

Правила поведения на объектах спорта ГБПОУ РО «САТТ»

1. Общие требования безопасности в спортивном зале:

- Соблюдение данного раздела инструкции обязательно для всех, занимающихся в спортивном зале.
- К занятиям физической культурой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
- Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- Не заносить в спортзал портфели и сумки.
- Снимать с себя украшения (браслеты, серьги, цепочки и т.д.) заплетать длинные волосы.
- Травмоопасность в спортивном зале:
 - при включении электроосвещения (поражение электротоком);
 - при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы);
 - при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
- Не входить в спортивный зал без разрешения преподавателя или ответственного.
- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
- Не включать самостоятельно электроосвещение.
- Не открывать дверь для проветривания без указания учителя.
- Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без разрешения преподавателя.
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды преподавателя.
- При выполнении любых упражнений соблюдать безопасную дистанцию.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
- Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
- Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.
- Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
- Не уходите с занятий без разрешения преподавателя.
- Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом преподавателю.
- В случае травматизма сообщите преподавателю, он окажет вам первую помощь.
- При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию преподавателя быстро, без паники, покиньте помещение спортивного зала.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- Выходите из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
- Вымойте с мылом руки, умойтесь.
- Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.
- О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите преподавателю.