

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

ПРИНЯТО
Советом Северо-Западного института (филиала)
«31» августа 2017 г.
Протокол № 1



«СОГЛАСОВАНО»

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СОВЕТ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО ИНСТИТУТА
(ФИЛИАЛА) АНО ВО МГЭУ**

Протокол № 10 «12» июля 2017 г.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
при проведении занятий в тренажёрном зале СЗИ (Ф) АНО ВО МГЭУ по
месту образовательной деятельности г. Мурманск, пр. Кольский, 51**

ИОТ 33.06 020-2017

1. Общие требования безопасности

Тренажёрный зал обязаны быть оснащён огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются студенты:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающиеся обязаны:

- заходить в зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающиеся обязаны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёров;
- по команде преподавателя зайти в зал.

3. Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством преподавателя.

Обучающиеся обязаны:

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- соблюдать режим работы и отдыха;
- выполнять упражнения на исправных тренажёрах;
- соблюдать правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности;
- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающиеся обязаны:

- при возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом преподавателю;
- занятие на тренажёрах продолжать после устранения неисправности;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя;
- с помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию института и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающиеся обязаны:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.