

«Согласовано»

Председатель профкома:

Поплова И.Н. Поплова
30 марта 2019г.

«Утверждено»

Директор МБОУ школы №1:

Жуков Р.В. Жуков
30 марта 2019г.



ИНСТРУКЦИЯ №30.15 по правилам безопасности в спортивном зале, на спортплощадке

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся, воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
8. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
9. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
10. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

Инструкцию составил:

Инженер по охране труда

Поплова

И.Н.Поплова