Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 10»

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»Педагогический Совет ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательнаяшкола-интернат № 10»Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Чадунели Протокол № 1 от 30.08.2024 г. | «Утверждаю» Исполняющий обязанности директораГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательнаяшкола-интернат № 10»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Герасимова Приказ №119-ОО от 03.09.2024г. |

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

для обучающихся, воспитанников в тренажерном зале

1. Соблюдение требований настоящей инструкции обязательно для обучающихся, воспитанников, посещающих занятия в тренажерном зале.

2. Обучающиеся, воспитанники допускаются в тренажерный зал с разрешения учителя.

3. Обучающиеся, воспитанники обязаны:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную обувь и форму;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие серёжки и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёров;

- по команде преподавателя зайти в зал.

4. В тренажерном зале обучающимся, воспитанникам запрещено:

- принимать пищу;

- открывать самостоятельно форточки, фрамуги, окна;

- толкать друг друга, бросать различные предметы;

- разбирать, крутить крепления оборудования.

5. Во время проведения занятия в тренажерном зале обучающиеся, воспитанники обязаны:

- внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания;

- соблюдать режим работы и отдыха;

- выполнить упражнения на исправных тренажёрах;

- соблюдать правила использования тренажёров, учитывая их конструктивные особенности;

- не покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

- строго следовать указаниям учителя;

- заниматься на тренажерах под наблюдением преподавателя.

6. По окончании занятия под руководством преподавателя:

- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

7. При плохом самочувствии (тошнота, головокружение) обучающиеся, воспитанники должны немедленно сообщить об этом учителю.

8. При возникновении в зале аварийных ситуаций (пожар, возгорание, появление сильных посторонних запахов и т.д.) обучающиеся, воспитанники обязаны не допуская паники выполнять указания учителя.

Инструкцию составил:  В.Ф. Бравков