



WYŻSZA SZKOŁA INŻYNIERII I ZDROWIA W WARSZAWIE

INSTRUKCJA BHP

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI FITNESS

UWAGI OGÓLNE

- 1. Do W zajęciach prowadzonych w sali fitness mogą brać udział osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich do uprawiania sportu.*
- 2. Każda pracownia powinna być wyposażona w:
- szafę do przechowywania sprzętu*
- 3. W pracowniach powinna być zapewniona odpowiednia ilość sprzętu i urządzeń do wykonywania zadań przewidzianych w instrukcjach opracowanych przez prowadzącego.*
- 4. Osoby przebywające na terenie sali fitness zobowiązane są do przestrzegania ogólnie przyjętych zasad kultury i norm obyczajowych, wszystkich obliguje zakaz używania zwrotów uznanych powszechnie za obraźliwe i wulgarne.*
- 5. Obowiązuje zmienne obuwie sportowe (inne od tego, w którym przyszedł do sali fitness), przeznaczone do tego rodzaju zajęć (z grubą amortyzującą wstrząsy podeszwą - dla bezpieczeństwa stawów i kręgosłupa). Nie dopuszczalne są: klapki, baletki, ćwiczenie na bosą, obuwie inne od sportowego*
- 6. Przed przystąpieniem po raz pierwszy do obsługi urządzeń i narzędzi należy uważnie zapoznać się z ich instrukcją obsługi.*
- 7. Obowiązuje całkowity zakaz jedzenia i picia w pracowniach.*
- 8. Podczas ćwiczeń w sali fitness obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy*
- 9. Każda osoba jest odpowiedzialna za porządek po zakończonym ćwiczeniu przez odstawienie sprzętu we właściwe miejsce*

10. *W sali fitness nie można krzyczeć, rozrzucać sprzętu, zachowywać się nieprzystojnie, rzucać hantli na podłogę.*
11. *Student, który nie stosuje się do zapisów niniejszej instrukcji może zostać przez prowadzącego usunięty z sali.*

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. *Każda osoba jest odpowiedzialna za porządek po zakończonym ćwiczeniu przez odstawienie sprzętu we właściwe miejsce.*

POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH NIETYPOWYCH

1. *Pożar [instrukcje ppoż.]:*
 - *powiadomić prowadzącego zajęcia,*
 - *wyłączyć zasilanie urządzeń elektrycznych,*
 - *niezwłocznie opuścić salę,*
 - *powiadomić straż pożarną [w przypadku konieczności].*
2. *Wypadek:*
 - *powiadomić prowadzącego zajęcia,*
 - *udzielić pomocy osobie poszkodowanej,*
 - *powiadomić pogotowie ratunkowe [w przypadku konieczności],*
 - *zabezpieczyć miejsce zdarzenia.*
3. *Awarie urządzeń elektrycznych:*
 - *wyłączyć urządzenie z sieci,*
 - *powiadomić prowadzącego zajęcia lub pracownika uczelni.*
 - *zabezpieczyć przed nieumyślnym uruchomieniem.*

W przypadku wystąpienia awarii urządzenia, bądź ewentualnego zagrożenia prosimy kontaktować się z:

Tomasz Kołodziejski (tel. 512-286-336)

Marcin Kornecki (tel. 797-125-430)