

Правила безопасного поведения учащихся, занимающихся в спортивном зале БОУ города Омска «Лицей № 64».

1. Общие требования безопасности

- 1.1. Соблюдение требований настоящих правил обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.
- 1.2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входите и выходите из спортивного зала.
- 1.3. Обучающиеся в спортивный зал допускаются только в спортивной одежде и обуви.
- 1.4. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физической культурой не допускаются.
- 1.5. Не загромождайте проходы портфелями и сумками.
- 1.6. Не передвигайте спортивное оборудование и тренажёры.
- 1.7. Не вставляйте в электрические розетки какие-либо предметы.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Входите в спортивный зал после разрешения учителя.
- 2.2. Не включайте электроосвещение и электроприборы самостоятельно.
- 2.3. Не открывайте без разрешения учителя форточки и окна.
- 2.4. Приступая к занятиям по тем или иным видам учебной программы, ознакомьтесь с правилами и техникой выполнения элементов физических упражнений.
- 2.5. Ознакомьтесь с порядком и особенностями страховки и взаимопомощи друг другу.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Выполняйте физические упражнения только в присутствии учителя.
- 3.2. При выполнении упражнений потоком соблюдайте достаточные интервалы.
- 3.3. Не выполняйте без страховки сложные элементы и незнакомые упражнения.
- 3.4. Не выполняйте упражнения с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязнённых снарядах.
- 3.5. Приступайте к работе и каждому ее этапу после указания учителя.
- 3.6. Не устраняйте самостоятельно неисправности в оборудовании.
- 3.7. Не оставляйте место занятий без разрешения учителя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При получении травмы сразу сообщите об этом учителю.
- 4.2. В случае возникновения аварийных ситуаций (пожар, появление запаха гари, газа) по указанию учителя быстро, без паники покиньте спортивный зал.
- 4.3. В случае плохого самочувствия сообщите об этом учителю.
- 4.4. О сломанном спортивном снаряде сообщите немедленно учителю.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Уборку помещения спортивного зала производите по указанию учителя.
- 5.2. После занятий вымойте руки с мылом.
- 5.3. Обо всех неполадках в работе спортивного оборудования, электросети и т.п. немедленно сообщите учителю.
- 5.4. Покиньте спортивный зал, соблюдая порядок и дисциплину, только с разрешения учителя.

Расписание работы спортзалалицея на 2022-2023 учебный год

№	Время занятий	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1смена 1 урок	8:00 — 8:40	Линейка	10Б	10Г 1А	3А	5В 1В	11Г 3Г
2 урок	8:50 — 9:30	5А 11В	10А	5В 1Б	5Г 3Б	1А	9Б 3Б
3 урок	9:40 — 10:20	11Б	9А	10Б 1В	5А 3В	10Б 1Г	11Б 3А
4 урок	10:30 — 11:10	5Б 11Г	11А	5Б 1Г	3Г	1Б	9А 3В
5 урок	11:20 — 12:00	5Г 11А	11Б	10А	Подвижны е игры КВУД	10А	9Г
6 урок	12:10 — 12:50	Подвижные игры КВУД	9Б	11В	9В	10Г	9Г 11В
2смена 0 урок	13:00 — 13:40	10В	ШСК «Спартанц ы»	ШСК «Спартан цы»	ШСК «Спартанц ы»	10В	9В
1 урок	14:00 — 14:40	Подвижные игры КВУД	2Г	6Б	4В 7Г	2В 6В	2Б
2 урок	14:50 — 15:30	4Б 6В	2В	2Б 8А	4Г	2Г 6Г	2А 7Г
3 урок	15:40 — 16:20	8А	Спортивны е игры КВУД	8В	ОФП	8Г	4Б 4В
4 урок	16:30 — 17:10	6А 7А	ОФП	6Г	Спортивн ые игры КВУД	8В	4А 4Г
5 урок	17:20 — 18:00	4А 6Б 7Б	КВУД	8Г	Подвижны е игры КВУД	6А	ШСК «Спартан цы»
6 урок	18:10 — 18:50	Подвижные игры КВУД	ШСК «Спартанц ы»	Подвижн ые игры КВУД	ШСК «Спартанц ы»	Подвижн ые игры КВУД	7В

График работы спортивной площадки и площадки для игры в городки

Открытая площадка для игры в городки и площадка с резиновым покрытием (уличная) функционируют **в теплое время года с 8.00 до 22.00**. В зимнее время использование данных объектов инфраструктуры невозможно, т.к. это противопоказано по инструкции использования покрытия.