

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора МКОУ «Талицкая ООШ № 8»



Сидорова М. П.

Приказ № 00 от « 05 мая » 2011 г.

Инструкция № 10

по правилам безопасности при проведении спортивных мероприятий во время работы школьного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

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 (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При игре в футбол применяйте спортивную одежду и обувь.
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 ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.