«Утверждаю»
Директор школы СШ №2
Кызалакова Б.Д. _____
«1» 09 2015 г.

ИНСТРУКЦИЯ

По правилам безопасности в спортивном зале,

на спортплощадке

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся, 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 физкультуры.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствиекамней, 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 игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
10. При беге по пересеченной местности будьте внимательны,чтобы не оступиться или не попасть в яму.

Инструкцию составил:_____

ознакомлен _____ Джунушалиев

_____ Батыкенов