

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Шуйская средняя общеобразовательная школа №1  
(Шуйская средняя школа)

Утверждаю:

Директор



О.В. Высоцкая

**Инструкция  
по технике безопасности при посещении спортивного зала**

**I. Общие положения**

1. Настоящая инструкция определяет требования по технике безопасности при посещении спортивного зала Шуйской средней школы (далее – спортивный зал) и обязательна для исполнения всеми посетителями (далее – занимающиеся).
2. Перед началом занятий в спортивном зале занимающиеся должны внимательно ознакомиться с настоящей инструкцией.
3. К занятиям в спортивном зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
4. Ответственность за соблюдение правил техники безопасности несут как занимающиеся, так и ответственный за проведение занятий (тренер, учитель физкультуры, инструктор).

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

1. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий. Спортивная обувь должна быть на нескользящей подошве.
2. Снять с себя все предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, серьги, цепочки и т.п.).
3. Убедиться в отсутствии посторонних предметов в зоне проведения занятий.
4. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря. При обнаружении неисправностей сообщить об этом ответственному за проведение занятий.
5. Тщательно размяться и разогреть мышцы перед выполнением упражнений.

**III. Требования безопасности во время занятий**

1. Выполнять упражнения только под руководством и по указанию ответственного за проведение занятий.
2. Строго соблюдать технику выполнения упражнений.
3. При выполнении упражнений со спортивным инвентарем (гантели, гири и т.п.) использовать только исправное оборудование.
4. Не перегружать спортивное оборудование сверх установленных норм.
5. При выполнении групповых упражнений соблюдать дистанцию и не мешать другим занимающимся.
6. Прекратить выполнение упражнения при появлении болевых ощущений или ухудшении самочувствия и сообщить об этом ответственному за проведение занятий.
7. Не отвлекаться во время выполнения упражнений и не отвлекать других занимающихся.
8. Не допускать столкновений и падений во время занятий.
9. Бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю.

#### **IV. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь на место после окончания занятий.
2. Протереть спортивное оборудование (при необходимости).
3. Переодеться в раздевалке.
4. Сообщить ответственному за проведение занятий о всех неисправностях спортивного оборудования и инвентаря, выявленных во время занятий.
5. Выйти из спортивного зала организованно.

#### **V. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении пожара или другой аварийной ситуации немедленно сообщить об этом в пожарную охрану по телефону "101" или "112" и администрации Школы.
2. Эвакуироваться из спортивного зала в соответствии с планом эвакуации.
3. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника.

#### **VI. Запрещается**

1. Находиться в спортивном зале в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
2. Курить и употреблять спиртные напитки в спортивном зале и на территории Школы.
3. Проносить в спортивный зал острые, колющие и режущие предметы.
4. Бегать и толкаться в спортивном зале без необходимости.
5. Самостоятельно ремонтировать спортивное оборудование.
6. Заниматься без спортивной обуви и одежды.
7. Пользоваться неисправным спортивным оборудованием.
8. Создавать ситуации, угрожающие жизни и здоровью занимающихся.

#### **VII. Ответственность за нарушение инструкции**

Лица, не соблюдающие требования настоящей инструкции, несут ответственность в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и внутренними правилами Школы.

С инструкцией ознакомлен(а):

---