

## INSTRUKCJA OGÓLNA BHP

### W CZASIE ZAJĘĆ Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

#### UWAGI OGÓLNE

1. Szkoły wyższe w trosce o kształtowanie kultury fizycznej młodzieży prowadzą zajęcia z wychowania fizycznego przy zachowaniu zasad zapewniających bezpieczne i higieniczne warunki ich wykonywania.
2. Zajęcia wychowania fizycznego są prowadzone przez wykwalifikowanych nauczycieli, przeszkolonych w zakresie udzielania pierwszej pomocy.
3. Uczestnicy zajęć z wychowania fizycznego powinni być odpowiednio wyposażeni w niezbędne środki ochrony indywidualnej oraz odzież i obuwie sportowe.
4. W magazynach oraz na portierni znajduje się apteczka wyposażona w niezbędne środki do udzielania pierwszej pomocy wraz z instrukcją o zasadach jej udzielania, wykazem osób przeszkolonych do udzielania pierwszej pomocy oraz rejestrem drobnych zranień.

#### ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE ZAJĘĆ

1. Przed zajęciami wychowania fizycznego uczestnicy zajęć przechodzą instruktaż z zakresu bhp, podczas którego zostają zapoznani z zasadami bezpiecznego zachowania się na zajęciach, z regulaminem korzystania z obiektu sportowego, oraz z ubezpieczenia studentów .  
Uczestnictwo w instruktażu powinno być poświadczone przez studentów na piśmie w dzienniczkach.
2. Przed zajęciami danego typu prowadzący je nauczyciel:
  - a) zapoznaje uczestników z zasadami bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, które w tym dniu będą przedmiotem zajęć,
  - b) sprawdza czy stan techniczny urządzeń sportowych i sprzętu zapewnia pełne bezpieczeństwo ćwiczących.
3. PROWADZENIE ZAJĘĆ:
  - a) zajęcia sportowe prowadzone są pod stałym nadzorem uprawnionej do tego osoby,
  - b) ćwiczenia prowadzone są z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo ćwiczących,
  - c) w czasie prowadzenia zajęć należy zwracać uwagę na stopień aktualnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu studentów dobierając ćwiczenia o odpowiednim zakresie intensywności,
  - d) studenci uskarżający się na złe samopoczucie lub dolegliwości powinni być zwolnieni w danym dniu z wykonywania określonych ćwiczeń.
4. Zakończenie zajęć  
Prowadzący zajęcia nadzoruje prawidłowość odkładania urządzeń i sprzętu sportowego na przeznaczone do tego miejsca.

#### CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Nie wolno pozostawiać ćwiczących na obiektach sportowych bez właściwego nadzoru sprawowanego przez prowadzącego zajęcia lub inną uprawnioną osobę.
2. Zabronione jest wydawanie ćwiczącym sprzętu, którego użycie może stwarzać zagrożenie dla życia lub zdrowia, jeżeli nie można zapewnić właściwej asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń na tego rodzaju sprzęcie.
3. Prowadzący zajęcia może nie dopuścić do zajęć osoby bez odpowiedniego ubioru i obuwia sportowego, będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, wykazujących stan chorobowy.

#### POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Wypadki, drobne zranienia, należy odnotować w rejestrze, inne wg ustaleń procedury BHP.

Kierownik

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

Uniwersytetu Jagiellońskiego