**НҰСҚАУ спортзалдағы қауіпсіздік ережелері бойынша**

I. Қауіпсіздіктің жалпы талаптары

1. Осы нұсқаулықты орындау барлық қатысушы оқушылар үшін міндетті болып табылады
     жаттығу залында.
2. Медициналық тексеруден өткен оқушыларға дене шынықтырумен айналысуға рұқсат етіледі
     қауіпсіздік техникасы бойынша брифинг.
3. Жаттығу залында тек спорттық киімде және табаны таймайтын аяқ киімде жаттығу жасаңыз.
4. Спорт залға сырт киіммен кіруге болмайды.
5. Жеке гигиенаны сақтаңыз (денеңізді таза ұстаңыз, тырнақтарыңызды қысқа етіп кесіңіз).
6. Спорт залға портфельдер мен сөмкелер алып келмеңіз.
7. Спорт залда жарақат алу қаупі:
- электр жарығы қосылған кезде (электр тоғымен зақымдану)
- туберкулезге сәйкес келмеген жағдайда (қолдың, буындардың, көгерістердің зақымдануы)
- ақаулы және дайын емес спорттық құралдармен жұмыс істеу кезінде
8. Сүлгімен және сабынмен жеке сөмкеңіз болсын.

II. Сабақты бастамас бұрын қауіпсіздік талаптары

1. Киіну бөлмесінде спорттық киімге ауыстырыңыз.
2. Спортзалға мұғалімнің немесе кезекші команданың рұқсатынсыз кірмеңіз.
3. Тыныштық пен тәртіпті сақтай отырып, асықпай спортзалға кіріңіз.
4. Электр жарығын өзіңіз қоспаңыз.
5. Мұғалімнің нұсқауынсыз желдетуге арналған есікті ашпаңыз.
6. Мұғалімнің нұсқауынсыз спорттық жабдықтар мен аппараттарды қозғалтуға болмайды.
7. Осы сабақта қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулықты мұқият тыңдаңыз.

III. Сабақ кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Мұғалімнің бұйрығынсыз жаттығулар мен оқу тапсырмаларын бастамаңыз.
2. Спорт жабдықтарында төсенішсіз жаттығулар жасамаңыз.
3. Жабдықпен жұмыс жасамас бұрын оны құрғақ, таза шүберекпен сүртіңіз.
4. Жаттығу кезінде бір-біріңізді хеджирлеу туралы ұмытпаңыз.
5. Сіз доптарды бір-біріне қарай лақтыра алмайсыз, жұптың жұмысында бір доп болуы керек.
6. Мұғалім тағайындамаған жаттығуларды жасамаңыз.
7. Сабақтағы тәртіпті және тәртіпті сақтаңыз.
8. Мұғалімнің рұқсатынсыз сабақтан шықпаңыз.
9. Жаттығуды жасамас бұрын, жабдыққа жақын оқушылардың жоқтығына көз жеткізіңіз.

IV. Төтенше жағдайлар кезіндегі қауіпсіздік талаптары

1. Егер сіз өзіңізді нашар сезінсеңіз және кенеттен ауырып қалсаңыз, жаттығуды тоқтатыңыз және бұл туралы хабарлаңыз
     мұғалім.
2. Жарақат алған жағдайда мұғалімге хабарлаңыз, ол сізге алғашқы көмек көрсетеді.
3. Төтенше жағдай кезінде өрт, мұғалімнің нұсқауы бойынша, тез, үрейленбестен,
     жаттығу залынан кету.

V. Сабақ соңындағы қауіпсіздік талаптары

1. Мұғалімнің бұйрығымен жаттығу залынан жайбарақат және жай шығарыңыз.
2. Қолыңызды сабынмен жуыңыз.
3. Спорттық формаңызды, аяқ киімді шешіңіз, оларды тек спортқа пайдаланыңыз.
4. Мұғалімге сабақ барысында байқалған кемшіліктер туралы айтыңыз.