

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании Совета ГАПОУ СО «ЕМК»
Протокол № 15
от 30 » 11 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 236-044
от 30 » 11 2021 г.
Директор ГАПОУ СО «ЕМК»


В.И. Чистяков

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома профсоюзной
организации ГАПОУ СО «ЕМК»


Н.Д. Беянина

ПОЛОЖЕНИЕ
о тренажерной комнате
ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»

Екатеринбург, 2021

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о тренажерной комнате (далее – Положение) определяет порядок создания, цель, задачи и принципы функционирования тренажерной комнаты ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж» (далее – колледж).

Положение разработано на основании и в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Федеральный закон РФ от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях»;
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила");
- Устав колледжа.

1.2. Тренажерная комната функционирует в целях удовлетворения потребностей студентов и преподавателей колледжа в физической культуре и спорте, организации активного отдыха. Услуги тренажерной комнаты не относятся к основным услугам колледжа, их предоставление не связано с работой основных фондов ГАПОУ СО «ЕМК», используемых для оказания образовательных услуг.

2. Функции и задачи тренажерной комнаты

Функции тренажерной комнаты:

- предоставление платных услуг по использованию тренажеров, снарядов, иных спортивных предметов, расположенных в тренажерной комнате;
- организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в тренажерной комнате;
- организация работы секций, занятий по силовым видам спорта;
- проведение учебной работы в группах общей физической подготовки и в группах здоровья;
- организация проведения групповых и индивидуальных консультаций для занимающихся физической культурой, рекомендации по составлению и выполнению индивидуальных физкультурных комплексов;
- организация работы по пропаганде физической культуры и спорта.

Основные задачи сотрудников тренажерной комнаты состоят в том, чтобы обеспечить:

- безопасность занимающихся при проведении физкультурных и спортивных занятий;
- соблюдение гигиенических норм и санитарного состояния помещения тренажерной комнаты;
- полноценное и гармоничное физическое развитие занимающихся в тренажерной комнате;
- стремление к улучшению состояния здоровья занимающихся в тренажерной комнате.

3. Организация работы тренажерной комнаты

3.1. Тренажерная комната представляет собой отдельное направление дополнительных услуг, предоставляемых колледжем, и действует на основании настоящего Положения.

3.2. Численность и подчиненность сотрудников Тренажерной комнаты определяется директором колледжа.

3.3. Сотрудники тренажерной комнаты принимаются на работу по трудовому договору (в том числе по совместительству), либо на основании договора гражданско-правового характера.

3.4. Сотрудники тренажерной комнаты действуют в соответствии со своими должностными обязанностями, указанными в трудовом договоре, и при строгом соблюдении требований «Инструкции по охране труда при проведении занятий в тренажерной комнате» (Приложении №1 к настоящему Положению).

3.5. Порядок работы тренажерной комнаты и правила её посещения указаны в приложении № 2 к настоящему Положению. Колледж вправе заключить договор оказания услуг с каждым, кто обратится с желанием посещать тренажерную комнату. Обязательным условием посещения тренажерной комнаты является ознакомление под роспись каждого посетителя (потребителя) с правилами техники безопасности, указанными в Приложении №1 к настоящему Положению.

3.6. Правовое положение занимающихся в тренажерной комнате определяется договором оказания услуг, заключаемым с колледжем, в соответствии с настоящим Положением.

3.7. Режим работы тренажерной комнаты утверждается директором колледжа.

3.8. Режим работы доводится до посетителей (занимающихся) в наглядной документированной форме.

3.9. Директор колледжа по представлению сотрудников тренажерной комнаты принимает решение об организации групповых занятий в тренажерной комнате и утверждает их расписание. Расписание групповых занятий доводится до посетителей (занимающихся) вместе с режимом работы тренажерной комнаты в наглядной документированной форме.

3.10. Если потребитель (посетитель тренажерной комнаты) своим поведением систематически нарушает права и законные интересы других посетителей комнаты и работников колледжа, расписание занятий или препятствует нормальному осуществлению деятельности комнаты, игнорирует законные требования сотрудника комнаты, нарушает предписания врачей, связанный с ограничением в физических нагрузках, колледж вправе отказать такому потребителю (посетителю) в дальнейшем допуске в тренажерную комнату.

4. Ответственность

4.1. Ответственность за деятельность тренажерной комнаты устанавливается действующим законодательством.

4.2. Колледж несет ответственность за вред, причиненный жизни и здоровью посетителей тренажерной комнаты в результате занятий в комнате, при условии строгого соблюдения последними правил техники безопасности и правил посещения комнаты.

4.3. Колледж несет ответственность за сохранность личных вещей посетителей тренажерной комнаты, которые сданы на личное хранение тренеру (инструктору, иному сотруднику) комнаты. За сохранность иных вещей колледж ответственности не несет.

4.4. Колледж не несет ответственности за несоответствие спортивных результатов, которых желали достигнуть посетители в результате занятий в тренажерной комнате, фактическим результатам.

ИНСТРУКЦИЯ **по охране труда при проведении занятий в тренажёрной комнате**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажёрной комнате допускаются посетители, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажёров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажёрной комнате возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закреплённых тренажёрах;

- травмы при нарушении правил использования тренажёров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажёрной комнате необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажёрная комната оснащается медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель (тренер) и посетители (занимающиеся) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Тренажёрная комната оснащена огнетушителем.

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

1.8. Во время занятий в тренажёрной комнате занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. 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 тренажёрную комнату.

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

2.3. Проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров.

2.4. Провести инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажёрах.

3. Требования безопасности во время проведения занятий:

3.1. Требовать от занимающихся начинать выполнение упражнений на тренажёрах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя, (тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадёжно закреплённых тренажёрах.

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

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) 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 тренажёра или его поломке прекратить занятия на тренажёре, сообщить об этом преподавателю, (тренеру). Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажёра.

4.2. При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом директору колледжа, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из тренажёрной комнаты, 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 тренажёры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажёрную комнату и провести влажную уборку.

5.3. Проверить противопожарное состояние тренажёрной комнаты и выключить свет.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ и правила посещения тренажёрной комнаты

1. Общие требования безопасности

1.1. Приступать к занятиям в тренажёрной комнате можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

1.2. К занятиям в тренажёрной комнате допускаются лица, достигшие 15-летнего возраста и старше.

Наличие статуса студента ГАПОУ СО «ЕМК», не является обязательным условием посещения тренажёрной комнаты.

1.3. Перед первым занятием сообщать о хронических и острых заболеваниях преподавателю (тренеру).

1.4. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.

1.5. Все упражнения в тренажёрной комнате выполняются только под непосредственным наблюдением преподавателя (тренера). В отсутствие преподавателя (тренера) посетители в спортзал не допускаются.

1.6. Занятия в тренажёрной комнате разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Запрещается входить в уличной обуви в зал.

1.7. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажёрной комнате (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.8. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажёрной комнате не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

1.9. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажёров.

1.10. Личные вещи занимающийся обязан сдать на личное хранение преподавателю (тренеру).

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом тренировки на тренажёре в целях избежание травм его необходимо изучить. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажёром, обратиться к преподавателю (тренеру) за разъяснениями.

2.2. Перед началом занятий на тренажёре проверить исправность и надёжность установки и крепления тренажёра.

2.3. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение.

3. Требования безопасности во время занятий

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

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадёжно закрепленных тренажёрах.

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

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

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

3.6. Необходимо соблюдать чистоту и правила гигиены в помещениях учреждения.

3.7. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем – один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

3.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

3.9. Соблюдать чистоту и порядок в зале. Не разбрасывать диски и гантели. После выполнения упражнения возвращать их на место.

3.10. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

3.11. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

3.12. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо преподавателя тренажёрной комнаты.

3.13. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или преподавателем тренажёрной комнаты.

3.14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.

3.15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

3.16. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом преподавателю тренажёрной комнаты. В случае ухудшения самочувствия без предварительного уведомления ни инструктор, ни администрация колледжа ответственности не несет.

3.17. В тренажёрной комнате не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

3.18. Не занимайте тренажёр, если вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следы пота.

3.19. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

3.20. Все занятия в тренажёрной комнате необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

3.21. Выполняйте требования преподавателя тренажёрного зала.

4. Запрещается

4.1. Работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. Перегрузка тренажёрных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

4.3. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств тренажёра.

4.5. Ставить бутылки с водой на тренажёры, подключенные к электросети.

4.6. Не разрешается пользоваться оборудованием комнаты без разрешения преподавателя. Запрещается самостоятельно включать тренажёры, заранее, без указаний тренера начинать занятия. Категорически запрещается перемещение тренажёров в зале. В случае повреждения занимающимся инвентаря и имущества администрацией взымается стоимость причинённого ущерба.

4.7. Сходить с тренажёра до полной остановки ленты.

4.8. Приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом преподавателю тренажёрной комнаты.

4.9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

4.10. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

4.11. Запрещается курение на территории колледжа.

4.12. Не разрешается находиться в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества и неразрешенные медикаменты.