

**Правила безопасного поведения обучающихся МБОУ СОШ № 87**  
**в спортивном зале, на спортивной площадке**

**1 Общие требования безопасности:**

- 1.1 В спортивном зале учащиеся должны заниматься только в спортивной форме.
- 1.2 Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя.
- 1.3 На занятиях физической культурой учащиеся должны снять часы, перстни, браслеты.
- 1.4 Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя физкультуры.
- 1.5 Перед выполнением упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.
- 1.6 Перед прыжками необходимо проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
- 1.7 Нельзя толкать друг друга, ставить подножки.
- 1.8 Обувь должна быть на нескользящей подошве.
- 1.9 Если плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
- 1.10 При игре в футбол применяйте спецодежду (защитные щитки, налокотники).
- 1.11 При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

**2 Требования по безопасности в экстремальных ситуациях:**

- 2.1 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.
- 2.2 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, немедленно покинуть спортивный зал, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть.
- 2.3 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.