

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

 /В.В. Николаева/

«20» 05 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Ивановская средняя школа  
имени Героя Советского Союза  
Ю.А. Гагарина»

 Г.В. Година

Приказ № 100 от «20» 05 2024 г.



## ИНСТРУКТАЖ № 4

### о правилах безопасности во время проведения 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 себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
8. При беге по пересечённой 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 ходом. при головокружении или тошноте сообщите об этом.