

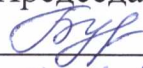


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 52»

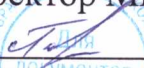
СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК

 О. В. Бунтикова
«01» феврале 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 52

 Е. С. Поташник
«01» феврале 2015 г.



Инструкция № 14
по правилам безопасности при проведении
спортивных мероприятий

1. Без разрешения педагога (или в его отсутствие) 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 (кроссовки, кеды).
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 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.

Составил:

Специалист по охране труда



В. В. Карпенко