**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 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 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.