

ИНСТРУКЦИЯ (выдержки)

по технике безопасности для студентов на занятиях

1. Соблюдать правила и требования внутренних локальных актов Института, требования администрации в том числе устные.

2. При нахождении в Институте студенты должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленный режим обучения и отдыха (во время лекций, перерывов).

3. Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, носить при соответствующих внутренних нормативных актах маски), соблюдать опрятный внешний вид.

4. Соблюдать чистоту и порядок в аудиториях и коридорах Института.

5. Использовать сменную обувь или бахилы.

6. Не бегать, покидать аудитории в спокойном режиме, не толпиться на лестницах и на выходе из аудиторий.

7. При плохом самочувствии студент должен сообщить об этом преподавателю перед началом занятий.

8. Не влезать на подоконники, открывать окна и форточки находясь на полу, соблюдать осторожность при открывании окон и форточек, при пользовании компьютерами, электрическими розетками и т.д.

9. Выходя из аудитории после занятий выключать демонстрационные и электрические приборы, закрывать окна, фрамуги и выключать свет в аудитории.

10. Соблюдать правила пожарной безопасности. При возникновении пожара немедленно, без паники покинуть помещение, здание под руководством преподавателя через основной или запасной выход. При отсутствии преподавателя покинуть помещение, здание, и по возможности сообщить о пожаре администрации Института и в ближайшую пожарную часть по телефону 112. (Соблюдать соответствующие «правила поведения при пожаре, утвержденные Институту»).

11. При прорыве системы отопления немедленно покинуть помещение и сообщить о случившемся администрации Института.

12. При обнаружении «забытых», бесхозных пакетов, вещей необходимо сообщить администрации Института.

13. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю или администрации Института.

14. При получении травмы оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, обязательно сообщить о несчастном случае администрации Института, при необходимости и согласовании с администрацией вызвать скорую медицинскую помощь по номеру телефона 112.

15. Требования безопасности во время занятий. Обучающийся должен:

- во время занятий в аудиториях находиться на местах, указанных преподавателем;
- не заниматься посторонними делами, не связанными с учебным процессом, не разговаривать на посторонние темы, не отвлекаться, не принимать пищу;

- точно и своевременно выполнять указания преподавателя;

- выполнять упражнения только предложенные преподавателем или с его разрешения;

- проводить подготовительный комплекс упражнений, направленный в соответствии с проводимой дисциплиной. В том числе следовать правилам выполнения разминки, указанной преподавателем, выполнения упражнений на растяжку, координацию, упражнения для разогрева и укрепления мышц шеи и спины, речевого аппарата и другие;

- для выполнения сложных упражнений и элементов убедиться, что в зоне приземления находятся гимнастические маты и попросить преподавателя обеспечить страховку;

- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;

- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися, точно соблюдать технику выполнения заданного преподавателем упражнения комбинации и т.д.;

- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения.

- выполнять упражнения на мате по очереди, дожидаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента.

- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна.

- при неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

- обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;

- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

- перебегать от одного места занятий к другому;

- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;

- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;

- на «движенческих» и спортивных дисциплинах при выполнении упражнений ношение бижутерии, часов и других украшений. Карманы должны быть пустые. Волосы должны быть убраны.

16. Запрещается:

- Курить в помещениях (в аудиториях, коридорах, туалетах) и на территории Института.

- Употреблять спиртные напитки, средства токсического и наркотического опьянения.

- Ношение газового, пневматического, холодного (режущее, остроколющее) и огнестрельного оружия. азартные игры (карты и т.д.).

17. Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми студентами проводится инструктаж по технике безопасности.