


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ №22
 В.В. Ракша
« 01 » сентября 2021 г.

Инструкция по технике безопасности для членов школьного спортивного клуба «Олимп»

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 движения. Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающую 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, серьжки 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;
 - 2.1.5. 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.