



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
в г. Миассе



УТВЕРЖАЮ:

Директор филиала

ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)» в г. Миассе

С.Г. Соловьев

01 2021г.

ИНСТРУКЦИЯ
для студентов по правилам поведения на занятиях
в тренажерном зале
ИОТ-203-34-21

1. Общие требования

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по правилам поведения на занятиях в тренажерном зале. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах;
 - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.
- 1.4. На занятия в тренажерном зале необходимо приходить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал оснащен мед. аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), который сообщает о несчастном случае Администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.7. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Правила поведения студентов во время занятий

- 2.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя (тренера).
- 2.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 2.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров,

учитывая их конструктивные особенности.

2.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3. Правила поведения студентов в аварийных ситуациях

3.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

3.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом преподавателю (тренеру), оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3.3. При возникновении пожара немедленно эвакуироваться из тренажерного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть, при необходимости приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4. Правила поведения студентов по окончании занятий

4.1. Привести в исходное положение все тренажеры..

4.2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.3. Сообщить преподавателю (тренеру) обо всех неполадках, замеченных во время занятий

Разработал:

Преподаватель кафедры СГ и ПД



В.Л.Ившин

Специалист по ОТ



К.Н. Белкова

Согласовано:

Зам.директора по ХР



Д.В. Старченков