

NORME DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ

MĂSURI PENTRU PREVENIREA ȘI EVITAREA ACCIDENTELOR ÎN TIMPUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

- DOJO MIRAI București -

Prevenirea și evitarea accidentelor în timpul activităților de educație fizică și sport specifice **DOJO MIRAI București**, implică măsuri diferențiate, în funcție de etapa de desfășurare:

- A) măsuri înainte de începerea activității (cu caracter preventiv),
- B) măsuri pe parcursul desfășurării activității și,
- C) măsuri în încheierea activității.

Măsurile cu caracter preventiv, intră în atribuția administrației și conducerii unității de învățământ în care se desfășoară activitatea, cât și a personalului care conduc activitățile specifice de educație fizică și sport.

Obligațiile conducerii de învățământ și a personalului administrativ:

- a) asigurarea spațiilor necesare pentru organizarea activităților de educație fizică și sport, atât în aer liber cât și în interior;
- b) amenajarea corespunzătoare a spațiilor de lucru, prin asigurarea unor suprafețe ale terenurilor care să nu favorizeze alunecarea, derapajele sau împiedicarea acțiunilor motrice;
- c) dotarea spațiilor de lucru cu instalații funcționale și asigurate corespunzător;
- d) asigurarea spațiilor necesare echipării cursanților (vestiare), separat fete și băieți și a instalațiilor sanitare necesare, cu funcționalitate permanentă;
- e) asigurarea corpurilor de iluminat, bine protejate;
- f) asigurarea instalațiilor de aerisire a spațiilor de desfășurare a activităților;
- g) igienizarea sistematică (de câte ori este necesară), a spațiilor destinate activităților de educație fizică și sport;
- h) protejarea tablourilor electrice și a altor instalații din interior;
- i) protejarea corespunzătoare a întrerupătoarelor și prizelor;
- j) dotarea spațiului de educație fizică cu un punct sanitar care să conțină materiale și produse medicale, necesare acordării primului ajutor, care să fie la îndemâna personalului didactic.

Obligațiile personalului didactic (instructori, antrenori, profesori):

a) prezentarea normelor:

- la începutul lunilor septembrie și februarie, se vor prezenta NORMELE DE SĂNĂTATE ȘI SECURITATE A MUNCII și MĂSURILE PENTRU PREVENIREA ȘI EVITAREA ACCIDENTELOR ÎN TIMPUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, cursanții luând la cunoștință de prevederile enumerate;

b) înainte de începerea activității:

- verificarea permanentă a respectării normelor de sănătate și securitate a muncii în activitățile cursanților;

- verificarea funcționalității instalațiilor și aparatelor ce urmează a fi folosite, eliminându-se orice cauză de producere a unor accidente;
- verificarea echipamentului sportiv corespunzător al cursanților, potrivit condițiilor materiale și climatice în care se organizează activitatea;
- asigurarea condițiilor pentru aplicarea operativă a mijloacelor de prim ajutor, în cazul producerii unor accidente;
- dispunerea adecvată, în spațiul de lucru, a materialelor didactice necesare lecției, astfel încât acestea să nu poată fi utilizate, necontrolat, de cursanți;

c) pe parcursul desfășurării lecției:

- verificarea stării de sănătate a cursanților, trecându-i în repaus pe cei cu simptome nefavorabile desfășurării activității;
- asigurarea permanentă a disciplinei, prevenind ieșirile necontrolate, acordarea, după caz, a asistenței, sprijinului sau ajutorului, potrivit conținuturilor și nivelului de instruire;
- evitarea programării unor eforturi solicitante în condiții climatice nefavorabile;
- supravegherea atentă a situațiilor în care se supraaglomerează spațiul de desfășurare a activității cu obiecte, materiale și instalații sportive;
- asigurarea desfășurării activității didactice numai în spații care pot fi permanent supravegheate;

d) la încheierea lecției:

- supravegherea părăsirii spațiului de desfășurare a activității de către cursanți.

Obligațiile membrilor, cursanților:

- 1 - cursanții sunt obligați ca la începutul fiecărui sezon sau la depunerea Cererii de Înscriere în Dojo (după caz la Fundația Română de Aikido Aikikai), să prezinte instructorului – profesorului, Avizul Medical, cu mențiunea - CLINIC SĂNĂTOS, APT PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN VEDEREA PRACTICĂRII ARTELOR MARTIALE ȘI AIKIDO ÎN – ANUL CURENT. La înscrierea, cursantul va lua la cunoștință în mod individual de toate aceste Regulamente, Norme, Regulile prezentate mai sus, completând și semnând toate documentele din Cererea de Înscriere în Dojo + FRAA, în plus, mai are obligația de a le consulta periodic;
- 2 – cursantul, prin activitatea pe care o desfășoară, nu trebuie să pună în pericol propria și nici pe a celorlalte persoane din Dojo, din proximitatea activității sale;
- 3 – cursantul, are obligația să informeze, să semnalizeze imediat instructorul sau profesorul de orice defect sau problemă sesizată la aparatele, la materialele, instalațiile la care se lucrează;
- 4 – cursantul are obligația să se oprească din execuție ori de câte ori simte apariția unui pericol iminent de producere a unui accident și să informeze imediat responsabilul Dojo-ului. Să întrerupă activitatea, exercițiile și să anunțe celeric cadrul didactic, asupra unor tulburări privind starea lui de sănătate ori a unui coleg;
- 5 – cursantul are obligația să se prezinte și să aibă echipamentul corespunzător și curat, să se încadreze în obiectivele și sarcinile lecțiilor. În Dojo pe perioada desfășurării lecției, nu se permite purtarea de ceasuri, inele, cercei mari, lăntișoare, unghii neîngrijite ori necorespunzător tăiate;
- 6 - în Dojo este interzis depozitarea și consumul de alimente, este interzis mestecatul de gumă;
- 7 - în Dojo este interzis: fumatul, deținerea și consumul de alcool, droguri sau alte substanțe stupefiante, halucinogene, stimulatoare. Este interzis în Dojo, prezența sub influența

băuturilor alcoolice, drogurilor, stupefiantelor, halucinogenelor, alte substanțe stimulative intersize de lege și prevederile antidoping;

8 – cursantul are obligația să manifeste grijă, respect față de condițiile materiale avute la dispoziție, față de personalul Dojo-ului, colegi, alte persoane, față de sine și, să prezinte interes în procesul instructiv prin prezență, activitate susținută și disciplină;

9 - ÎN DOJO NU SE VORBEȘTE. ÎN DOJO SE PĂSTREAZĂ LINIȘTEA. ÎN DOJO SE LUCREAZĂ ȘI SE EVITĂ RECOMANDĂRILE INUTILE;

10 - cursantul se obligă să aibă o conduită impecabilă, să respecte normele de Securitate și Sănătate în Muncă în orice situație, în orice loc chiar și în afara Dojo-ului;

11 – cursantul se obligă a nu înceapă activitatea fără acordul instructorului sau al profesorului și, să fie permanent sub directă lui supraveghere;

12 – are obligația de a păstra ordinea și curățenia în Dojo, în afara lui, în vestiare, grupuri sanitare, să nu deterioreze nici un bun aflat în aceste locuri. Prejudiciile vor fi suportate de cursantul în cauză. Dacă nu este depistat, suportă toți cursanții;

13 - obiectele de preț, bani, telefoane, să fie depozitate într-un loc supravegheat continuu. Dispariția lor nu obligă Dojo-ul la o anume responsabilitate;

14 - este strict interzisă intrarea cursanților în Dojo în absența conducătorului de lecție și, să intre în spațiul de desfășurare a lecției fără a avea acordul cadrului didactic;

15 - este interzisă intervenția cursanților la: comutatoare, prize și tablouri electrice, becuri, neoane, calorifere, instalații de apă, etc;

16 – cursantul, se obligă a fi prezent la timp pentru desfășurarea lecției, să nu părăsească locul unde se desfășoară lecția fără acordul cadrului didactic și, să efectueze numai exercițiile indicate de cadrul didactic. Cursantul să solicite, după caz, explicații suplimentare, sprijin sau ajutor pentru execuțiile cu grad ridicat de dificultate;

17 – cursantul, are obligația să respecte regulile stabilite privind participarea în stagii, concursuri, întreceri, alte activități specifice;

Obligațiile responsabililor de Dojo-uri:

a) instructorii – profesorii, răspund de organizarea și îndeplinirea tuturor măsurilor legate de protecția cursanților;

b) lecția nu prevede măsuri speciale de Securitate și Sănătate în Muncă;

c) la începutul sezonului de pregătire, se vor inspecta și se vor lua măsurile necesare ca Dojo-ul să respecte toate normele igienico-sanitare și de Securitate și Sănătate în Muncă (igiena sălilor de sport, a anexelor, instalațiilor sanitare, zugrăvire, vopsire, reparații curente și capitale cel puțin o dată pe an; iluminatul natural și artificial, încălzirea, aerisirea să fie corespunzătoare; ferestrele, becurile, tuburile de neon vor fi protejate cu plase speciale; panourile electrice, prizele, alte utilaje electrice vor fi protejate și încuiate; stâlpii, panourile, porțile, spalierele și alte aparate care sunt în sală vor fi bine fixate și ancorate; zilnic se spală și se curăță pardoseala și se șterge praful; periodic se va asigura dezinfectarea tatami-ului prin spalare și aspirare după caz;

d) măsurile de Securitate și Sănătate în Muncă vor fi completate și prezentate periodic. Recomandat odată la înscrierea practicantului și de două ori pe an (septembrie și februarie) în ședința de instruire NSSM;

e) se vor întocmi procese verbale de control al Dojo-ului.

● Obligațiile instructorilor:

- a) la începutul fiecărui sezon, instructorii – profesorii, vor efectua instruirea tuturor cursanților privind protecția fizică individuală și colectivă, a măsurilor generale de securitate și sănătate în muncă (NSSM). Se va indica necesitatea respectării Normelor de Securitate și Sănătate în Muncă pentru toate activitățile organizate în Dojo și în afara lui. La începutul fiecărui sezon, fiecare cursant va prezenta avizul medical cu specificația ... CLINIC SĂNĂTOS, APT PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN VEDEREA PRACTICĂRII ARTELOR MARȚIALE ȘI AIKIDO ÎN ANUL CURENT, plus carnetul de membru vizat la rubrica – viză medicală;
- b) instructorii - profesorii au obligația de a păstra și de a le prezenta la control, toate aceste avize, la solicitarea superiorilor sau a organelor de control și îndrumare specifice;
- c) instructorii – profesorii au obligația de a se prezenta în fața cursanților în costumația specifică activității, să manifeste o ținută morală demnă în relațiile cu studenții, cu părinții cât și cu alte persoane cu care intra în contact. Au obligația să nu incite la violență, să aplaneze conflictele și să accepte deciziile venite pe linie superioară;
- d) instructorii - profesorii și cursanții vor controla permanent pe parcursul lecției, corecta funcționare a instalațiilor și aparatelor folosite;
- e) cursanții vor fi admiși în lecție numai cu echipament corespunzător și curat, fără bijuterii, ceasuri, inele, cercei mari, lănțișoare, cu unghii de lungime normală și îngrijite. Nu se permite mestecatul de gumă în Dojo;
- f) fumatul în Dojo este strict interzis;
- g) în Dojo, consumul de alcool, droguri sau alte substanțe energizante este strict interzis;
- h) instructorii – profesorii vor acorda permanent o atenție sporită în timpul lecției pentru a nu exista incidente nedorite, accidente, răniri, toate exercițiile fiind executate sub directă și strictă supraveghere celui ce conduce lecția;
- i) a se evita să se lucreze la aparate și instalații defecte, cu arme ce reprezintă o amenințare la integritatea corporală a cursantului;
- j) eliminarea tuturor instalațiilor specifice uzate, defecte sau care nu mai sunt necesare în Dojo;
- k) nu se va lucra pe un tatami ud, denivelat sau neîngrijit;
- l) trusa de prim ajutor va fi așezată la îndemână și nu trebuie să lipsească din Dojo;
- m) se vor lua măsuri speciale în cazul când se lucrează într-un mediu prea aglomerat;
- n) de întreținerea, manevrarea, depozitarea aparatelor și materialelor, înlocuirea, scoaterea din uz sau procurarea altor materiale și aparate sportive necesare orelor, răspund în mod direct instructorul – profesorul, care sunt obligați să aducă la cunoștință conducerii Dojo-ului a oricăror nereguli ivite pe parcursul lecției și a sezonului de pregătire;
- o) se va afișa la loc vizibil măsurile de Securitate și Sănătate în Muncă.

Subsemnatul/Subsemnata,,
certific că am luat la cunoștință de toate aceste reguli și norme și, că voi face tot ce este posibil în respectarea acestora.

Data

Semnătura