**Инструкция**

**по правилам безопасности в спортивном зале**

МКОУ «СОШ №1 ст. Кардоникской»

**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. Не заносить в спортзал портфели и сумки.

7. Травмоопасность в спортивном зале:

- при включении электроосвещения (поражение электротоком)

- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)

- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

8. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

**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. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.

2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.

3. Перед работой на снарядах протереть их сухой ,чистой тканью

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.

8. Не уходите с занятий без 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 аварийных ситуаций, пожара, 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. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.