

**ПРИМЕРНАЯ ИНСТРУКЦИЯ**  
**для обучающихся**  
**по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях**  
**в тренажерном зале**

**1. Общие требования**

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий в тренажерном зале:

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

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

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

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий в тренажерном зале 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. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

#### **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.