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

**I. Общие требования безопасности.**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

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:

*•* иметь коротко остриженные ногти;

• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и 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.

**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 подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

• убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;

• по команде учителя встать в строй для общего построения;

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

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руковод-ством учителя физической культуры.

Учащийся обязан:

• внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

• брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;

• выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;

• при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;

• при перемещениях по залу избегать столкновений;

• не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

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

Учащийся должен:

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

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

• при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасной выход 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 занятий;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.