

**Инструкция № 14
для обучающихся по технике безопасности в спортивном зале**

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся по медицинским показаниям и прошедшие инструктаж по технике безопасности. В случае медицинских показаний (если такие показания имеются) обучающиеся находятся в зале на уроке и сдают теоретическую часть.
3. Допускаются к занятиям в спортивном зале обучающиеся только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Запрещается входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Обучающимся необходимо соблюдать личную гигиену.
6. Обучающимся не разрешается заносить в спортзал сумки, мобильные телефоны, продукты питания, колющие и другие посторонние предметы.
7. Обучающиеся должны помнить, что травмоопасность в спортивном зале повышается при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы), а также при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах и с неисправным спортивным инвентарем.
8. Ознакомиться с путями эвакуации в чрезвычайных ситуациях в спортивном зале.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке (или в классе).
2. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания педагога.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях по выбранному виду спорта.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без инструкции учителя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.
8. Не уходить с занятия без разрешения учителя.
9. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

IV. Требования безопасности при плохом самочувствии и в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщить учителю.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара по инструкции учителя быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала по путям эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходить из спортзала спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться.
3. Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом.

Инструкцию разработал зам. директора по УВР Жукова Ю.С.