Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский государственный технический университет имени Н.Э.Баумана

(национальный исследовательский университет)»

(МГТУ им. Н.Э.Баумана

 «Согласовано» «Утверждаю»

 Председатель профкома студентов Ректор

 МГТУ им. Н.Э.Баумана МГТУ им. Н.Э.Баумана

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бойко В.П. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Александров

« \_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности для студентов МГТУ им. Н.Э.Баумана**

**на занятиях по специализациям «ЛЫЖИ», «БИАТЛОН», «ПОЛИАТЛОН»**

**№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2019г.

**1.** Все студенты МГТУ им. Н.Э. Баумана согласно внутреннему уставу университета и **ГОСТУ Р 56199-2014** **«Национальный Стандарт Российской Федерации - Объекты Спорта»**, обязаны:

 - строго соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы на территории спорткомплекса МГТУ им. Н.Э. Баумана.

- пройти медосмотр и получить паспорт здоровья, дающий право заниматься занятиями физической культурой по медицинским показателям.

 **2. Перед началом каждого семестра:**

- студент обязан пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и расписаться в журнале у своего преподавателя.

 **3.** П**еред занятием студент обязан:**

- переодеться в раздевалке в спортивную форму, которая должна соответствовать месту проведения занятий.

- спортивная одежда должна соответствовать текущим погодным условиям (обязательно спортивную шапочку и перчатки).

- снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни и так далее.

- быть за 5-10 минут до начала занятия, согласно своему расписанию.

- во избежание голодных обмороков, прием пищи не позже чем за 1,5 часа до начала занятий.

- перед началом занятий проверить исправность лыжного инвентаря, соответствие размеров лыжных ботинок и лыжных палок. Не выходить на занятия с неисправным инвентарем.

 **4. На занятиях студент обязан:**

- внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции преподавателя по технике безопасности при выполнении упражнений.

- поддерживать чистоту, правила санитарии и пожарной безопасности.

- во время самостоятельных занятий уровень сложности трасс выбирать в соответствии с индивидуальной подготовкой.

- выполнять распоряжения преподавателя и следовать только указанным маршрутам.

- самостоятельно не менять маршрут движения, без разрешения преподавателей не выходить на лед водоемов.

- при движении по маршруту на лыжах соблюдать дистанцию между занимающимися (на равнинных участках 3-5 метров, в подъем 1,5-3 метра, на спусках 20-30 метров).

- так как занятия проходят в лесо-парковой зоне, иметь с собой сотовый телефон, но использовать его только для экстренной связи с преподавателем и службой спасения.

- сообщать преподавателю о случаях обморожения, травмах и других проблемах со здоровьем и инвентарем.

- при ухудшении самочувствия или получении травмы студент обязан немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

- по окончании занятий сдать инвентарь и сообщить о неисправностях и поломках, если таковы имеются.

 **5. На занятиях запрещено:**

 - проносить верхнюю одежду, сумки, рюкзаки, пакеты, свёртки, колющие, режущие предметы, стеклянную посуду, огнестрельное оружие, петарды, ядовитые, огнеопасные вещества и другие предметы, которые мешают проведению занятий и могут причинить вред здоровью занимающимся.

- курить, приносить и распивать спиртные напитки.

 - начинать занятия в отсутствии преподавателя.

 - без разрешения преподавателя использовать спортивный инвентарь и оборудование.

 - самостоятельно переносить спортивные снаряды и инвентарь.

 - жевать жевательную резинку или употреблять пищу во время занятия.

 - покидать место занятия без разрешения преподавателя.

- запрещается использовать наушники во время занятий.

**6.** **Преподаватель обязан:**

 - не допускать к занятию студентов, не имеющих паспорта здоровья.

 - не допускать к занятиям студентов, не прошедших инструктаж по технике безопасности.

 - обеспечить дисциплину на занятии.

 - не оставлять без присмотра одних студентов.

 - обеспечить безопасное выполнение физических упражнений.

 - обеспечить безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря.

 - при ухудшении самочувствия или получении травмы студентом, преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и вызвать врача.

 - не оставлять студента одного в опасности до прихода врача.

 - о каждом несчастном случае, преподаватель обязан немедленно сообщать заведующему кафедрой «ФВ» в письменном виде.

 - в случае возникновения пожара и других внештатных ситуаций, которые угрожают безопасности и жизни студентов, преподаватель обязан обеспечить эвакуацию студентов в безопасное место, воспользовавшись планом эвакуации и дополнительной информацией предоставленной администрацией спортивного комплекса МГТУ им. Н.Э. Баумана.

 - преподаватель, убедившись, что все студенты эвакуированы, место занятия должен покинуть последним.

 - лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности соответствии с правилами внутреннего распорядка МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Декан ФОФ,

заведующий кафедрой «ФВ» Нечушкин Ю.В.

 «Согласовано»

Начальник УОТ и ТБ Зуев А.А.