

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО
ТРАНСПОРТА»
ХАБАРОВСКИЙ ФИЛИАЛ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Хабаровского филиала
ФГБОУ ВО «СГУВТ»
_____ А. В. Задворов
«09» декабря 2015 год



ПОЛОЖЕНИЕ О ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о тренажерном зале (далее - Положение) разработано в соответствии с подпунктом 5, пункта 2. статьи 41 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта».

1.2. Настоящее Положение определяет цели, задачи и принципы деятельности тренажерного зала в Хабаровском филиале ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта» (далее – Филиал).

1.3. Основная цель организации тренажерного зала заключается в создании условий для удовлетворения потребностей обучающихся в области физической культуры и спорта.

1.4. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Филиала.

1.5. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в составе новой редакции Положения Советом филиала и утверждаются приказом директора Филиала. После принятия новой редакции Положения, предыдущая редакция утрачивает силу.

II. ФУНКЦИИ И ЗАДАЧИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1. Функции тренажерного зала:

- 1) проведение занятий в тренажерном зале с использованием расположенных в нём тренажеров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря;
- 2) организация проведения физкультурно-оздоровительной работы;

- 3) организация и проведение физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера;
- 4) организация проведения групповых и индивидуальных консультаций для занимающихся физической культурой и спортом, дача рекомендаций по составлению и выполнению индивидуальных физкультурных комплексов;
- 5) определение содержания занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей занимающихся студентов;
- 6) организация работы по пропаганде физической культуры и спорта.

2.2. Основные задачи тренажерного зала:

- 1) обеспечить полноценное и гармоничное физическое и духовное развитие и состояние студентов Филиала;
- 2) обеспечить у студентов Филиала стремление к улучшению состояния их здоровья.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

3.1. Тренажерный зал является структурным подразделением Филиала.

3.2. Тренажерный зал действует на основании настоящего Положения.

3.3. Преподаватель физической культуры и студенты при занятиях в тренажерном зале действуют со строгим соблюдением требований инструкции по технике безопасности.

3.4. Порядок работы тренажерного зала и правила его посещения регламентируются настоящим Положением, и иными локальными нормативными актами Филиала.

3.5. График работы тренажерного зала утверждается директором Филиала по представлению преподавателя.

3.6. К занятию в тренажерном зале допускаются обучающиеся, работники Филиала, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятия силовыми и фитнес-тренировками с использованием тренажеров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря, расположенных в тренажерном зале на основании соответствующей справки, выданной учреждением здравоохранения (далее – медицинская справка).

3.7. Работники Филиала, желающие заниматься в тренажерном зале, и не имеющие соответствующих медицинских противопоказаний, предоставляют на имя директора Филиала заявление и медицинскую справку.

3.8. На основании поданных заявлений, преподаватель формирует списки лиц, занимающихся в тренажерном зале (далее – списки занимающихся) и предоставляет их на утверждение директору Филиала.

3.9. К занятиям в тренажерном зале допускаются исключительно лица, указанные в утвержденных директором Филиала списках занимающихся.

3.10. Лица, занимающиеся в тренажерном зале, знакомятся под роспись с инструкцией по технике безопасности (Приложение 1), типовой инструкцией по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале (Приложение 2), настоящим Положением, иными локальными нормативными актами, регламентирующими деятельность тренажерного зала.

3.11. Лица, занимающиеся в тренажерном зале, знакомятся под роспись с правилами эксплуатации тренажеров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря, установленных в тренажерном зале.

3.12. Работники Филиала, занимающиеся в тренажерном зале, несут материальную ответственность за сохранность, целостность и работоспособность установленных в тренажерном зале тренажеров, снарядов, иного спортивного оборудования и инвентаря (далее - оборудование) и обязаны в случае порчи, выхода из строя, утраты установленного в тренажерном зале оборудования в десятидневный срок восстановить его работоспособность либо (при невозможности восстановления) приобрести за свой счет аналог испорченного, вышедшего из строя, утраченного оборудования.

3.13. Практические занятия в тренажерном зале для студентов Филиала проводятся исключительно под руководством преподавателя.

3.14 Занятия в тренажерном зале студентов Филиала проходят согласно расписанию.

3.15 При занятиях студенты делятся на женскую и мужскую группы и занимаются отдельно.

IV. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

4.1. Ответственность Филиала за деятельность тренажерного зала устанавливается действующим законодательством.

4.2. Филиал не несет ответственность перед лицами, занимающимся в тренажерном зале за вред, причиненный их жизни и здоровью в результате занятий в тренажерном зале, при условии несоблюдения последними правил техники безопасности, охраны труда и иных требований, установленных в том числе локальными нормативными актами Филиала.

Правила техники безопасности в тренажерном зале

Перед началом занятия проконсультируйтесь с преподавателем или своим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

При занятиях на кардио-тренажерах пристегивайтесь ремешком аварийной остановки тренажера (если кардио-тренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (например, резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения упражнений Вы можете на инструктаже.

Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

Запрещается заниматься с голым торсом.

Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.

При выполнении упражнений с тяжелыми весами пользуйтесь помощью страхующего. Попросите преподавателя подстраховать Вас во время выполнения упражнений с большими весами.

Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала.

Выполняйте требования преподавателя. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям преподавателя, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

Инструкция по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале

ИОТ - 023 - 2001

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. 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 возможны воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

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

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

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

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.