

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

## I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех клиентов, занимающихся в спортивном зале.
2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде (обуви с нескользкой подошвой).
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал рюкзаки и сумки.
7. Травмоопасность в спортивном зале :
  - при включении электроосвещения (поражение электротоком)
  - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
  - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

## II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера или администратора.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания администратора или тренера.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без разрешения тренера или администратора.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

## III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений без команды тренера.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений (если потребуется, с разрешения и установки тренера).
5. Нельзя метать снаряды и прочие спортивные реквизиты.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения тренера.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

## IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру и администратору.
2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию учителя быстро, без паники, покиньте помещение ориентируясь на план эвакуации.

## V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходите из спортзала по команде тренера спокойно, не торопясь.
2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.
3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите учителю.