

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Гимназия № 11»

г.Рубцовска Алтайского края

658222, Алтайский край, г.Рубцовск, ул.Алтайская, д.179,

Тел.:38557-29904, e-mail: [c\\_alexandr@mail.ru](mailto:c_alexandr@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гимназия № 11»

А.В. Мартинюк

\_\_\_\_\_ 2021



## ИНСТРУКЦИЯ

по безопасности жизнедеятельности при занятиях на  
открытых спортивных площадках

ИБЖ № - 035 – 2021

Введена в действие Приказом № 370 от 06.09.2021

Продлена Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Рубцовск 2021г.

## 1. Общие требования

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий (обувь должна быть на подошве, исключаящей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь; соответствующую погодным условиям.
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем к месту проведения занятия;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время проведения занятий

Занятия проводятся на ровном, нескользком грунте под руководством учителя.

Учащийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

#### **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях**

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя;
- при возникновении экстренной ситуации немедленно прекратить занятие и организованно, под руководством учителя, покинуть место проведения занятия;

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в место его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Разработал \_\_\_\_\_

Согласовано \_\_\_\_\_