



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор Золотойской СШ  
Им. Шарафиддина Конурбаева

Н.О. Бейшалиева

## **Инструкция по правилам безопасности для учащихся на спорт, 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 очерёдность 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.