ИНСТРУКЦИЯ
 *для учащихся по мерам безопасности
при занятиях атлетической гимнастикой*

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь **и** форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- заниматься на исправных тренажерах;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требование безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- быть внимательным при перемещениях по залу;

- перед работой на тренажерах выполнять разминку, подготовить свой организм;

- выполняя обще развивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гирями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- после выполнения разминки с отягощением не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Перед выполнением упражнений на тренажерах и со штангой необходимо:

- проверить крепление зажимов у штанги, положение стопорных болтов в блоках тренажера;

- самостоятельно вставить стопорный болт в отверстие блока тренажера;

- установить нагрузку в зависимости от своих возможностей и поставленных задач;

- насухо протереть ладони;

- убедиться, что рядом с рабочей частью тренажера не находятся другие занимающиеся.

При выполнении упражнений на тренажерах:

- не допускайте сильных ударов блоками тренажера;

- следите, чтобы трос не сходил с направляющих роликов;

- не стойте близко к снаряду, не мешайте и не отвлекайте занимающегося;

- переходите от тренажера к тренажеру способом, указанным учителем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.