

## **Правила посещения спортивных объектов.**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. Соблюдение требований настоящих правил обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.
- 1.2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входите и выходите из спортивного зала.
- 1.3. Обучающиеся в спортивный зал допускаются только в спортивной одежде и обуви.
- 1.4. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физической культурой не допускаются.
- 1.5. Не загромождайте проходы портфелями и сумками.
- 1.6. Не передвигайте спортивное оборудование и тренажёры.
- 1.7. Не вставляйте в электрические розетки какие-либо предметы.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Входите в спортивный зал после разрешения учителя.
- 2.2. Не включайте электроосвещение и электроприборы самостоятельно.
- 2.3. не открывайте без разрешения учителя форточки и окна.
- 2.4. Приступая к занятиям по тем или иным видам учебной программы, ознакомьтесь с правилами и техникой выполнения элементов физических упражнений.
- 2.5. Ознакомьтесь с порядком и особенностями страховки и взаимопомощи друг другу.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Выполняйте физические упражнения только в присутствии учителя.
- 3.2. При выполнении упражнений потоком соблюдайте достаточные интервалы.
- 3.3. Не выполняйте без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения.
- 3.4. Не выполняйте упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах.
- 3.5. Приступайте к работе и каждому ее этапу после указания учителя.
- 3.6. Не устраняйте самостоятельно неисправности в оборудовании.
- 3.7. Не оставляйте место занятий без разрешения учителя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При получении травмы сразу сообщите об этом учителю.
- 4.2. В случае возникновения аварийных ситуаций (пожар, появление запаха гари, газа) по указанию учителя быстро, без паники покиньте спортивный зал.
- 4.3. В случае плохого самочувствия сообщите об этом учителю.
- 4.4. О сломанном спортивном снаряде сообщите немедленно учителю.

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

- 5.1. Уборку помещения спортивного зала производите по указанию учителя.
- 5.2. После занятий вымойте руки с мылом.
- 5.3. Обо всех неполадках в работе спортивного оборудования, электросети и т.п. немедленно сообщите учителю.
- 5.4. Покиньте спортивный зал, соблюдая порядок и дисциплину, только с разрешения учителя.