



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Рабочееостровской СОШ

/С.А. Гашева

## **Инструкция по безопасному поведению на спортивных объектах и площадках**

### **Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:**

1. физические: спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; метательные снаряды, скользкие поверхности; возможные статические и динамические перегрузки, экстремальные погодные условия.
2. химические: пыль
3. отсутствие искусственного освещения;

### **При занятиях на спортивной площадке (стадионе) необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Заниматься только с учителем или его помощниками, обязательно выполнять все их указания.
2. Быть в соответствующей форме – одежде и обуви, следить за ее опрятностью.
3. Не покидать без разрешения учителя место занятий.
4. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
5. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.

8. При выполнении с товарищами по классу физических упражнений быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не толкаться, не разговаривать, не кричать.

9. Во время бега, прыжков, метаний не стоять на пути разбега и месте приземления учащихся или спортивного снаряда.

10. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем, закончив выполнение упражнений, класть инвентарь в места его хранения.

11. На спортивной площадке не сорить.

### **На спортивно-игровых площадках на улице:**

- Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.
- Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.
- Исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
- Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
- Заниматься в соответствующей форме и обуви.
- Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем.
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению.
- Запрещается производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830061

Владелец Гашева Светлана Алексеевна

Действителен с 02.11.2025 по 02.11.2026