

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности для учащихся на спортивной площадке, стадионе

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
 - обморожения во время занятий лыжной подготовкой
 - при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы)
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах
6. 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. Получить лыжи для занятий лыжной подготовкой.
6. Не выходить из спортзала на площадку 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 , не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очередность прыжков в длину и высоту.
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.
10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

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 (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию учителя быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки 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.