

## **Инструктаж по технике безопасности для обучающихся на занятиях по единоборствам (самбо).**

### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по единоборствам (самбо) допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся (воспитанники) имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются.
- 1.2. При проведении занятий по единоборствам (самбо) необходимо соблюдать установленные режим занятий и отдыха, расписание занятий и правила поведения.
- 1.3. Всем обучающимся необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий по единоборствам чаще всего травмы возникают при:
  - выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки;
  - нахождении в зоне броска другой пары;
  - недостаточном интервале и дистанции между учащимися при выполнении упражнений;
  - нахождении посторонних предметов на площадке или вблизи ее.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (учителю, преподавателю), который сообщает об этом администрации школы.
- 1.5. В процессе занятий обучающиеся (воспитанники) должны соблюдать требования учителя, последовательность выполнения упражнений, дисциплину и правила личной гигиены.
- 1.6. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру).
- 1.7. У учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### **2. Требование безопасности перед началом занятия.**

- 2.1. Надеть спортивный костюм (соответствующий виду единоборств). Спортивная форма используется только для занятий, быть чистой и аккуратной.
- 2.2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

### **3. Требования безопасности во время занятия.**

- 3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без учителя. Учащиеся должны выполнять все требования учителя.
- 3.3. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера (учителя, преподавателя).
- 3.4. При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении — бегать по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки от дальней стены к выходу, возвращаясь на исходную позицию строго вдоль стены.
- 3.5. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
- 3.6. Особое внимание уделить страховке и само страховке во время изучения приёма и проведения броска. При отработке бросков и во время учебных схваток, страховать партнёра. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
- 3.7. При выполнении бросков соблюдать меры безопасности (уметь правильно падать).
- 3.8. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.
- 3.9. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.
- 3.10. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).
- 3.11. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

### **4. Требование безопасности по окончании занятия.**

- 4.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Инструктаж по технике безопасности для обучающихся при проведении подвижных игр**

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания школьников, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, перелезанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др. Поэтому на уроках физкультуры при проведении подвижных игр **во избежание получения травмы нужно:**

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падении сгруппироваться.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя.
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

## **Инструктаж по технике безопасности для обучающихся при проведении спортивных игр**

### **Баскетбол**

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- захваты, перехваты и неудачные финты; резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

**Типичные травмы** - повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Занятие по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым сухим полом.
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.
4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).
6. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.

Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры - основа обеспечения безопасности на уроках баскетбола.

### **Волейбол**

Двигательная деятельность учащихся на уроках волейбола осуществляется с помощью игровых приемов - перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подачи, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

**Типичные травмы:** вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой-разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

**Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол.** Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

## Футбол

Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом отесняя соперника, сопротивляясь его же действиями.

**Причинами травм на уроках футбола** являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

### Типичные травмы:

- растяжение связок коленного и голеностопного суставов;
- повреждение менисков коленного сустава;
- разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц;
- сотрясение головного мозга;
- ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

### Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы).

2. До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот.

Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.).

3. При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты.

4. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

## Гандбол

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм на уроках гандбола могут быть:

- захваты, перехваты и неудачные финты; резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.- выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки;
- - падении на твердом покрытии;
- - нахождении в зоне броска;
- - ударе мячом;
- - столкновении игроков;
- - слабо укрепленных воротах;
- - нахождении посторонних предметов на площадке или вблизи ее.

**Типичные травмы** - повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

### Необходимо соблюдать следующие правила:

4. Занятие по гандболу должны проводиться на сухой спортивной площадке, в спортзале с чистым сухим полом.

5. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.

6. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный

костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.

7. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).

8. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).

9. Особую осторожность проявлять при « единоборствах» игроков вблизи стен .

Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры - основа обеспечения безопасности на уроках гандбола.

## **Инструктаж по технике безопасности для обучающихся на занятиях по гимнастике**

Выполнение учащимися отдельных упражнений (особенно на гимнастических снарядах и опорных прыжков) связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, брусья, бревно, гимнастическая лестница и др.) и падения, а в результате - травмы.

### **Типичные травмы:**

- ссадины, потертости и срывы мозолей;
- ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени;
- не исключены ушибы головы.

### **Меры обеспечения безопасности**

1. Правильно выбирать места занятий и размещать снаряды в зале, располагать их на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Нельзя ставить снаряды так, чтобы учащиеся выполняли упражнение лицом к яркому свету. Ученики должны хорошо видеть снаряд и место соскока. Снаряды необходимо обложить гимнастическими матами с учетом мест приземления после соскоков и возможных срывов и падений. В местах приземления желательнее уложить два слоя матов. Гимнастические маты укладывать так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них.

2. При подготовке к занятиям на брусьях прежде всего необходимо проверить высоту брусьев. Для этого следует, поддерживая одной рукой жердь (а не вкладыши), а другой, отвернув стопорный винт, надавить пружину защелки. Если делать это вдвоем, то один ученик должен держать жерди и изменять их высоту, а другой – отвертывать и заворачивать стопорные винты. Высоту жердей обычно устанавливают одновременно с обоих концов, при этом стоять под ними запрещается.

3. При установке перекладины и брусьев разной высоты особое внимание необходимо обратить на вертикальное положение стоек и равномерное натяжение тросов у грифа перекладины или у жердей брусьев, чтобы не было их захлестываний. При закреплении к крючкам на полу (лягушкам) необходимо следить за тем, чтобы звено цепи предварительно было освобождено и растяжки были закручены надежно. Для проверки правильности установки снарядов нужно взяться за тросы и сильно потянуть их на себя и от себя: перекладина и брусья должны находиться в строго вертикальном и устойчивом положении. Перед началом урока следует протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

4. Не реже одного раза в учебный год необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды (канат, шест, кольца) и гимнастические стенки. Особенно часто и внимательно следует проверять надежность крепления снарядов. Канаты, шесты, гимнастические стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене. На канатах не допускаются порывы нитей и завязывания узлов. Шесты и рейки гимнастической стенки должны быть гладкими и не иметь трещин, сколов.

5. В подготовительной части урока, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно

с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия.

Для подготовки *лучезапястного сустава* применяются вращательные движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Подготовка *голеностопного сустава* осуществляется вращательными движениями стопой; поднимание на носки с пружинистым покачиванием и др.

Для подготовки *локтевых и плечевых суставов* выполняют: вращательные и рывковые движения; сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих упражнений с использованием гимнастических палок и отягощений, например гантелей.

Подготовка *межпозвоночных сочленений* включает: прогибания и глубокие наклоны; различные повороты и вращения.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, так как некоторые упражнения (например, шпагат) могут стать причиной повреждений мышечно-связочного аппарата.

6. В основной части урока важное значение для обеспечения безопасности имеют *помощь и страховка*. Помощь в гимнастике - это облегчение действий ученика при выполнении упражнений. Она способствует созданию у занимающихся правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии у обучаемых мышечной силы, координационных способностей, быстроты.

Различают следующие **виды помощи**:

- **проводка** - действия учителя физкультуры сопровождают ученика по ходу всего упражнения или отдельной его части, фазы;
- **фиксация** - задержка ученика учителем в определенной точке движения;
- **подталкивание** - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- **поддержка** - кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
- **подкрутка** - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;
- **комбинированная помощь** - использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.

Помощь, как правило, оказывается на начальной стадии обучения новому упражнению. По мере овладения техникой выполнения упражнения непосредственная помощь заменяется страховкой, которая позволяет решать задачи психологической подготовки занимающихся (преодоление страха), а также избежать травмы.

**Страховка** - это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем физической культуры или учениками класса. В зависимости от сложности упражнения страхует кто-то один или одновременно несколько человек. Нельзя ставить на страховку не подготовленных для этого учеников.

Всех занимающихся следует обучать не только приемам помощи и страховки, но и самостраховки для того, чтобы они умели самостоятельно выходить из опасных положений.

**Самостраховка** - это заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим занимающимся для предупреждения травм. Например, предотвратить срыв со снаряда можно своевременным прекращением движения, соскоком со снаряда, выполнением дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для замедления инерционного движения), изменением упражнения.

Очень важно научиться правильно приземляться во время падения: *при падении назад* надо присесть, согнуться и выполнить перекат назад; *при падении вперед* - сделать кувырок вперед или упасть в упор лежа, упруго сгибая руки.

Стоящий на страховке обязан правильно выбрать место для оказания страховки и, не мешая выполнению упражнения, умело использовать разные приемы страховки. Так, при выполнении упражнений на брусках нельзя держать руки над жердями на пути движений ученика. На перекладине, кольцах и брусках разной высоты страхуют, либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно необходимо страховать учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления). При выполнении опорных прыжков на коне (козле) страхуют, стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку.

Утверждено



Директор MAOY COШ №11  
им. Д.Л.Калараша г. Туапсе  
С.В.Клещенок  
«01» сентября 2024 г.

## Инструктажи по технике безопасности на занятиях физической культурой

### Инструктаж по технике безопасности для обучающихся на занятиях легкой атлетикой

Уроки по легкой атлетике обычно проводят на школьном стадионе или на пришкольной спортивной площадке, реже - в спортивном зале. На занятия могут действовать факторы, способствующие росту травматизма и заболеваемости учеников:

- отрицательная температура воздуха;
- мокрый грунт (пол);
- сильный ветер;
- опавшая с деревьев листва;
- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки.

#### Типичные травмы

При выполнении легкоатлетических упражнений возможны:

- растяжения связок локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов;
- растяжения и надрывы двуглавой и четырехглавой мышц бедра;
- воспаление надкостницы большеберцовой кости;
- мышечные боли;
- ослабление свода стопы.

Иногда случается «гравитационный шок» - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

#### Меры по обеспечению безопасности

1. Качественно и всесторонне провести разминку. Она должна включать две части упражнений: *общеподготовительную* (медленный бег 2-3 мин, комплекс общеразвивающих упражнений 6-8 мин) и *специально-подготовительную* (беговые и прыжковые упражнения, ускорения).

Выполняя *упражнения при разминке*, необходимо придерживаться следующих методических правил:

- последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);
- упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на уроке;
- общеразвивающий комплекс должен включать не менее 6-8 упражнений различной направленности, с повторением каждого 6-8 раз.

*Специальные беговые упражнения* выполняются для подготовки у занимающихся мышц и связок двигательного аппарата к интенсивной работе. Достаточно 3-5 упражнений на дистанции 30-40 м, по 2-3 повторения.

2. При проведении *занятий по бегу*:

- осмотреть и очистить трассу от посторонних предметов;
- проводить бег только в одном направлении;
- на коротких дистанциях бежать только по своей дорожке;

- за финишной линией дорожка должна продолжаться еще не менее чем на 15м;  
» не делать резко «стопорящую» остановку после бега.

### 3. При проведении *занятий по прыжкам в длину*:

- место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;
  - во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;
  - подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы.
- Грабли класть на землю зубьями вниз;
- дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;
  - необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;
  - параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.

### 4. При проведении *занятий по прыжкам в высоту*:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога - левая), а затем - с другой (толчковая нога - правая);
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;
- не применять на уроке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

### 4. На *занятиях по метанию*:

- не проводить встречного метания;
- строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);
- команда «собирать снаряды» подается только после того, как все учащиеся выполнят метание;
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;
- не производить метание без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты);
- нельзя стоять справа от метящего и находиться в зоне броска;
- не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.

Во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

Утверждено

Директор МАОУ СОШ №11

им. Д. Л. Калараша г. Туапсе

С.В. Клещенко

«01» сентября 2024 г.



## **Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке.**

1. К занятиям в спортивном зале допускаются учащиеся школы, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья .
2. На переменах запрещается нахождение учащихся пришедших в спортзал не по расписанию.
3. При нахождении в спортивном зале, спортивной площадке необходимо соблюдать правила поведения, технику безопасности, противопожарную безопасность, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. Запрещается входить без разрешения учителя в инвентарный отсек спортзала.
5. При нахождении на полу посторонних предметов, влажной поверхности немедленно сообщить учителю.
6. Раздевалками пользоваться по назначению, не портить имущество школы, включать -выключать свет , трогать плафоны.
7. Перед занятием необходимо : надеть спортивные шорты, футболку , носки из натуральных материалов , спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой .; иметь коротко остриженные ногти, длинные волосы завязаны резинкой в хвост или косу; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; дождаться начала урока сидя на скамейке в зале . За личные вещи учащихся, учителя и администрация школы ответственности не несут.
8. Запрещается залазить на г. снаряды, брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
9. Обязательно выполнить разминку!
10. После болезни предоставить учителю справку от врача; присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни . При плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом учителю .
11. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению. При неисправности спортивного инвентаря, г. снарядов прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
12. Протереть насухо спортивные снаряды.
13. Учащийся должен: внимательно слушать и четко выполнять задания учителя .Во избежание столкновений при беге в колонне необходимо соблюдать дистанцию, исключить резко «стопорящую» остановку ; нельзя толкаться, ставить подножки в строю и движении; залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах; жевать жевательную резинку; мешать и отвлекать при объяснении заданий и при выполнении упражнений; выполнять упражнения с влажными ладонями; резко изменять направление своего движения.
14. При выполнении метания быть на безопасном расстоянии от метаемого, не выполнять попытку без команды учителя.
15. При прыжках в длину не выполнять разбег без команды учителя.
16. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю.
17. По окончании занятия необходимо убрать в место для хранения спортивный инвентарь.
18. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом
19. Учащийся должен знать и соблюдать правила техники безопасности!