

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол ПК
от 09. 08.2024г. № 10

УТВЕРЖДЕНО
приказом МУДО ЦВР
от 09. 08.2024г. № 346

**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУДО ЦВР ПО ПРАВИЛАМ
БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ
(ИТБ-022-2024)**

1. При отсутствии педагога или воспитателя запрещается влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками необходимо осмотреться на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Нельзя толкать друг друга и ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом педагогу или воспитателю.

Инструкцию разработал зам. директора по безопасности: Я.И.Гречка