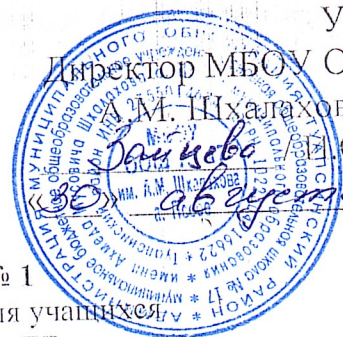


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 17 имени Ахмеда Мусовича Шхалахова
а. Псебе муниципального образования Туапсинского района



Утверждаю

Директор МБОУ ООШ № 17

А. М. Шхалахова а. Псебе

С. Зайцева

2024г.

ИНСТРУКЦИЯ № 1 ТЕХНИКА безопасности для учащихся В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям 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 предметы не предназначенные для занятий спортом.
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

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеваться 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 педагога дополнительного образования.
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 педагога дополнительного образования.

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 занятии.
8. Не уходите с занятий без разрешения педагога дополнительного образования.
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 педагога дополнительного образования.
2. В случае травматизма сообщите педагога дополнительного образования, 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 педагога дополнительного образования 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.

ИНСТРУКЦИЯ № 2 ТЕХНИКА 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

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить на спортивную площадку, стадион без разрешения педагога дополнительного образования или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти на спортивную площадку, стадион.
4. 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 педагога дополнительного образования.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
4. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога дополнительного образования.
6. Соблюдайте дисциплину и порядок на занятии.
7. Не уходите с занятий без разрешения педагога дополнительного образования.
8. 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 педагогу дополнительного образования.
2. В случае травматизма сообщите педагогу дополнительного образования, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию педагогу дополнительного образования быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходите со спортивной площадки по команде педагога дополнительного образования 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 педагогу дополнительного образования.

Педагог дополнительного образования

Шхал / Шхалахов М.Р.