

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Тегульдетская детско-юношеская спортивная школа»**

Утверждаю:
Директор МКУДО
«Тегульдетская ДЮСШ»
Е.О. Соколова



ИНСТРУКЦИЯ № 2
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 так же 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.