**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА**

**на занятиях физической культурой в общеобразовательной школе**

**(рекомендации для ознакомления родителей разработаны на основании типовых Инструкций по технике безопасности для учащихся ИОТ – 017, 018, 019, 021)**

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – УРОК ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ! ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ И ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Учащимся необходимо **иметь соответствующую спортивную форму** – чистую и опрятную, легкую, удобную для уроков физкультуры!

* в спортивном зале: футболка х\б с коротким рукавом и без глубоких вырезов (белая), спортивный костюм, спортивные шорты (черные), носки х\б, кроссовки или кеды с нескользкой подошвой;
* на улице (и для лыжной подготовки): спортивный костюм (утепленный, болоньевый), куртка (легкая, теплая, непромокаемая, с исправной застежкой), спортивная шапка, варежки (перчатки), носки (х\б и шерстяные), зимняя обувь (удобная, подходящая по размеру, легкая и без каблука, с нескользкой подошвой);

1. Учащимся необходимо **иметь** соответствующий возрасту и физической подготовке **лыжный инвентарь** (для 1-4 классов): лыжи (желательно - беговые или для прогулок - полу пластиковые, с насечками под колодкой; высота - по росту от основания до вытянутой руки вверх), палки (на 30 см ниже роста ученика), лыжные ботинки с примеркой на толстый шерстяной носок, крепления жесткие, соответствующие ботинку. **Личный спортивный инвентарь, одежда и обувь должны быть промаркированы!**
2. Учащиеся не должны нарушать определённую учителем организацию урока (занятия), правила поведения и правила игры. Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
3. Учащимся необходимо внимательно и сосредоточенно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
4. Учащимся необходимо осознано и интенсивно проводить разминку.
5. При возникновении неисправности спортивного инвентаря или плохого самочувствия незамедлительно сообщать учителю (преподавателю, тренеру)!

**На уроке физической культуры запрещено:**

* + 1. Присутствовать в спортивном зале без спортивной одежды и обуви.
    2. Ношение украшений (кольца, сережки, цепочки), ремней, часов.
    3. Заниматься на уроке с распущенными волосами.
    4. Пользоваться мобильными телефонами
    5. Жевать жвачку.