

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Гимназии № 1"



И.И. Храпко

### ИНСТРУКЦИЯ № 8 – 3 ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТЗАЛЕ

1. Занятия в спортзале разрешаются при наличии сменной спортивной обуви и формы.
2. Переодеваться в раздевалках, соблюдая дисциплину, порядок и технику безопасности.
3. Вход в спортзал с колющими, давящими, режущими предметами запрещен. Перед занятием снять перстни, сережки, часы, браслеты и др. украшения.
4. Мобильные телефоны на время занятий оставлять у учителя (с его разрешения).
5. Ученики, освобожденные от занятий ФК по медицинским показателям и забывшие спортивную форму, присутствуют на уроке, внимательно следят за ходом урока, не отвлекают учителя и учащихся, занимающихся на уроках.
6. Вход в спортзал только по звонку и с приходом учителя.
7. Без разрешения учителя не подходить к снарядам и спортивному инвентарю, не начинать игры, не пинать мячи.
8. Начинать занятия только по команде учителя.
9. При работе на спортивных снарядах страховка обязательна, а также наличие вспомогательных средств (маты, страховочный пояс).
10. При выполнении спортивных упражнений внимательно следить за показательными упражнениями учителя.
11. Выполнять упражнения строго по команде учителя.
12. Нарушение дисциплины и правил безопасности при выполнении упражнений может привести к травме.
13. Внимательно следить за состоянием своего самочувствия. В случае переутомления, боли в мышцах, отдышки, головокружения, тошноты срочно поставь в известность учителя.
14. Контроль самочувствия периодически осуществляется по пульсометрии (пульсу). Самостоятельно или вместе с учителем.
15. В случае травмы позвать учителя, школьного врача, оказать первую медицинскую помощь, не двигая пострадавшего.
16. При эвакуации использовать наружную дверь спортзала (запасный выход).