**Утверждаю**

директор

МКОУ «Усть-Салдинская СОШ»

Русаков П.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на 2019-2020 учебный год.

Инструктаж №\_\_\_\_\_
 по технике безопасности в спортивном зале

1. **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

К занятиям в спортивном зале допускаются:

* лица прошедшие инструктаж по [технике безопасности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Ftehnika_bezopasnosti%2F);
* одетые в [спортивную одежду](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fsportivnaya_odezhda%2F), соответствующую проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале занимающиеся обязаны соблюдать Правила по ТБ.

График проведения занятий в спортивном зале определяется:

* расписанием занятий, составляющимся администрацией школы;

К занятиям в спортивном зале не допускаются:

* Обучающиеся не прошедшие инструктаж по ТБ.
* Обучающиеся не имеющей спортивной формы.

**Опасными факторами в спортивном зале являются:**

* физические (напольное покрытие; [спортивное оборудование](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fsportivnij_inventarmz%2F) и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система[вентиляции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fventilyatciya%2F); статические и динамические перегрузки);
* химические (пыль).
* Занимающиеся обязаны соблюдать правила [пожарной безопасности](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fpozharnaya_bezopasnostmz%2F).
* О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.
* Занимающимся запрещается без разрешения учителя, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки и т. п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2  **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

* Изучить содержание настоящей Инструкции.
* С разрешения учителя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы.
* С разрешения учителя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

3. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

**Во время занятий занимающийся обязан:**

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания учителя, проводящего занятия;
* при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством учителя, проводящего занятия;
* выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии учителя, проводящего занятия и с его страховкой;
* при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;

**Занимающимся запрещается:**

* стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
* кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
* выполнять любые действия без разрешения учителя, проводящего занятия;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
* вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения учителя, проводящего занятия.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

* При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом учителю, проводящему занятия в спортивном зале.
* При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т. п.) немедленно сообщить об этом учителю, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.
* При получении травмы сообщить об этом учителю, проводящему занятия.

**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

* Сдать использованное оборудование и инвентарь учителю, проводящему занятия в спортивном зале.
* Переодеться и с разрешения учителя, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.
* При обнаружении неисправности оборудования, [системы вентиляции](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fventilyatcionnie_sistemi%2F), работы электрических приборов, нарушения целостности окон или тента проинформировать об этом учителя, проводящего занятия.