


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА «ПЕРСПЕКТИВА» г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО МАОУ Школы  
«Перспектива»

 Н.А. Трифонова

«31» 2018 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Школы «Перспектива»

 И.Е. Сахарова

«23» 08 2018 г.

Приказ № \_\_\_\_\_

33

ИНСТРУКЦИЯ № 83

по технике безопасности при занятиях в спортивном зале  
(вводный инструктаж)

ИОТ – – 2018

**ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_\_**  
**по технике безопасности при занятиях в спортивном зале**  
**(вводный инструктаж)**  
**ИОТ – – 2018**

**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 по телефону 01, 101.
- 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:  
Заместитель директора по безопасности

Д.Г. Синёв