



## Instrukcje BHP dla obsługi sprzętu i procedur awaryjnych na sali treningowej

### 1. Ogólne zasady BHP

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że sprzęt jest w dobrym stanie technicznym.
- Korzystaj ze sprzętu zgodnie z instrukcją użytkowania.
- Noś odpowiedni strój sportowy i obuwie antypoślizgowe.
- Zawsze stosuj się do poleceń trenera lub obsługi sali.
- Dbaj o porządek wokół siebie – odkładaj sprzęt na wyznaczone miejsce.

### 2. Bezpieczna obsługa sprzętu treningowego

- Sprawdź stabilność sprzętu przed użyciem.
- Ustaw obciążenie dostosowane do swoich możliwości fizycznych.
- Nie używaj uszkodzonego sprzętu.
- Podczas ćwiczeń z dużym obciążeniem korzystaj z asekuracji drugiej osoby.
- Regularnie dezynfekuj sprzęt po użyciu.

### 3. Procedury awaryjne

- **Wypadek lub kontuzja:** Natychmiast zgłoś zdarzenie obsłudze sali.
- **Pożar:** Skorzystaj z najbliższego wyjścia ewakuacyjnego i postępuj zgodnie z instrukcjami personelu.
- **Awaria sprzętu:** Zaniechaj dalszego użytkowania i poinformuj personel.
- **Pierwsza pomoc:** Znajdź apteczkę pierwszej pomocy i, jeśli to konieczne, wezwij służby ratunkowe (numer alarmowy: **112**).

### 4. Obowiązki użytkowników sali treningowej

- Przestrzegaj regulaminu sali.
- Informuj obsługę o wszelkich nieprawidłowościach i uszkodzeniach sprzętu.
- Zachowuj kulturę osobistą i szanuj innych użytkowników.
- Dbaj o higienę osobistą oraz czystość sprzętu.