**по охране труда при занятиях в спортивном зале  
(вводный инструктаж)**

**Общие требования безопасности**

1. В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.

2. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.

3. На занятиях физической культурой учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.

4. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.

5. Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

6. Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.

7. Нельзя толкать друг друга, запрещается ставить подножки.

8. Обувь должна быть на нескользящей подошве.

9. Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

10. При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники и т. д.).

11. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

**Требования по безопасности в экстремальных ситуациях**

1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.

3. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.