

# ИНСТРУКЦИЯ

## по правилам безопасности для учащихся в спортивном зале

### I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. В спортивный зал входить без портфелей, сумок и т.д.

### II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения учителя или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания учителя.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания учителя.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

### III. Требования безопасности во время занятий

1. Приступать к выполнению упражнений и учебных заданий только по команде учителя.
2. Перед выполнением упражнений на спортивных снарядах удостовериться в наличии спортивного мата под (около) снаряда.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
4. Выполнять страховку друг друга во время выполнения упражнений.
5. Выполнять все упражнения, строго следуя инструкции учителя.
6. Выполнять только те упражнения, которые предусмотрены учителем.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Уходить из помещения зала только с разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

### IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении любых ЧС, по указанию учителя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

### V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. В раздевалках переоденьтесь в школьную форму.
3. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.