ИНСТРУКЦИЯ №.\_\_\_\_
*По мерам безопасности для учащихся при занятиях в спортивном зале*

I. Общие требования безопасности

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

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

*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;

- 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. Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физической культуры.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы — со страховкой;

- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;

- при перемещениях по залу избегать столкновений;

- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных 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.