

INSTRUKCJA BHP PRZY PRACY W SALACH GIMNASTYCZNYCH I SPORTOWYCH W AKADEMII EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNEJ W WARSZAWIE

Podstawa prawna:

§7 pkt 4 rozporządzenia Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 30 października 2018 r. w sprawie sposobu zapewnienia w uczelni bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i kształcenia (Dz.U. z 2018 r. poz. 2090)

UWAGI OGÓLNE:

1. Wymagania zdrowotne:

Studenci korzystający z sal gimnastycznych i sportowych muszą posiadać aktualne zaświadczenie lekarskie potwierdzające zdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych, w szczególności osób z ograniczeniami zdrowotnymi.

2. Warunki pracy:

Bezpieczne warunki pracy są zapewnione, gdy:

- Oświetlenie jest odpowiednie do rodzaju zajęć sportowych i zapewnia dobre widzenie na całej powierzchni sali.
- Wentylacja (naturalna lub mechaniczna) działa skutecznie, zapewniając odpowiednią wymianę powietrza.
- Wilgotność względna powietrza w pomieszczeniach sportowych wynosi nie mniej niż 40%.
- Temperatura w sali utrzymuje się na poziomie co najmniej +16°C, co jest istotne podczas zajęć w okresie jesienno-zimowym.
- Powierzchnie sali (podłoga) są w dobrym stanie technicznym, wolne od uszkodzeń, a sprzęt sportowy jest sprawny.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY:

Prowadzący zajęcia oraz studenci powinni:

- Zapoznać się z:

- Stanowiskiem pracy, a także wyposażeniem sali, w tym z lokalizacją apteczki pierwszej pomocy,
- Stanem urządzeń higieniczno-sanitarnych oraz ich dostępnością.
- Sprawdzić stan techniczny:
 - Sprzętu sportowego (drabinki, materace, piłki, siatki, bramki, itp.),
 - Podłogi, czy jest wolna od zanieczyszczeń, uszkodzeń i śliskich powierzchni.
- Zaznajomić się z:
 - Instrukcją przeciwpożarową oraz zasadami korzystania z urządzeń alarmowych i środków gaśniczych,
 - Trasami ewakuacyjnymi i numerami telefonów alarmowych.

CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY:

Student powinien:

- Stosować się do instrukcji prowadzącego i używać sprzętu sportowego zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Utrzymywać porządek na stanowisku pracy (wokół mat, sprzętu, ławek).
- Zwracać uwagę na stan swojego obuwia sportowego – powinno ono być czyste, suche i odpowiednie do danej powierzchni sportowej.
- Przestrzegać zakazu biegania i wykonywania ćwiczeń na mokrej, śliskiej lub uszkodzonej powierzchni.
- Zgłaszać wszelkie uszkodzenia sprzętu sportowego oraz niezwłocznie informować prowadzącego zajęcia o każdym wypadku lub zagrożeniu.
- Nie blokować tras ewakuacyjnych ani wyjść awaryjnych, pozostawiając dostęp do dróg wyjściowych.
- W przypadku wypadku lub urazu zgłosić go natychmiast prowadzącemu zajęcia i nie zmieniać stanu miejsca zdarzenia do czasu przybycia odpowiednich służb.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE:

Pracownikom i studentom zabrania się:

- Korzystania z uszkodzonego lub niesprawnego sprzętu sportowego, np. piłek, bramek, siatek, materacy, drabinek itp.

- Używania prowizorycznych rozwiązań do sięgania rzeczy na wysokości (np. wchodzenia na ławeczki, drabinki, parapety).
- Przechowywania w salach sportowych substancji chemicznych lub materiałów łatwopalnych.
- Wchodzenia na powierzchnie treningowe w nieodpowiednim obuwiu (np. obuwie codzienne zamiast sportowego) lub bez butów.
- Palenia papierosów oraz spożywania alkoholu w salach sportowych i ich otoczeniu.

DODATKOWE ZASADY SPECYFICZNE DLA SAL GIMNASTYCZNYCH I SPORTOWYCH:

- **Bezpieczeństwo ćwiczeń:** Zawsze upewnić się, że sprzęt sportowy jest odpowiednio zamocowany i bezpieczny do użycia przed przystąpieniem do ćwiczeń (np. bramki do piłki nożnej, siatki do siatkówki, kosze do koszykówki).
- **Ochrona indywidualna:** W razie potrzeby korzystać ze sprzętu ochronnego, np. kasków, ochraniaczy na kolana, łokcie, a także rękawic.
- **Odpowiedzialność za sprzęt:** Studenci powinni dbać o sprzęt sportowy i zgłaszać wszelkie usterki lub zagrożenia, takie jak luźne elementy, pęknięcia czy zniszczenia.
- **Zajęcia rozgrzewkowe:** Przed rozpoczęciem intensywnych ćwiczeń sportowych każdy student powinien wykonać rozgrzewkę, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji.
- **Sprzątanie po zajęciach:** Studenci są zobowiązani do uporządkowania miejsca pracy po zajęciach, w tym odłożenia sprzętu sportowego na wyznaczone miejsca.