Затверджено

Наказ директора школи №

Від „\_\_\_\_” \_\_\_20\_\_ р. № \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ № \_\_\_\_\_**

ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ В СПОРТИВНОМУ ЗАЛІ

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.**

**1.** Шкільні спортивні зали використовуються у навчально-виховному процесі для проведення уроків, позаурочних спортивних заходів, занять спецгрупи з фізкультури, гуртків.

**2.** Під час проведення занять з фізичної культури як на уроках, так і в позаурочний час учні користуються спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту.

**3.** Висновок про стан здоров'я та всі лікарські вказівки щодо допустимого навантаження для кожного учня, записані в мед карту учня, медперсонал доводить до відома вчителя фізкультури або особи, яка проводить заняття.

**2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ**

**2.1.** Всі учні зобов'язані пройти медичний огляд. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, учнів роз­поділяють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) **основну**; б) **підготовчу;** в) **спеціальну.**

**2.2.** Учні, тимчасово звільнені від занять, **зобов'язані** бути присутніми на уроках фізичної культури. При цьому допускається їх залучення вчителем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу школи.

 **2.3.** Після перенесення учнем хвороб, **необхідно взяти дозвіл на відвіду­вання уроків фізичної культури у лікаря.**

**2.4. Учні зобов'язані попередити вчителя** про наявність документів про звільнення після хвороби;про погане самопочуття;

 **2.5.** Без дозволу вчителя учням забороняється заходити у спортзал і пере­бувати у ньому.

**2.6.** Учні заходять у спортивний зал у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити у спортивний зал **у** брудному взутті — забороняється.

**2.7.** Після дзвінка на урок, по команді вчителя, учні шикуються в спор­тивному залі.

**3. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ**

1. Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.
2. Учням не дозволяється виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності й страхування вчителя, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на уроці або заважають його проведенню.

 **3.3.** Учні зобов'язані берегти шкільне спортивне обладнання та спортінвен­тар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал.

**3.4.** Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) учні зобов'язані бути дисциплінованими, уважними, точно виконувати вказівки вчителя.

**3.5.** Без команди вчителя не переходити від одного приладу (снаряда) до іншого.

**3.6.**При виконанні вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

**3.7**. Під час проведення занять із метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання. Забороняється виконувати метання без дозволу і відома вчителя.

**3.8**. При виконанні вправ на спортивних приладах (снарядах) необхідно знаходитись на безпечній відстані від місця виконання, не заважаючи один одному, дотримуватись правил техніки безпеки та санітарно-гігієнічних вимог.

**3.9**. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

**3.10**. Учні повинні вміти правильно виконувати вправи й страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

**3.11**. Учні зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роз­дягальнях, на спортмайданчику.

 **3.12.** Учні зобов'язані попередити вчителя, якщо вийшло з ладу спортивне обладнання.

**4. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАКІНЧЕННЯ ЗАНЯТЬ**

**4.1.**  Зібрати спортінвентар.

**4.2.** Виходити із спорт залу до роздягальні тільки з дозволу вчителя та під його наглядом.

**4.3.** **У**чням **з**абороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

**5. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ В АВАРІЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття учень повинний негайно повідомити вчителя.
2. Учитель повинний надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичнудопомогу по телефону 103.
3. У випадкупожежі — викликати пожежну службу по телефону 101**.**
4. Забезпечити, у разі необхідності, евакуацію учнів з приміщень спортивного призначення.