|  |
| --- |
| **Тема: «О правилах поведения на занятиях на спортивной площадке и спортивном зале»** |

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С.Харламова

**ИНСТРУКЦИЯ №27**

***К занятиям на спортивной площадке допускаются:***

* учащиеся 1 - 11-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;
* одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.

При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.

***Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:***

* **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
* **химические** (пыль).

Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.

Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

Убедиться в:

* отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

Запрещается приступать к занятиям:

* непосредственно после приема пищи;
* после больших физических нагрузок;
* при незаживших травмах и общем недомогании.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

***Во время занятий учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
* начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
* во избежание столкновений исключить резкую остановку;
* перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
* избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
* перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
* выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

***Учащимся запрещается:***

* пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
* выполнять упражнения без необходимой страховки;
* выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
* стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;
* подавать снаряд для метания друг другу броском;
* производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;
* выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
* самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
* выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
* покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;
* выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.

При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.

С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.

**Правила безопасного поведения в спортивном зале**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

**К занятиям в спортивном зале допускаются**:

• лица от 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;

• лица до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой, в сопровождении взрослых; • прошедшие инструктаж по технике безопасности;

• одетые в спортивную одежду, соответствующую проводимому виду занятий. При нахождении в спортивном зале занимающиеся обязаны соблюдать Правила поведения на батуте. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, составляющимся администратором зала.

**К занятиям в спортивном зале не допускаются**:

• лица, находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Опасными факторами в спортивном зале являются:

• физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

• химические (пыль).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале. Занимающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, удаляются из зала.

**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.

Откажитесь от жевательной резинки.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

Во время занятий занимающийся обязан:

• соблюдать настоящую инструкцию;

• неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия; • при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

• использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;

• выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;

• при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

• при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений; Занимающимся запрещается:

• стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

• кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;

• выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;

• использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

• производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;

• вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Переодеться и с разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы электрических приборов, нарушения целостности окон или тента проинформировать об этом работника, проводящего занятия.