Согласовано
Председатель
профсоюзного
комитета
_____
Н.С. Макарова

Утверждаю
Директор школы
от 01.09.2015
_____
Л.В. Никифорова

ИНСТРУКЦИЯ
по правилам безопасности в спортивном зале, на спортплощадке

1. В спортивном зале, на спортплощадке учащиеся, воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
8. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
9. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.

С инструкцией ознакомлены

«____»_____20____г. _____ (_____)
подпись расшифровка подписи