**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.