**Инструкция**

**для учащихся по мерам безопасности при занятиях**

**спортивной гимнастикой.**

**1.     Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

**-** отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувьи форму, соответствующую теме урока

*Учащийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;
- маты  укладываются в местах соскоков и вероятных падений;
- не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках;
 - выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию;
- не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении;
-  знать и выполнять настоящую инструкцию.

ЗА НЕСОБЛЮДЕНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИЙСЯ  МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ДОПУЩЕН ИЛИ ОТСТРАНЁН ОТ УЧАСТИ  В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.

**2.     Требования безопасности перед началом урока:**

*Учащийся должен:*

 - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, серьги  и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- по команде учителя встать в строй для общего построения;
- при переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

**3.** **Требования безопасности во время проведения урока:**

*Учащийся должен:*
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

- вытирать руки насухо;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем;
- не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему, не выполняйте упражнения с влажными ладонями;

-залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем, не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение;
- прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке;                                          - выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;
- выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не мешайте другим.

**4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуация:**

*Учащийся должен:*

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

                           **5. *Требования безопасности по окончании урока***

  **учащийся должен:**
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивную форму  и спортивную  обувь;
- вымыть лицо и руки с мылом.