

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ

В спортивном зале и спортплощадке очень важно соблюдать правила поведения, чтобы исключить возможность травмирования!

Запомни, что необходимо и что запрещено делать во время занятий физкультурой!

## НЕОБХОДИМО:

1. Заниматься в спортивной форме и обуви; приходить на занятия с коротко остриженными ногтями.
2. Входить в зал в присутствии учителя.
3. Все упражнения выполнять только по команде учителя.
4. При выполнении упражнений по очереди, строго соблюдать очередность. Приступать к упражнению тогда товарищ освободит место для его выполнения.
5. Во время игр соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя.
6. Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.

## ЗАПРЕЩЕНО:

1. После урона физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Необходимо переодеваться.
2. Оставлять на руках часы и браслеты, украшения на шее и серьги в ушах.
3. Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения учителя.
4. Заниматься на снарядах без учителя или без тренера.
5. Бросать друг в друга тяжелые предметы, мячи и камни.
6. Ставить подножки, толкаться, отвлекать товарищей во время выполнения упражнений.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ

В спортивном зале и спортплощадке очень важно соблюдать правила поведения, чтобы исключить возможность травмирования!  
Запомни, что необходимо и что запрещено делать во время занятий физкультурой!

## НЕОБХОДИМО:

1. Заниматься в спортивной форме и обуви; приходить на занятия с коротко остриженными ногтями.
2. Входить в зал в присутствии учителя.
3. Все упражнения выполнять только по команде учителя.
4. При выполнении упражнений по очереди, строго соблюдать очередность. Приступать к упражнению тогда товарищ освободит место для его выполнения.
5. Во время игр соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя.
6. Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.

## ЗАПРЕЩЕНО:

1. После урока физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Необходимо переодеваться.
2. Оставлять на руках часы и браслеты, украшения на шее и серьги в ушах.
3. Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения учителя.
4. Заниматься на снарядах без учителя или без тренера.
5. Бросать друг в друга тяжелые предметы, мячи и камни.
6. Ставить подножки, толкаться, отвлекать товарищей во время выполнения упражнений.



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ



## НЕОБХОДИМО

- ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ОБУВИ: ПРИХОДИТЬ С КОРОТКО СТРИЖЕННЫМИ НОГТЯМИ.
- ВХОДИТЬ В ЗАЛ В ПРИСУТСТВИИ УЧИТЕЛЯ.
- ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ УЧИТЕЛЯ.
- ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОЧЕРЕДИ. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ОЧЕРЕДНОСТЬ. ПРИСТУПАТЬ К УПРАЖНЕНИЮ КОГДА ТОВАРИЩ ОСВОБОДИТ МЕСТО ДЛЯ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ.
- ВО ВРЕМЯ ИГР СОБЛЮДАТЬ ДИСЦИПЛИНУ, ВЫПОЛНЯТЬ УКАЗАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ.
- ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗАЛА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ТОЛЬКО С РАЗРЕШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ.

## ЗАПРЕЩЕНО

- ПОСЛЕ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ ХОДИТЬ В СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ОБУВИ.
- ОСТАВЛЯТЬ НА РУКАХ ЧАСЫ И БРАСЛЕТЫ, УКРАШЕНИЯ НА ШЕЕ И СЕРЬГИ В УШАХ.
- УСТАНОВЛИВАТЬ И ПЕРЕНОСИТЬ СНАРЯДЫ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ УЧИТЕЛЯ.
- ЗАНИМАТЬСЯ НА СНАРЯДАХ БЕЗ УЧИТЕЛЯ.
- БРОСАТЬ ДРУГ В ДРУГА ТЯЖЕЛЫЕ ПРЕДМЕТЫ, МЯЧИ И КАМНИ.
- СТАВИТЬ ПОДНОЖКИ, ТОЛКАТЬСЯ, ОТВЛЕКАТЬ ТОВАРИЩЕЙ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.



КАЛИПСО  
образовательная компания

Правила поведения в спортивном зале

Правила безопасного поведения обучающихся, занимающихся в спортивном зале



## Правила безопасного поведения обучающихся, занимающихся в спортивном зале

### 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.  
занятий без разрешения учителя.

3.7. Не оставляйте место

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При получении травмы сразу сообщите об этом учителю.  
возникновения аварийных ситуаций (пожар, появление запаха гари, газа) по указанию учителя  
быстро, без паники покиньте спортивный зал.  
4.2. В случае  
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.  
занятий вымойте руки с мылом.  
5.2. После  
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.

Источник: <https://sopockin.schools.by/pages/mery-bezopasnogo-povedenija-obuchajuschih-sja-v-sportivnom-zale>

**Правила поведения в спортивном зале, которые не стоит  
забывать**



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ



В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ И НА СПОРТПЛОЩАДКЕ ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ САМОМУ И НЕ ТРАВМИРОВАТЬ СВОЕГО ТОВАРИЩА.

**ЗАПОМНИ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.**

## НЕОБХОДИМО:

1. Заниматься только в спортивной форме и обуви. Очки закреплены резинкой.
2. Входить в зал только в присутствии учителя.
3. Выполнять упражнения только по команде.
4. Если упражнение выполняется всеми по очереди, не спешить, подождать, когда товарищ выполнит его и освободит место.
5. Во время игры соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя, капитана команды.
6. Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.



## ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Весь оставшийся день после урока физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Переоденьтесь!
2. Заниматься с часами и браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.
3. Устанавливать и переносить снаряды без разрешения учителя.
4. В спортивном зале заниматься на снарядах без учителя или тренера.
5. Бросаться мячами, а также твердыми предметами и спортивными снарядами.
6. Ставить подножки, толкаться, отвлекать других ребят во время выполнения упражнений.
7. Входить в зал с мобильным телефоном, плеером и жвачкой.



При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымления, возгорания) немедленно сообщить об этом учителю и действовать в соответствии с его указаниями.



Девушки в спортзале часто забывают, зачем пришли. Правила поведения в спортивном зале касаются абсолютно всех. Вызывающая одежда, громкие разговоры, резкие запахи, эгоистичность при занятиях на тренажерах – это дурной тон и нарушения.

Зеркальная стена в фитнес-клубе – идеальное место для селфи. В этом убеждены многие представительницы прекрасного пола. Девушки в спортзале часто забывают о том, что **существуют правила поведения в клубе**. По непонятным причинам некоторые путают это место с модельным подиумом. Об этом кричат их топы с глубоким декольте и шортики-трусики. **Внешний вид должен соответствовать обстановке**. Спортивная форма должна быть комфортной и удобной, а также не отвлекать от работы окружающих. Гордится своими достижениями лучше наедине с собой, а не перед людьми, которые действительно занимаются. Следующий важный момент – **личное полотенце**. Этот бытовой предмет незаменим для занятий на тренажерах. Во-первых, исключается риск случайного заболевания кожи, во-вторых, мокрый от пота тренажер мало кому придется по душе. Это знак уважения к себе и окружающим, и вполне уместно сделать замечание тому, кто решил этим пренебречь.

#### **Обратите внимание**

К моменту поведения относятся и громкие разговоры, **не стоит кричать через весь зал** знакомому или громко выяснять отношения по работе рядом с человеком, который поднимает штангу. Это может отвлечь и сбить спортсмена со счета, лучше выйдете поговорить в раздевалку. Если в вашем зале играет фоновая музыка, не стоит искать «диджея», который поставит ваш любимый трек. Помните, что вы не одни, а зал – не ночной клуб. Пользуйтесь наушниками.

Гигиена тоже важный момент. **Принимать душ нужно не только после занятий, но иногда и до тренировок**. При этом не стоит выливать на себя весь флакон вашего любимого парфюма. Лишние резкие запахи могут вызвать дискомфорт и плохое самочувствие. Правила поведения в спортзале обязывают быть взаимовежливыми в **работе со спортивным инвентарем**. Не забирайте коврик у человека, который отошел выпить воды, спросите понадобится ли он ему еще или нет.

*Если вы 40 минут уже бегаєте на беговой дорожке, а за вами выстроилась очередь, стоит задуматься, а не пора ли предложить познакомиться другим. В ситуации, когда вы одновременно подошли к тренажеру с другим человеком договоритесь поочередно выполнять подходы упражнений, дабы исчерпать конфликт и дать каждому возможность поработать.*

**И не забывайте возвращать вещи на свои места**. Взяли гирию в дальнем углу зала – не ленитесь вернуть ее на место, чтобы другие не искали ее по всему клубу.

Источник: <https://fitonyashka.net/novichku/pravila-povedeniya-v-sportivnom-zale/>

## Правила поведения на уроке физкультуры

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТЗАЛЕ

В спортивном зале и спортплощадке очень важно соблюдать правила поведения, чтобы исключить возможность травмирования!  
Запомни, что необходимо и что запрещено делать во время занятий физкультурой!

## НЕОБХОДИМО:

1. Заниматься в спортивной форме и обуви; приходить на занятия с коротко остриженными ногтями.
2. Входить в зал в присутствии учителя.
3. Все упражнения выполнять только по команде учителя.
4. При выполнении упражнений по очереди, строго соблюдать очередность. Приступать к упражнению тогда товарищ освободит место для его выполнения.
5. Во время игр соблюдать дисциплину, выполнять указания судьи, преподавателя.
6. Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.

## ЗАПРЕЩЕНО:

1. После урона физкультуры ходить в спортивной форме и обуви. Необходимо переодеваться.
2. Оставлять на руках часы и браслеты, украшения на шее и серьги в ушах.
3. Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения учителя.
4. Заниматься на снарядах без учителя или без тренера.
5. Бросать друг в друга тяжелые предметы, мячи и камни.
6. Ставить подножки, толкаться, отвлекать товарищей во время выполнения упражнений.



Поскольку спортивные занятия всегда связаны с риском травматизма, к преподавателю в школе предъявляется ряд требований, а его ученики должны **неукоснительно соблюдать правила поведения на уроке физкультуры**. Ознакомить ребят с этими правилами необходимо до начала занятий.

Чтобы уроки проходили наиболее эффективно, преподаватель должен подумать не только о технике безопасности и оздоровлении. Уроки физкультуры:

- призваны решать еще воспитательные и образовательные задачи;
- должны быть интересными для учащихся, вызывать у них положительные эмоции;
- планируются с учетом возраста и половых особенностей воспитанников.