

Свердловская область
Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933 с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2, тел. 83435912277

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 4

О.П. Гафурова

« 18 »

2018 г.



ИНСТРУКЦИЯ № 4
ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве.
6. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. при игре в футбол применяйте спецодежду.
8. При беге на пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим шагом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

Инструкцию составил начальник лагеря _____ И.М. Андреева

« 18 » _____ 2018 г.