

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_\_**  
**по охране труда при занятиях в спортивном зале (вводный инструктаж)**

**1. Общие требования безопасности:**

1.1. В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.

1.2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.

1.3. На занятиях физической культурой учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.

1.4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.

1.5. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

1.6. Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

1.7. Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.

1.8. Обувь должна быть на нескользящей подошве.

1.9. Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

1.10. При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и т. д.).

1.11. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

**2. Требования по безопасности в экстремальных ситуациях:**

2.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

2.3. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Инструкцию составил: учитель физкультуры

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

подпись

(\_\_\_\_\_)

расшифровка подписи