**Правила поведения в зале общей физической подготовки**

**Общие требования**

Учащиеся обязаны:

- соблюдать правила пожарной безопасности;

- точно выполнять указания тренера (инструктора);

- быть дисциплинированными и внимательными;

- заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой;

- соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти);

Учащимся запрещается:

- без разрешения тренера (инструктора) подходить к имеющимся в спортзале снарядам и инвентарю и пользоваться ими;

- входить в спортивный зал в верхней одежде;

- в спортзале принимать пищу и пить;

- трогать руками электрические розетки;

- приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей;

- садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Перед началом занятий:

- изучить содержание настоящей инструкции.

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортивный зал.

- внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Запрещается:

- включать электроосвещение и электроприборы;

- открывать самостоятельно окна;

- входить в спортивный зал без разрешения тренера (инструктора);

- открывать дверь для проветривания без указания тренера (инструктора);

- передвигать спортивное оборудование и снаряды без тренера (инструктора).

**Требования безопасности во время занятия**

**1.** Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя

**2**. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (не портить имущество школы: , ворота, маты, покрытие, и др.).

**3.** Пользоваться только исправным оборудованием.

**4.** Внимательно слушать и выполнять все требования тренера (инструктора)

**5**. Знать и соблюдать простейшие правила игры.

**6.** Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

**7.** Запрещается висеть на воротах.

**8.** При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера (инструктора)

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлений, возгораний) немедленно сообщить об этом тренеру (инструктору) и действовать в соответствии с его указаниями.

В случае пожара, по указанию тренера (инструктора), без паники, организованно покиньте спортзал.

В случае травматизма обратитесь за помощью к тренеру (инструктору).

При внезапном заболевании, либо плохом самочувствии, сообщить тренеру (инструктору).

При необходимости помочь оказать содействие тренеру (инструктору) в отправке пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании занятий**

Выходите из спортзала по спокойно, не торопясь.

Снимите спортивную форму, обувь, используйте ее только для занятий спортом.

Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру (инструктору).

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не  допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе**.