



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школы №39
Невского района Санкт-Петербурга

Л.Н. Щепихина

От 29.08.2025 приказ № 108/7

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям на полосе препятствий допускаются:

1. Лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой.
2. Лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов оборудования на полосе препятствий.
3. Обучающиеся 6-11 классов образовательного учреждения.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

Изучить содержание настоящей Инструкции.

Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве.

Выполнить подготовительные разминочные упражнения перед началом занятий по преодолению препятствий.

Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полосе препятствий.

Запрещается приступать к занятиям:

Непосредственно после приема пищи;

После больших физических нагрузок;

При незаживших травмах и общем недомогании.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

Соблюдать настоящую инструкцию;

Неукоснительно выполнять все указания и команды руководителя занятий на полосе препятствий;

Начинать и заканчивать занятия строго по команде руководителя занятий;

- Во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении на полосе препятствий;

Использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством руководителя занятий;

Избегать столкновений с другими учащимися и оборудованием;

Перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;

Выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных упражнений;

Точно соблюдать направление движения, установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между участниками между участниками.