

ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ
для обучающихся
по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях
по гимнастике

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий по гимнастике:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- выполнение упражнений на спортивных снарядах без страховки;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования.

1.2. На уроке/занятии по гимнастике соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях по гимнастике соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий по гимнастике технику выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника.

3.2. Не выполнять без страховки сложные элементы и упражнения.

3.3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.4. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.5. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

5.1. В случае возникновения плохого самочувствия, сообщить об этом учителю по физической культуре.

5.2. Убрать спортивный инвентарь в отведенное место для хранения.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.