

«Утверждаю»

Директор МКОУ «ООШ п.Александровский»

\_\_\_\_\_ Кадникова Л.Н.

Меры безопасности  
при занятиях в спортивном зале (для обучающихся)

I. Общие требования безопасности

1.1. Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

1.3. К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

1.4. Обучающийся должен заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога.

1.5. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

1.6. Знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.7. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен к занятиям или отстранен от участия в них во время учебного процесса.

II. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

2.3. Подготовить под руководством педагога инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

2.4. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

2.5. По команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия проводятся на сухой площадке и под руководством педагога по физической подготовке.

3.2. Обучающиеся должны внимательно слушать объяснение педагога по выполнению физических упражнений и аккуратно выполнять задания.

3.3. Брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных кольцах.

3.4. Выполнять упражнения на исправных снарядах, сложные технические элементы – со страховкой под руководством педагога.

3.5. При перемещениях по залу избегать столкновений.

3.6. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

#### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога по физической подготовке.

4.2. Под руководством педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть с мылом руки.