



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ СОШ с. Васильевки

Ю.А. Белозерова

Приказ № 56/1-о «28» января 2022г

## Правила безопасного поведения обучающихся в тренажерном зале

### 1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение требований настоящих правил обязательно для всех обучающихся, занимающихся в тренажерном зале.
- 1.2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входите и выходите из тренажерного зала.
- 1.3. Обучающиеся в тренажерный 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 тренажеры.
- 1.7. Не вставляйте в электрические розетки какие-либо предметы.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Входите в тренажерный 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 тренажерный 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. После занятий вымойте руки с мылом.
- 5.2. Обо всех неполадках в работе спортивного оборудования, электросети и т.п. немедленно сообщите учителю.
- 5.3. Покиньте тренажерный зал, соблюдая порядок и дисциплину, только с разрешения учителя.