**Инструкция по охране труда для учащихся по мерам безопасности**

**при занятиях на открытых спортивных площадках**

**I.Общие требования безопасности.**  
Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.  
**К занятиям допускаются учащиеся**:   
- отнесённые 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. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

**Учащийся должен:**   
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;  
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;  
- знать и выполнять настоящую инструкцию.  
За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

**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, серёжки и т.д.);  
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;  
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;  
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;  
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;  
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;  
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**   
Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.  
**Учитель обязан:**- следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.  
**Учащийся должен:**  
- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;  
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;  
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;  
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;  
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  
**Учащийся должен:**   
- при получении травмы или ухудшения 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 занятия через запасные выходы 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.