале заявок на устранение неисправностей.

* 1. Необходимо проверить правильность установки тренажеров, спортивного оборудования и инвентаря, провести необходимые изменения с целью исключения получения травм.
  2. Провести целевой инструктаж в соответствии с п.4.
  3. К занятиям допускаются учащиеся в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой. Спортивная одежда не должна стеснять движений и в тоже время не быть слишком свободной, которая может попасть в движущиеся части тренажеров.
  4. В карманах спортивной одежды не должно быть колющих, режущих и других посторонних предметов.
  5. Перед занятиями необходимо снять с себя часы и украшения (цепочки, сережки, кольца и т.п.).
  6. Учащиеся с медицинскими противопоказаниями, без спортивной обуви и одежды, не прошедшие целевой инструктаж к занятиям не допускаются.

Глава 3

Требования безопасности при проведении занятий

* 1. Во избежание перегрузок организма и получения травм во время занятий в спортивной комнате, занимающиеся **обязаны:**
* удалить все посторонние предметы на расстояние не менее 2 метров от места выполнения упражнений;
* выполнять упражнения в соответствии с указаниями лица ответственного за безопасность, соблюдая режимы занятий и отдыха;
* перед выполнением основных упражнений разогреть все группы мышц, выполнив разминочные упражнения;
* бережно относится к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать их строго по предназначению, с разрешения ответственного за безопасность;
* при выявлении неисправностей (повреждений, посторонних шумов и др.) спортивного оборудования и инвентаря прекращать занятия и сообщать о неисправностях ответственному за безопасность;
* соблюдать безопасную дистанцию до занимающихся и до спортивного оборудования и инвентаря, во избежание столкновений и травмирования;
* следить за тем чтобы внутрь тренажеров не попадали посторонние предметы и жидкость;
* прекратить занятия при ухудшении самочувствия (головокружение, тошнота, боли в груди и др.) и сообщить ответственному за безопасность.
  1. Во время проведения занятий в спортивной комнате **запрещается:**
* использовать спортивное оборудование и инвентарь в качестве подставок под предметы;
* заниматься на спортивном оборудовании с неисправностями;
* самостоятельно проводить ремонт спортивного оборудования и инвентаря;
* увеличивать нагрузку сверх установленной ответственным за безопасность;
* оставлять учащихся без присмотра, ответственного за безопасность.
  1. Через каждый час занятий проводить проветривание помещения.

Глава 4

Требования безопасности по окончании занятий

* 1. Привести в исходное положение спортивное оборудование убрать в места хранения спортивный инвентарь.
  2. Осмотреть спортивное оборудование и инвентарь на предмет выявления неисправностей и повреждений. Обо всех неисправностях сообщается администрации общежития и делается отметка в журнале заявок на устранение неисправностей.
  3. Отключить спортивное оборудование и другие электрические приборы от электрической сети (вынуть вилки проводов из розетки).
  4. Провести проветривание помещения и влажную уборку.
  5. Закрыть все окна.
  6. Выключить освещение и закрыть помещение на замок. Ключ сдать на вахту.
  7. Вымыть руки с мылом, снять спортивную одежду и обувь, принять душ.

Глава 5

Требования безопасности в аварийных ситуациях

* 1. При возникновении любых аварийных и чрезвычайных ситуаций (возгорание, появление дыма, появление посторонних звуков, удар током и др.) прежде всего обесточить спортивное оборудование или другие электрические приборы (отсоединить от розетки).
  2. При обнаружении возгорания, после обесточивания, приступить к тушению с помощью огнетушителя и других подручных средств пожаротушения. При невозможности ликвидировать возгорание задействовать систему оповещения о пожаре, принять меры к эвакуации людей и сообщить дежурному персоналу на вахту о месте пожара.
  3. О каждом несчастном случае, немедленно сообщать непосредственному руководителю. Пострадавшего освободить от травмирующих факторов, оказать первую доврачебную помощь, вызвать врача или помочь доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение.
  4. О возникновении любых аварийных и чрезвычайных ситуаций сообщать администрации общежития.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО |  |
| Инженер | Преподаватель |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зеленик Л.Г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Макаренко А.Н. |
|  | Заведующий отделением  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Длужневская Т.П. |