

Правила посещения спортивного зала МБОУ «Черлакская СОШ»

1. Учащиеся школы имеют право бесплатно пользоваться помещением спортивного зала для занятий в спортивных секциях, отдыха и оздоровления, а также для тренировок перед соревнованиями.
2. Во время посещений спортивного зала образовательного учреждения учащиеся и учителя (далее – посетители) обязаны быть в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Запрещается пользоваться спортзалом без разрешения учителя.
4. Использование спортивного зала в урочное и внеурочное время допускается только в присутствии учителя.
5. Учащиеся обязаны использовать спортивное оборудование и инвентарь только по назначению.
6. За порчу инвентаря и оборудования предусматривается возмещение ущерба по полной его стоимости либо полноценный ремонт испорченного оборудования.
7. После каждого занятия необходимо сдать учителю все спортивные снаряды и инвентарь.
8. Посторонние лица допускаются в спортзал только с разрешения администрации школы.

Общие требования безопасности

1. Входить в спортивный зал и выходить из него нужно спокойно, не торопясь, соблюдая порядок.
2. Заниматься в спортивном зале можно только в спортивной одежде и обуви.
3. Ногти должны быть коротко острижены. Длинные волосы должны быть собраны, либо заплетены.
4. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физической культурой не допускаются.
5. Проходы нельзя загромождать портфелями и сумками.
6. Спортивное оборудование и тренажёры нельзя передвигать.
7. В электрические розетки нельзя вставлять какие-либо предметы.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Входить в спортивный зал можно после разрешения учителя/тренера.
2. Запрещено включать электроосвещение и электроприборы самостоятельно.
3. Открывать форточки и окна можно только с разрешения учителя.

4. Приступая к занятиям по тем или иным видам учебной программы, необходимо ознакомиться с правилами и техникой выполнения элементов физических упражнений, прослушать инструктаж по ТБ.
5. До начала занятий необходимо ознакомиться с порядком и особенностями страховки и взаимопомощи друг другу.

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять физические упражнения можно только в присутствии учителя/тренера.
2. При выполнении упражнений потоком необходимо соблюдать достаточные интервалы.
3. Запрещено выполнять без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения.
4. Запрещено выполнять упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах.
5. Запрещено устранять самостоятельно неисправности в оборудовании.
6. Прежде чем оставить место занятий, необходимо предупредить учителя/тренера.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При получении травмы необходимо немедленно сообщить об этом учителю/тренеру.
2. В случае возникновения аварийных ситуаций (пожар, появление запаха гари, газа) необходимо по указанию учителя быстро, без паники покинуть спортивный зал.
3. В случае плохого самочувствия необходимо немедленно сообщить об этом учителю/тренеру.
4. О сломанном спортивном снаряде необходимо немедленно сообщить учителю/тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После занятий необходимо вымыть руки с мылом.
2. Обо всех неполадках в работе спортивного оборудования, электросети и т.п. необходимо немедленно сообщить учителю/тренеру.
3. Покидать спортивный зал необходимо, соблюдая порядок и дисциплину, только с разрешения учителя/тренера.