МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ СОШ №1

№158 от 06.09.2021

**ИНСТРУКЦИЯ**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях   
на открытых спортивных площадках**

1. **Общие требования безопасности.**

* Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
* Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.
  1. **К занятиям допускаются учащиеся:**
* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.
  1. **Учащийся должен:**
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

1. **Требования безопасности перед началом занятий.**
   1. **Учащийся должен:**

* переодеться в себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
* организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
* по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

1. **Требования безопасности во время проведения занятий.**

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя.

* 1. **Учитель обязан:**
* следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры или во время проведения спортивных мероприятий и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.
  1. **Учащийся должен:**
* внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
* выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
* при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
* быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
* не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

1. **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**
   1. **Учащийся должен:**

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя;
* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1. **Требования безопасности по окончании занятий.**
   1. **Учащийся должен:**

* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.