



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Зиняковская ОШ»

П.В. Ермолов

Приказ № 02 от 02.08.2015г.

ИНСТРУКЦИЯ № 2 ОТУ
по охране труда при занятиях в спортивном зале
(вводный инструктаж)

Общие требования безопасности

1. В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.
2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.
3. На занятиях физической культурой учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.
4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.
5. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.
6. Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
7. Нельзя толкать друг друга, нельзя ставить подножки.
8. Обувь должна быть на нескользящей подошве.
9. Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
10. При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и т. д.)
11. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться, или не попасть в яму.

Требования по безопасности в экстремальных ситуациях

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. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.
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.

Принята решением комиссии по охране труда от « 31 » 08 2015 г. протокол № 2