**Инструкция по мерам безопасности учащихся при занятиях в тренажерном зале**

**I. Общие требования безопасности.**

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем и медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, для оказания первой помощи при травмах.

К занятиям допускаются учащиеся:

*•* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

• заходить в зал, брать спортинвентарь и т. д. только с разрешения учителя;

• бережно относиться к спортивному оборудованию. Не использовать его не по назначению;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе, а также привлекаться к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергнуться проверке знаний норм и правил охраны труда.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.**

Учащийся должен:

*•* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и так далее);

• убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя проверить исправность, надежность установки и крепления тренажеров;

• по команде учителя зайти в зал.

**III. Требования безопасности во время занятий.**

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физической культуры.

Учащийся должен:

*•* внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

• соблюдать режим работы и отдыха;

• выполнять упражнения на исправных тренажерах;

• соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;

• не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

Учащийся должен:

*•* при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом учителю;

• занятие на тренажерах продолжать после устранения неисправности;

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность учителя физкультуры;

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

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия согласно плану эвакуации;

• по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**

Учащийся должен:

*•* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия, переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

**•**вымыть с мылом руки.