

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ЦЕНТР „ОКЕАН“»

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ФГБОУ ВДЦ «Океан»

А. А. Базилевский

29.05.2017 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 31/ДОО
по безопасной эксплуатации велотренажёра «Пилот»
(для обучающихся)

Разработал: Начальник отдела дополнительного
образования

И. В. Шуваева

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Настоящая инструкция разработана для обучающихся (воспитанников) при проведении занятий на велотренажёре «Пилот».
- 1.2. В процессе обучения на обучающегося возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов:
 - физических:
 - повышенные уровни электромагнитного излучения;
 - повышенный уровень шума;
 - повышенная яркость светового изображения;
 - повышенный уровень пульсации светового потока;
 - психофизических:
 - напряжение зрения;
 - напряжение внимания;
 - интеллектуальные нагрузки.
- 1.3. Во время проведения занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения и слушаться педагога.
- 1.4. К обучению допускаются лица, прошедшие инструктаж по безопасной эксплуатации велотренажёра «Пилот», медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по безопасной эксплуатации, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом занятия

- 2.1 Перед началом занятия обучающийся обязан:
 - осмотреть рабочее место, при выявлении каких-либо нарушений необходимо обязательно сообщить об этом педагогу;
 - убедиться, что монитор, мультимедийный проектор, динамики и системный блок включены, в противном случае обратиться к педагогу;
 - сесть на велосипед и отрегулировать сиденье так, чтобы ноги могли свободно доставать до педалей, а руки – до руля.

3. Требования безопасности во время занятия

- 3.1. Обучающийся во время занятия обязан:
 - выполнять все команды педагога;
 - во время нахождения на велосипеде корпус необходимо держать прямо так, чтобы экран был перед глазами;
 - во время проведения занятия необходимо следить за правильностью посадки: спина должна быть прямая, слегка наклонена вперёд, руки должны находиться на руле немного согнутые в локтевых суставах, ноги на педалях, слегка согнуты в коленном суставе;
 - при выполнении упражнений необходимо строго соблюдать инструкции педагога;
 - соблюдать перерывы в течение занятия для выполнения специальных упражнений, снимающих зрительное утомление.
- 3.2. Обучающимся во время проведения занятия запрещается:
 - допускать попадание влаги на велотренажёр;
 - использовать велотренажёр и его отдельные компоненты не по назначению.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1 Обучающийся обязан:

- во всех случаях обнаружения обрыва проводов питания, появления запаха гари немедленно сообщить об этом педагогу;
- при любых случаях сбоя в работе технического оборудования или программного обеспечения немедленно сообщить педагогу;
- в случае появления рези в глазах, резком ухудшении видимости – невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появлении боли в пальцах и кистях рук, усилении сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить об этом педагогу;
- при обнаружении возгорания немедленно прекратить занятие, сообщить педагогу и принять меры к эвакуации из помещения, под руководством педагога.

5. Требования безопасности после окончания занятия

- 5.1 По окончании занятия обучающийся должен аккуратно сойти с велосипеда.
- 5.2 Осмотреть и привести в порядок рабочее место.
- 5.3 Обо всех неисправностях и неполадках, обнаруженных во время занятия, сообщить педагогу.
- 5.4 Тщательно вымыть с мылом руки и лицо.