

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- **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 ДВИЖЕНИЯ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ТЕМЕ И УСЛОВИЯМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.
- **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**
 - ИМЕТЬ КОРОТКО ОСТРИЖЕННЫЕ НОГТИ;
 - ЗАХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ, БРАТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ С РАЗРЕШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ;
 - БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ И НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ;
 - ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ НАСТОЯЩУЮ ИНСТРУКЦИЮ.
- **УЧАЩИМСЯ НЕЛЬЗЯ:**
 - ПОКИДАТЬ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ;
 - ТОЛКАТЬСЯ, СТАВИТЬ ПОДНОЖКИ В СТРОЮ И ДВИЖЕНИИ;



ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**
- ПЕРЕОДЕТЬСЯ В РАЗДЕВАЛКЕ, НАДЕТЬ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ И ОБУВЬ;
- СНЯТЬ С СЕБЯ ПРЕДМЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ДРУГИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (СЕРЬГИ, БРАСЛЕТЫ, ЧАСЫ И Т. Д.);
- УБРАТЬ ИЗ КАРМАНОВ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ КОЛЮЩИЕСЯ И ДРУГИЕ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ;
- ПОД РУКОВОДСТВОМ УЧИТЕЛЯ ПОДГОТОВИТЬ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ;
- ПО КОМАНДЕ УЧИТЕЛЯ ВСТАТЬ В СТРОЙ БЕЗ СМЕТЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ.



ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:
- • ВЫТИРАТЬ РУКИ НАСУХО, ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАГНЕЗИЮ;
- • ВЫПОЛНЯТЬ СЛОЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И УПРАЖНЕНИЯ СО СТРАХОВКОЙ;
- • ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ И СОСКОКОВ ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ МЯГКО НА НОСКИ НОГ, ПРУЖИНИСТО ПРИСЕДАЯ;
- • ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ БОЛИ В РУКАХ, ПОКРАСНЕНИЯ КОЖИ, ВОДЯНЫХ ПУЗЫРЕЙ НА ЛАДОНЯХ ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЕ И СООБЩИТЬ ОБ ЭТОМ УЧИТЕЛЮ;
- • ПЕРЕХОДИТЬ ОТ СНАРЯДА К СНАРЯДУ ОБЩЕЙ КОМАНДЕ, СПОСОБОМ, УКАЗАННЫМ



- НЕ СТОЙТЕ БЛИЗКО К СНАРЯДУ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ ДРУГИМ УЧАЩИМСЯ, НЕ ОТВЛЕКАЙТЕ И НЕ МЕШАЙТЕ ЕМУ. ВЫПОЛНЯЙТЕ ВОЛЬНЫЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА МАТАХ. ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЯ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НА МАТАХ НЕТ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ ИЛИ УЧАЩИХСЯ, КОТОРЫЕ



ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО

- НЕЛЬЗЯ НА СНАРЯДЕ НАХОДИТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО ДВУМ ЗАНИМАЮЩИМСЯ. ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ СО СТРАХОВКОЙ. ВСЯ ПЛОЩАДЬ ВОКРУГ БРЕВНА ЗАСТИЛАЕТСЯ МАТАМИ В ОДИН СЛОЙ, А В МЕСТЕ ПРИЗЕМЛЕНИЯ - В ДВА СЛОЯ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ НА БРЕВНЕ, РАЗУЧИТЕ ЕГО И ДОБЕЙТЕСЬ УВЕРЕННОГО ИСПОЛНЕНИЯ НА ПОЛУ ИЛИ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ.



АКРОБАТИЧЕСКАЯ ДОРОЖКА

- ПРИ УКЛАДКЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗАЗОРОВ, А ТАКЖЕ НАЛОЖЕНИЯ КРАЯ МАТА НА ДРУГОЙ. ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЯ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НА МАТАХ НЕТ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ ИЛИ УЧАЩИХСЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМЕШАТЬ ВЫПОЛНИТЬ ЗАДАНИЕ. ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НЕ ВЫБЕГАЙТЕ НА ДОРОЖКУ, НЕ МЕШАЙТЕ ДРУГИМ.



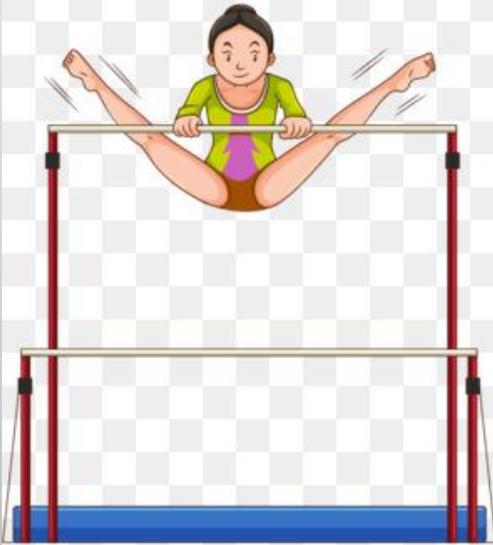
- **ПЕРЕКЛАДИНА**
- НЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ С ВЛАЖНЫМИ ЛАДОНЬЯМИ . НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО НЕТОЧНОСТЬ В ИСПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ ХВАТ ПРИВОДИТ К СРЫВУ И ПАДЕНИЮ. В МЕСТАХ СОСКОКОВ ПОЛОЖИТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ.



- **ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ**
- НЕ РАСКАЧИВАЙТЕ КАНАТ, НА КОТОРОМ УЧАЩИЙСЯ ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЕ. ЗАЛЕЗАЙТЕ И СПУСКАЙТЕСЬ С КАНАТА СПОСОБОМ, УКАЗАННЫМ УЧИТЕЛЕМ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ. В МЕСТЕ СОСКОКА УЛОЖИТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАТ. НЕЛЬЗЯ СОСКАЛЬЗЫВАТЬ С КАНАТА ПРИ СПУСКЕ.



- **ПОМНИТЕ**, ЧТО ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ИХ ИСПРАВНОСТИ: - МАТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗ ПОРЫВОВ И УКЛАДЫВАТЬСЯ В МЕСТАХ СОСКОКОВ И ВЕРОЯТНЫХ ПАДЕНИЙ; - КАНАТ НЕ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ПОРЫВОВ И УЗЛОВ; - БРЕВНО ДОЛЖНО ИМЕТЬ РОВНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕЗ ЗАУСЕНИЦ, ТРЕЩИН, ШЕРОХОВАТОСТЕЙ И УСТАНОВЛИВАТЬСЯ НА ВЫСОТУ, СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ВОЗРАСТНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ; - ЖЕРДИ БРУСЬЕВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СУХИМИ И ГЛАДКИМИ, БЕЗ ТРЕЩИН; - ПЕРЕКЛАДИНА ДОЛЖНА БЫТЬ ГЛАДКОЙ, БЕЗ РЖАВЧИНЫ И НАСЛОЕНИЯ МАГНЕЗИИ; - ПОВЕРХНОСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОНЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РОВНОЙ, СУХОЙ, БЕЗ ПОРЫВОВ. НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАЛИЧИИ СВЕЖИХ МОЗОЛЕЙ НА РУКАХ. ВЫПОЛНЯЯ УПРАЖНЕНИЯ ПОТОКОМ (ОДИН ЗА ДРУГИМ) СОБЛЮДАЙТЕ ДОСТАТОЧНЫЕ ИНТЕРВАЛ И ДИСТАНЦИЮ. НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛОЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БЕЗ СТРАХОВКИ, ЕСЛИ НЕТ УВЕРЕННОСТИ В ИХ ВЫПОЛНЕНИИ.
- **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН** ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. ЗА НЕСОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИЙСЯ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ДОПУЩЕН ИЛИ ОТСТРАНЕН ОТ УЧАСТИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.



ТРЕБОВАНИЯ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

- **УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**
- • ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ ИЛИ УХУДШЕНИИ САМОЧУВСТВИЯ ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЯ И ПОСТАВИТЬ В ИЗВЕСТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ;
- • С ПОМОЩЬЮ УЧИТЕЛЯ ОКАЗАТЬ ТРАВМИРОВАННОМУ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДОСТАВИТЬ ЕГО В БОЛЬНИЦУ ИЛИ ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»;
- • ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА В СПОРТЗАЛЕ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ЗАНЯТИЕ, ОРГАНИЗОВАННО, ПОД РУКОВОДСТВОМ УЧИТЕЛЯ ПОКИНУТЬ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ЧЕРЕЗ ЗАПАСНЫЕ ВЫХОДЫ СОГЛАСНО ПЛАНУ ЭВАКУАЦИИ;
- • ПО РАСПОРЯЖЕНИЮ УЧИТЕЛЯ ПОСТАВИТЬ В ИЗВЕСТНОСТЬ АДМИНИСТРАЦИЮ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ И СООБЩИТЬ О ПОЖАРЕ В ПОЖАРНУЮ ЧАСТЬ.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

- • 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.

Будьте здоровы



Спасибо за внимание