

Правила безопасности № ____
при проведении учебных занятий
по гимнастике спортивной

ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Учебные занятия по гимнастике спортивной проводятся в оборудованном для этого спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям и настоящим Правилам. Учебные занятия по гимнастике спортивной проводятся только под руководством педагогического работника.

При выполнении физических упражнений с использованием спортивного оборудования (спортивных снарядов) безопасность во многом зависит от его исправности. При проведении учебного занятия в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом) запрещается использовать спортивное оборудование (спортивные снаряды), не состоящее на балансе учреждения образования.

Размещение гимнастического оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой. Набивка матов должна быть равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в инвентарной комнате (допускается при отсутствии инвентарной комнаты их хранение в спортивном зале). Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

К занятиям допускаются обучающиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской (по специальной программе) группам;

прошедшие обучающее занятие по правилам безопасности по гимнастике спортивной;

при наличии сменной спортивной обуви, спортивной формы (спортивного костюма);

согласно расписанию.

Обучающийся должен:

иметь медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом;

- иметь сменную спортивную обувь, спортивную форму (спортивный костюм), не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям учебного занятия;

бережно относиться к спортивному оборудованию и инвентарю, использовать его по назначению;

соблюдать чистоту в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом);

соблюдать правило личной гигиены;

знать и строго соблюдать данные требования безопасности.

Обучающемуся запрещается:

заниматься в школьной (повседневной) одежде и обуви;

заниматься на непросохшем полу спортивного зала;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по назначению;

жевать жевательную резинку и (или) употреблять пищу;

пить холодную воду до и после учебного занятия.

За несоблюдение правил безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от учебного занятия.

ГЛАВА 2 ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Необходимо проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования (спортивных снарядов), отсутствие посторонних предметов в спортивном зале (приспособленном помещении для занятий физической культурой и спортом).

Обучающийся должен:

сообщить педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;

переодеться в раздевалке в спортивную форму (спортивный костюм) и надеть спортивную обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях физическими упражнениями (серьги, часы, браслеты и т.д.);

убрать из карманов спортивной формы (спортивного костюма) колющие и другие посторонние предметы, в том числе и мобильный телефон;

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, подготовить спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения учебного занятия и убрать посторонние предметы;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, встать в строй для построения.

Обучающемуся запрещается:

заходить в спортивный зал без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

ГЛАВА 3
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО
ЗАНЯТИЯ

Обучающийся должен:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять задания педагогического работника, проводящего учебное занятие;

выполнять физические упражнения только с разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие, а сложные физические упражнения - при помощи страховки;

при выполнении физических упражнений потоком (друг за другом) соблюдать дистанцию;

при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;

правильно спускаться вниз по канату. При покраснении кожи или появлении потертостей на ладонях, прекратить выполнение упражнения.

Обучающемуся запрещается:

выполнять любые действия без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие;

толкаться, ставить подножки в строю и движении;

мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении физических упражнений;

выполнять физические упражнения с использованием неисправного спортивного оборудования (спортивных снарядов) и инвентаря;

выполнять сложные физические упражнения без страховки;

выполнять физические упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии мозолей;

стоять близко к снаряду при выполнении физических упражнений другими обучающимися;

находиться одновременно на снаряде двум обучающимся;

покидать спортивный зал без разрешения педагогического работника, проводящего учебное занятие.

ГЛАВА 4

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Обучающийся должен:

при получении травмы и (или) ухудшении самочувствия прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность педагогического работника, проводящего учебное занятие;

при возможности помочь педагогическому работнику, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь;

при возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить физические упражнения и под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место согласно плану эвакуации;

по поручению педагогического работника, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

ГЛАВА 5

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ

Обучающийся должен:

под руководством педагогического работника, проводящего учебное занятие, убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

по требованию педагогического работника, проводящего учебное занятие, организованно покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку.