

Инструкция по правилам безопасности для обучающихся на спортивной площадке

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке.
2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. На спортивной площадке можно заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде надеть лёгкую куртку и шапочку.
4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
5. Травмоопасность на спортивной площадке (при несоблюдении ТБ по лёгкой атлетике: травмы рук или ног, суставов, ушибы).

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить на спортивную площадку без разрешения тренера или учителя.
3. Не покидать спортивную площадку без указания учителя или тренера.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя или тренера.
2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
3. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием учителя или тренера.
6. Соблюдать дисциплину и порядок на уроке.
7. Не уходить с занятий без разрешения учителя или тренера.
8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии или внезапном заболевании прекратить занятия, сообщив об этом учителю или тренеру.
2. В случае травматизма сообщить учителю или тренеру, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы и т.д.), по указанию учителя или тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Уходить со спортивной площадки по команде учителя или тренера спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки, умыться и переодеться.
3. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщать учителю или тренеру.