**ИНСТРУКЦИЯ №**

**по правилам безопасности для учащихся в спортивном зале**

**I. Общие требования охраны труда**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортивном зале.

2. К занятиям физической культурой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и 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 личные вещи, 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

8. Иметь индивидуальный пакет с полотенцем и мылом.

**II. Требования охраны труда перед началом занятий**

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя.

3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

5. Не открывать дверь для проветривания без указания преподавателя.

6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания преподавателя.

7. Внимательно прослушать инструктаж по охране труда на данном занятии.

**III. Требования охраны труда во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды преподавателя.

2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.

3. Перед работой на снарядах протереть маты сухой,чистой тканью

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.

8. Не уходите с занятий без разрешения преподавателя.

9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

**IV. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом преподавателю.

2. В случае травматизма сообщите преподавателю, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара , по указанию преподавателя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

**V. Требования охраны труда по окончании занятий**

1. Выходите из спортзала по команде преподавателя 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 преподавателю.