

# **Инструкция по безопасному поведению на спортивных объектах и площадках**

## **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; метательные снаряды, скользкие поверхности; возможные статические и динамические перегрузки, экстремальные погодные условия.
- химические: пыль
- отсутствие искусственного освещения;

## **При занятиях на спортивной площадке (стадионе) необходимо соблюдать следующие правила:**

- 1.Заниматься только с учителем или его помощниками, обязательно выполнять все их указания.
- 2.Быть в соответствующей форме – одежде и обуви, следить за ее опрятностью.
- 3.Не покидать без разрешения учителя место занятий.
- 4.Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
- 5.Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 6.Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
- 7.Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.

8. При выполнении с товарищами по классу физических упражнений быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не толкаться, не разговаривать, не кричать.

9. Во время бега, прыжков, метаний не стоять на пути разбега и месте приземления учащихся или спортивного снаряда.

10. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем, закончив выполнение упражнений, класть инвентарь в места его хранения.

11. На спортивной площадке не сорить.

### **На спортивно-игровых площадках на улице:**

1. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.

2. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.

3. Исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.

4. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.

5. Заниматься в соответствующей форме и обуви.

6. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем.

7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению.

8. Запрещается производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.