**УТВЕРЖДАЮ:**  
  
  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
  
(наименование должности работодателя,  
  
подпись, ее расшифровка,   
  
дата утверждения)  
  
  
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**   
  
**НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ**  
  
№ **\_\_\_**  
  
  
**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**  
  
***К занятиям на спортивной площадке допускаются:***

* учащиеся 1 - 9-х классов, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов спортивного оборудования площадки;
* одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду спортивных упражнений и погодным условиям.

При проведении занятий на спортивной площадке учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График занятий на спортивной площадке определяется погодными условиями и календарным планированием, утвержденным директором школы.  
  
***Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:***

* **физические** (спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; статические и динамические перегрузки; метательные снаряды; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
* **химические** (пыль).

Учащиеся должны знать, у кого находится аптечка для оказания первой медицинской помощи, и уметь оказывать первую доврачебную помощь.  
  
О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить лицу, проводящему занятия.  
  
Учащимся запрещается без разрешения лица, проводящего занятия, выполнять физические упражнения.  
  
Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.  
  
  
**2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**  
  
Изучить содержание настоящей Инструкции.  
  
Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.  
  
Убедиться в:

* отсутствии посторонних предметов на спортивной площадке.

Запрещается приступать к занятиям:

* непосредственно после приема пищи;
* после больших физических нагрузок;
* при незаживших травмах и общем недомогании.

**3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**  
  
***Во время занятий учащийся обязан***:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания и команды лица, проводящего занятия;
* начинать и заканчивать занятия строго по команде лица, проводящего занятия;
* при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
* во избежание столкновений исключить резкую остановку;
* перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством лица, проводящего занятия;
* избегать столкновений с другими учащимися и спортивным оборудованием;
* перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
* выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных физических упражнений.

***Учащимся запрещается:***

* пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
* выполнять упражнения без необходимой страховки;
* выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
* стоять справа от метающего, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения лица, проводящего занятия;
* подавать снаряд для метания друг другу броском;
* производить метание без разрешения лица, проводящего занятия;
* выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
* самостоятельно осуществлять переход к другому виду физических упражнений;
* выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
* покидать спортивную площадку без разрешения лица, проводящего занятия;
* выполнять любые действия без разрешения лица, проводящего занятия;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

**4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**  
  
При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей руках или ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом лицу, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями.  
  
При обнаружении признаков обморожения или солнечных ожогов во время занятий сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.  
  
При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных снарядов и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, и т.п.) немедленно сообщить об этом лицу, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.  
  
При получении травмы сообщить об этом лицу, проводящему занятия.  
  
При необходимости и возможности помочь лицу, проводящему занятия, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.  
  
  
**5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**  
  
Сдать полученный инвентарь и (или) приспособления лицу, проводящему занятия.  
  
С разрешения лица, проводящего занятия, пройти в раздевалку.  
  
Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.  
  
При обнаружении неисправности спортивного оборудования; наличии на площадке посторонних предметов проинформировать об этом лицо, проводящее занятия.