

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НОШ № 40

 Е.В. Бауэр

«12» января 2021 г.



## **Инструкция по технике безопасности для членов школьного спортивного клуба «Олимпиец»**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.

1.2. Оборудование должно быть надёжно закреплено и находится в исправном состоянии.

1.3. К занятиям допускаются учащиеся:

1.3.1. отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

1.3.2. прошедшие инструктаж по мерам безопасности.

1.3.3. имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. Одежда должна соответствовать погодным условиям.

1.4. Учащийся должен:

1.4.1. бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

1.4.2. быть внимательным при перемещениях по стадиону (площадке);

1.4.3. знать и выполнять настоящую инструкцию;

1.5. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Учащийся должен:

2.1.1. переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.1.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

2.1.3. убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

2.1.4. организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасной выход спортзала на место проведения занятий;

2.1.5. под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимый для проведения занятия;

2.1.6. по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.

2.1.7. по команде учителя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Занятия проводятся на ровном, не скользком грунте под руководством учителя физкультуры.

3.2. Учащийся должен:

3.2.1. внимательно слушать объяснения учителя и правильно их выполнять, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя, выполнять упражнения только на исправном оборудовании.

3.2.2. при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.

3.2.3. быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.

3.2.4. не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

4.1 Учащийся должен:

4.1.1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.

4.1.2. с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».

4.1.3. при возникновении пожара и других экстремальных ситуациях (угрозе теракта, хулиганских действиях посторонних лиц и т.д.) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий.

4.1.4. по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить в службу спасения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Учащийся должен:

5.1.1. под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.1.2. организованно покинуть место проведения занятий;

5.1.3. переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

5.1.4. вымыть руки с мылом.