

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ
ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Түркістан облысы

Қазығұрт ауданы

«Көкібел» жалпы білім беретін мектебі
коммуналдық мемлекеттік мекемесі

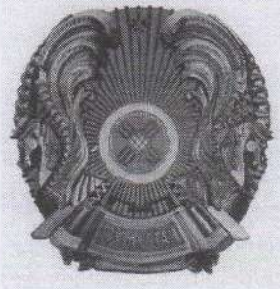
«Қауіпсіздік ережелері»

(Мектептің барлық жабдықтар мен
снарядтардың жарамдылығын қадағалау)



Көкібел ауылы

ТҮРКІСТАН ОБЛЫСЫНЫҢ АДАМИ
ӘЛЕУЕТТІ ДАМУ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
ҚАЗЫҒҰРТ АУДАНЫНЫҢ АДАМИ
ӘЛЕУЕТТІ ДАМУ БӨЛІМІНІҢ
«КӨКІБЕЛ» ЖАЛПЫ ОРТА БІЛІМ
БЕРЕТІН МЕКТЕБІ» КОММУНАЛДЫҚ
МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ



РЕСПУБЛИКА КАЗАКСТАН
КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«КОКИБЕЛ» ОТДЕЛА РАЗВИТИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА
КАЗЫГҰРТСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА
ТУРКЕСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ

БҰЙРЫҚ
№ 305

Көкібел елді мекені

« 31 » 08 2022 жыл

**Оқушылардың өмір қауіпсіздігін қамтамасыз ету,
жол көлік оқиғаларының, жарақат алудың алу туралы**

2022-2023 оқу жылында тәрбиенің 8-бағытын және оқушылар арасында жол-көлік оқиғасының алдын-алу мақсатында **БҰЙЫРАМЫН:**

1. Жол-көлік оқиғаларын алдын-алу профилактикасы жөнінде жұмыс жоспары түзіліп, бекітілсін;
2. Оқушылар арасында апталықтар мен іс-шаралар арқылы түсіндіру жұмыстарын жүргізу ДТІЖО Ғ.Әбдірахмановқа және педагог ұйымдастырушылар Н.Тәңірбергенов бекітілсін;
3. Жұмыс жоспарына сай балаларды жарықтандырғыш арқылы қауіпсіздендіру 1-11 сынып жетекшілеріне міндеттелсін;
4. Көше бойындағы оқушылар өтетін жаяу жүргіншілер өткеліне мына төмендегі кесте бойынша кезекшілер ұйымдастырылып қойылсын жауапты маман ретінде мектептің алғашқы әскери дайындық пәнінің мұғалімі Н.Нәлібаевқа міндеттелінсін.

к/с	Жауапты кезекшілер	Апта күндері	Уақыты
1	Меңлібаев Қайрат	Дүйсенбі	08 ²⁰ -09 ²⁰ және 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
2	Битемиров Бақыт	Сейсенбі	08 ²⁰ -09 ²⁰ және 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
3	Болатов Руслан	Сәрсенбі	08 ²⁰ -09 ²⁰ және 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
4	Оңғарбаев Қалмахан	Бейсенбі	08 ²⁰ -09 ²⁰ және 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
5	Ешенқұлов Марат	Жұма	08 ²⁰ -09 ²⁰ және 14 ⁰⁰ -15 ⁰⁰

5. Осы бұйрықтың орындалуын қадағалау мен басшылық жасау ДТІЖО Қ.Ахаев міндеттелсін.

Мектеп директоры:

Ж.Куздеубаев

Бекітемін:

Мектеп директоры:

Ж.Куздеубаев

«31» күні «08» айы «2022» жылы

«Көкібел» жалпы орта білім беретін мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесінің
2022-2023 оқу жылының «Қауіпсіздік ережелері» бойынша оқушылар арасында
жол-көлік жарақатын алдын алу іс-шарасы

К/с	Атқарылатын жұмыстар	Мерзімі	Жауаптылар
1	«Қауіпсіздік ережелері» бойынша іс шара жоспарын жасау	31.08.2022ж	Қ.Ахаев
2	Жыл бойына қауіпсіздікке байланысты белгілер мен жолақты реттеп қою. Қауіпсіздік ережелерін көрнекті жерде тұруын қадағалау	Үнемі	С.Көпжасаров Қ.Ахаев
3	Мектепшілік кезекшілік пен қарауылдардың жұмысын күшейту	Кестеге сай үнемі	Н.Нәлібаев С.Көпжасаров
4	Қауіпсіздік ережелеріне байланысты пәндер бойынша және сынып сағаттарында түсіндіру жұмыстарын жүргізу. Қауіпсіздік ережелерімен таныстыру.	Үнемі	Қ.Ахаев 1-11 Сын.жет Пән мұғалімдері
5	Дөңгелек үстелдер, мектеп медицина қызметкерлерінің, жол-көлік жарақатының профилактикасы мәселелері бойынша жол полициясы қызметкерлерінің қатысуымен ата-аналар жиналыстарын ұйымдастырып өткізу	Ай сайын	Қ.Ахаев Сынып жет. Г.Қырғызбаева Ә.Нәлібаев
6	«Қауіпсіз орта» ұраны аясында мектепте, жолда, үйде, көлікте қауіпсіздік ережелерін білу, бұлжытпай орындауға оқушылар мен ата-аналарға арасында түсіндірме жүргізу	Ай сайын үнемі	1-11 Сынып жетекшілер
7	Сенім телефоны мен сенім жәшігін көрнекті жерге орналастыру	Үнемі	Қ.Ахаев
8	Жол-көлік жарақатының профилактикасы «Біз жол қозғалысының қауіпсіздігі үшін!» атты тақырыпта сурет салу, мәтіндер және сурет көрмесінің конкурстарын өткізу	Ай сайын	1-4 сынып жетекшілер М.Рысқұлов
9	Қауіпсіздік ережелеріне байланысты каникул кездерінде, балалардың қауіпсіздігін ұйымдастыру, балаларға қатысты зорлық-зомбылықтың алдын алу тақырыбында ата-аналармен жиналыстар өткізу	Қазан Желтоқсан Наурыз Мамыр	Қ.Ахаев Г.Қырғызбаева 1-11 сын. Жет Ә.Нәлібаев
10	Мектепте сыныптар мен асхана, спорт залдары мен аландардың, су құбырлары мен жылу жүйесінің талапқа сай болуын қадағалау.	Үнемі	Қ.Ахаев С.Көпжасаров

Мектеп директорының тәрбие

ісі жөніндегі орынбасары:



Ахаев Қ.

БАГДАШАМ ДЭРІСТЕРІ

УРОКИ СВЕТОФОРИКА



ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ТОЛЬКО
НА ЗЕЛЕНЬИ СИГНАЛ СВЕТОФОРА.



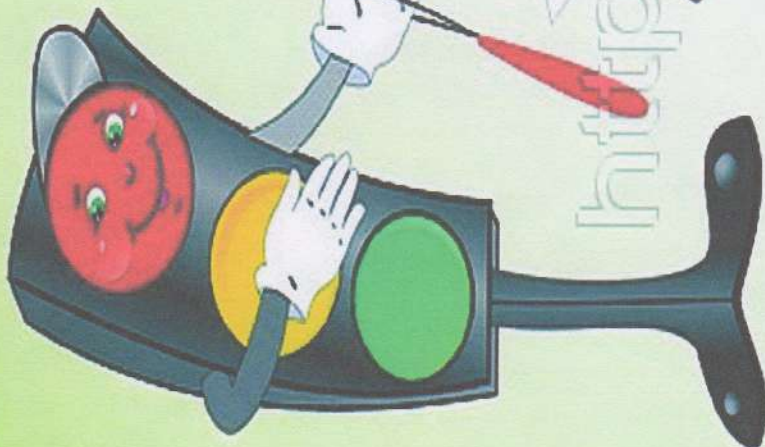
НАЧИНАЯ ПЕРЕХОД, ПОСМОТРИ
СНАЧАЛА НАЛЕВО.
А ПОСЛЕ РАЗДЕЛИТЕЛЬНОЙ
ПОЛОСЫ - НАПРАВО.



ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ПО
ПЕШЕХОДНОМУ ПЕРЕХОДУ - "ЗЕБРЕ".



ПЕРЕХОДИ ДОРОГУ ПО ПОДЗЕМНОМУ
ПЕРЕХОДУ.



ЕСЛИ НЕ УСПЕЛ ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ -
ОСТАВЬСЯ НА ЦЕНТРАЛЬНОЙ
ЛИНИИ НА "ОСТАНОВКЕ БЕЗОПАСНОСТИ" И
ДОЖДИСЬ ЗЕЛЕНЬИ СИГНАЛ СВЕТОФОРА.



НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ
НА ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ.



НЕ ПЕРЕБЕГАЙ ДОРОГУ ПЕРЕД
ИДУЩЕЙ МАШИНОЙ.



ЕСЛИ НЕТ ПЕШЕХОДНОЙ ДОРОЖКИ, ТО
ПЕШЕХОД ДОЛЖЕН ИДТИ НАВСТРЕЧУ
ДВИЖЕНИЮ ПО ОБОЧИНЕ ДОРОГИ.

Чтоб тебе помочь
Путь пройти опасный,
Горим и день, и ночь -
Зеленый, желтый, красный.



<http://abattulir.ru>

Жер сілкінісі кезіндегі қауіпсіздік ережелері

Жер сілкінісі кезіндегі міндеттер

Жер сілкінген сәтте сіздің ой-әрекетіңіз бен іс-қимылыңызға 5-10 секунд қана уақытыңыз бар. Осы сәтте үрейге еркіндік беріп, абдырып-сасып қателессеңіз, арты бақытсыздыққа әкелуі ықтимал. Өзіңізді де, өзгелерді де үрейлендірмеңіз.

Үйдің ішінде:

Сілкініс кезінде далаға жүгіріп шығуда немесе жер сілкінісінің яғни үйдің ішінде кетуді пәтердің қай қабатта орналасуына байланысты шешуге тиіссіз. Егер сіз көп қабатты үйдің бірінші немесе екінші қабатында тұратын болсаңыз, далаға шығуға мүмкіндігіңіз бар. Далаға қашып шыққаннан кейін үйден аулақ тұрған жөн. Үшінші және одан жоғары қабаттардан қашып шығу қауіпті екенін естен шығармаңыз.

Сілкініс кезінде қауіпті және қауіпсіз жерлерді анық білген жөн.

Қауіпсіз жерлер:

Үйде (ғимараттың ішінде)

- 1) Босаға есік жақтауы
- 2) Ішкі бұрыш
- 3) Мықты қабырға
- 4) Бел ағаш
- 6) Парта, стол, кереует

Далада:

- 1) Ашық алаң
- 2) Биік ғимараттардан аулақ болу
- 3) Биік ағаштардан аулақ болу

Қауіпті жерлер:

- 1) Терезе жақтағы бұрыш
- 1) Биік ғимараттар
- 2) Биік ағаштар
- 3) Баспалдақ
- 4) Лифт
- 5) Жиһаздар
- 6) Шам жағу қауіпті
- 7) Соңғы қатардағы шеткі бөлмелер

Далада:

- 1) Биік ғимараттар
- 2) Биік ағаштар
- 3) Электр жүйелері
- 4) Жер асты өткелі

Сілкініс басталысымен үй ішіндегі қауіпсіз деген орындарға тез жетуге тырысыңыз. Ішкі қабырғаның қауіпсіз тұсында үйдің ішкі бұрышында, есік жақтауларының ортасында, тіреуіш ашалардың жанына тұрасыз (шкаф іші кереует). Терезелер мен ауыр жиһаздардан алыс тұрыңыз.

- лифтті пайдаланбаңыз.

- есіктен далаға шыққан уақытта жанталасып, бір-біріңізге кедергі жасамауға тырысыңыздар.

- үйлерден электр бағаналардан аулақ тұрыңыз, электр сымына жақындамаңыз.

- сілкініс кезінде үйге кірмеңіз.

Автомобиль ішінде:

- сілкініс басталған сәтте жүріп келе жатқан автомобильді ашық жерге тоқтатқан дұрыс.

- жолаушылар асып-саспай байыпты түрде транспорт ішінде отырып, жер сілкінісінің басылуын күткен жөн.

Келешекте болуы ықтимал күшті сілкіністердің құпияларымен жеке таныс болған жөн. Жер асты дүмпуінің болу себептерін, анық қай жерде болып, қалай таралатындығының қандай қосымша әрекеттерінің өзі де көптеген мәліметтер оқып-білу қажет. Екіншіден, тұрған халықтың апаттан сақтану дайындығы дәрежесі жоғары болуы тиіс. Тек осы шарттар орындалған жағдайда ғана зілзала апаттар адам өмірі мен халық байлығына айтарлықтай шығын келтірмейді.



Өрт шыққанын білгенде...

1. Өрттің ауқымы кішкентай болса, крандағы сумен, болмаса қалың дымқыл матамен өшіруге тырысыңыз;
2. Өрт ауқымды болса, 101 нөміріне хабарласып, өрт шыққан мекен-жайды, ненің қалай жанып жатқанын айтыңыз. Өзіңіздің атыңыз бен нөміріңізді де беріңіз. Ол өрт сөндірушілерді күтіп алып, өрт ошағына жедел апаруға керек. «Менен де басқалар хабарласқан шығар» деп отыруға болмайды;
3. Ғимараттағы барлық тоқ көздерін ажыратып, газ құбырларын жабыңыз;
Егер өрт көп қабатты ғимараттың төменгі қабатында шықса, ғимараттың жоғарғы қабатына немесе төбесіне шығып, көмек күту керек;
4. Далаға шығу жолдарында от болмаса, тез арада ғимаратты тастап шығыңыз;
5. Өрт шыққан аумақтан өту үшін синтетикалық киімдерді шешіп, орнына жүн немесе мақтадан тігілген киім кию керек. Киімдерді сулап, басыңызға ішік, жейде, орамал сынды қалың дымқыл жамылғы жабыңыз. Дәл осылай мұрныңыз бен ауызыңызды да жабу керек. Ол түтіннен уланып қалудың алдын алады;
6. Есіктерді қатты жабыңыз. Себебі от оттегі келіп, жел соққан сайын өрши түседі;
7. Түтіннің арасынан еңкейіп, тізерлеп немесе бүк түсіп өту керек;
8. Пәтерден шықпас бұрын есіктің ар жағында оттың бар-жоғын тексеріңіз. Ол үшін есікке жақын барып, оның тұтқасы сияқты металды жерлерін ұстап көріңіз. Ол ыстық болса, есікті ашпаңыз.
9. Керісінше, есіктің саңылауларын дымқыл матамен бітеп тастаңыз. Есіктің бер жағына су шашыңыз;
10. Ауыз-мұрныңызды дымқыл матамен жауып, пәтердегі барлық адамдарды балконға алып шығыңыз. Балкон болмаған жағдайда, терезені ашып, сырттағыларға белгі беріңіз. Олардың сізді естігеніне сенімді болсаңыз, барлық адамдарды алып, жуыну бөлмесіне кіріп, есігін ішінен мықтап жабыңыз. Ол жерде суды ағызып, үстілеріңіздегі барлық киімді сулау керек. Сол жерде көмек күтіңіз;
11. Өрт шатырда немесе жертөледе шықса, өрт сөндірушілерді шақырып, олар келгенше өрт шыққан аумаққа апаратын есік-терезелерді, люктарды жауып тастау керек;
12. Өрт шыққан үйден адамдарды эвакуациялау кезінде балалардың төсектің астына, сөрелер мен қуыстарға тығылып қалатынын естен шығармаңыз.

Не істеуге болмайды?

Киіміңізге от тигенде жүгірмеңіз. Ол оттың одан сайын өршуіне әкеледі. Одан да киімді шешуге тырысу керек, болмаса еденге жатып аунау керек. Егер жаныңыздағы адамның киімі жанып жатса, оны өшіру үшін үстіне дымқыл мата жабыңыз;
Терезелерді ашып, түтінді шығаруға болмайды. Таза ауа отты өршітеді;
Лифтті қолданбаңыз. Өрт кезінде электр токтары өшірілетін болғандықтан, лифт кез келген жерде тоқтап қалуы мүмкін;
Қорқынышқа бой алдырып, жоғарғы қабаттан секіруге болмайды.

Зардап шеккендерге алғашқы көмек

103 нөміріне хабарласып, жедел жәрдем шақырыңыз;
Күйік алған адамдардың үстіндегі киімін шешуге болмайды. Күйген жеріндегі киімін киіп, теріге жабысқан күйі қалдыру керек. Күйікті спирттелген немесе марганец ерітіндісіне батырылғын матамен жабады;
Өте үлкен күйікке шалдыққан адамды үлкен матаға немесе төсек жаймасына орап, ыстық сусын беріп, жылылау керек;
Түтінге уланған адамды таза ауаға алып шығу қажет.

Өрттің алдын алу үшін:

Үйде темекі шекпеңіз. Толық сөндірілгеніне көзіңіз жетпей терезеден лақтырмаңыз;
Тамақ істеп жатқанда газ плитасын қараусыз қалдырмаңыз;
Электр тогы мен газ құбырларын үнемі тексеріңіз. Қандай да бір ақау барын байқасаңыз, бірден арнайы мамандарға хабарласыңыз;
Өртке арналған сатылар мен төтенше жағдайда шығатын есіктерді жаппаңыз;
Өрт сөндіргішті қолданып үйреніңіз және оны отбасыңыздың мүшелеріне де көрсетңіз. Себебі, өрт шыққанда оның нұсқаулығын оқып тұруға уақытыңыз болмайды;
От жағуға арналған сіріңке, оттықтарды балалардың қолы жетпейтін жерге қойыңыз;

ЖОЛ ТӘРТІБІН БІЛЕЙІК, ЕСЕН-АМАН ЖҮРЕЙІК

КОҒАМДЫҚ БЕЛГІЛЕР



ЖАЛПЫ АРНАУ
БІЛГІСІ

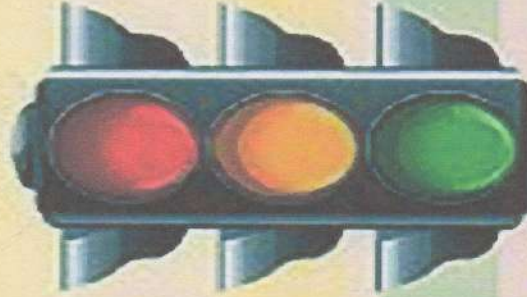
БІЛГІСІ

БАСҚЫҒЫН БЕЛГІЛЕР



БАСҚЫҒЫН
БІЛГІСІ

БІЛГІСІ



ҚЫЗЫЛ КЕЗІ ЖАНСА

ТОҚТА

СҰНҒЫСЫН ЖАНСА

САУҚАРА

ЖАШЫЛ КЕЗІ ЖАНСА

ОҒАН ЖҮЗ

КӨРҮНІС БЕЛГІЛЕРІ



ЖАЛПЫ АРНАУ
БІЛГІСІ

БІЛГІСІ

ТҮЙІН СІД БЕЛГІЛЕРІ



ЖАЛПЫ АРНАУ
БІЛГІСІ

БІЛГІСІ

1. Көшеден өтерде бағдарламаға назар аудар
2. Жол ортасында ойнау қауіпті
3. Көшеден тек жаяулар өтпелері бойынша өт
4. Жол қиылыстарында аса абай бол
5. Мектепке барарда көшені барынша аз

ПОРТАЛ ГРАФИКИ И ДИЗАЙНА

HAMELEONS.COM

ҚЫЗДЫҚПЕН ӨТЕГІН Ең ҚАҰПЕІЗ ЖОЛДЫ ТАҢДА

Суға шомылудың негізгі ережелері

- Суға шомылатын жерді, оның тазалығын, тереңдігін мұқият тексеріңіз;
- Тамақ ішкеннен кейін бірден шомылмаңыз;
- Суға тек қана рұқсат етілген жерлер мен жағажайларда шомылыңыз;
- Суға абайлап кіріңіз. Денеңіздің суға бейімделуіне мүмкіндік беріңіз;
- 10-15 минутқа дейін ғана шомылыңыз;
- Аяқ-қолыңыздың сіңірі тартылған жағдайда саскалақтамаңыз, су бетінде қалып, адамдарды көмекке шақыруға тырысыңыз;
- Мас күйде суға шомылуға болмайды;
- Қоршау белгілерінен тыс аумаққа шықпаңыз;
- Техникалық ескерту белгілерінің үстіне шықпаңыз.

Неге тыйым салынады?

Суға түскен кезде иесіз және техникалық ақауы бар қайықтарды пайдалануға тыйым салынады. Сондай-ақ, қайық, кемелерге көп жолаушы мен ауыр жүк алуға болмайды. Балалармен бірге демалған кезде оларды қараусыз қалдырмау керек. Бассейн, теңіз бен көлдерге мас күйде шомылмау қажет. Қайықта жүзіп келе жатқанда орын ауыстырып, бір қайықтан екіншісіне ауыспаған жөн. Қайықтан, катамараннан тікелей суға түсуге және моторлы кемелерге жақындауға болмайды. Қайық, кемелерді түнгі уақытта пайдалануға тыйым салынады. Бұл – адам өмірі үшін қауіпті.

Суда аяқ-қолдың сіңірі тартылса, не істеу керек

Суық суда шомылу аяқ-қол сіңірінің тартылуына әкеп соғуы мүмкін. Егер ондай жағдайға тап болсаңыз, төмендегі іс-әрекеттерді жасаңыз:

1. егер сіңір тартылса, жүзуді тоқтатып суға шалқадан жатыңыз;
2. қолыңыздың сіңірі тартылса, жұдырығыңызды түйіп, қолыңызды бір жаққа қарай серпе лақтырып, жұдырығыңызды ашыңыз;
3. балтыр бұлшық етінің сіңірі тартылғанда, қолыңызбен аяғыңыздың басын қысып, бар күшіңізбен өзіңізге қарай тартыңыз немесе аяғыңызды судың астына созып, бармақтарды алға иіңіз. Кейін балтырыңызды сылаңыз.

Алғашқы көмек көрсету жолдары

Зардап шегушіні судан шығарғаннан кейін оған тезірек оттегі беру шарт. Сондықтан зардап шегушінің дем алуын және тамыр соғысын анықтаңыз. Тамыры сокпаса, ауызбен дем беру қажет.

Бас бармақ және сұқ саусақпен адамның мұрнын қатты қысып, демді ішке терең алып, оның аузына минутына 18-20 рет дем жіберу керек.

Сонымен қатар оның жүрек соғысын ұдайы қадағалап отыру керек. Егер оның жүрек соғысы тоқтап қалса, массаж әдісін қолданған дұрыс. Ол үшін адамның жүрек тұсына екі қолды айкастырып қою керек. Одан соң, сол жерді минутына 70 рет жиілікпен басқан жөн (5 рет басып, 1 рет ауа үрлеу керек).

Зардап шегушінің жүрек соғысы мен тыныс алуы қалпына келген соң, оның ішіндегі суды сыртқа шығаруға тырысу қажет.



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ҚОЛДАНАТЫН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

Дене шынықтыру сабағында қолданылатын қауіпсіздік ережелері

Дене шынықтыру сабағында басты назар аударатын мәселе-жаттығуларды орындау кезіндегі қауіпсіздік. Сондықтан да мұғалім барлық жабдықтар мен снарядтардың жарамдылығы мен қауіпсіздігін мұқият қадағалауы қажет. Төменде бағдарламаның жекелеген тараулары (бөлімдері) бойынша сақтауға тиісті қауіпсіздік ережелері. Жеңіл атлетика

Дене шынықтыру және спортпен шұғылданған кезде табаны резина аяқ киім кию керек.

Қысқа қашықтықтарда тек қана өз жолымен жүгіру қажет. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.

Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік т.б.) аспай-саспай өтуді есте сақтаған жөн.

Жүгіру, секіру, лақтыру алаңдарын көлденең кесіп өтуге рұқсат етілмейді.

Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күректі т.б. жабдықтардың үшкір жағын (жүзін) қаратып қоюға болмайды.

Спорт құралдарын (граната, диск, найза т.б) лақтырғанда, лақтыру бағытында адамның болмауын қарап, бақылап алу қажет.

Ұзындыққа, биіктікке секіретін алдында шұңқырдағы құмды майдалап, қопсытып алу керек.

Лақтырушының оң жағында тұруға, құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.

Лақтырған ядроны қағып алуға болмайды және ядроны лақтырар кезде жерге түсіріп алудан сақтану керек.

Жауын-шашында күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатқаннан кейін пайдалану керек.

Гимнастика сабақтарында

Денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайтындығы есте ұстандар.

Гимнастикалық құрал-жабдықтарда тек қана мұғалімнің көмегімен жаттығу керек.

Жүгіріп келіп секіретін жолда және секіріп түсетін орында тұруға болмайды.

Секіріп түсетін жерлерге гимнастикалық төсеніш төсеу қажет.

Спорт жабдықтарынан (ат, бөрене, гимнастикалық қабырға) секіргенде, жерге міндетті түрде екі аяқпен түсу керек.

Біріннен соң бірін жүріп келе жатқан кезде және жаттығу орындау кезінде ара қашықтық қатаң сақталсын.

Гимнастикалық құрал-жабдықтардың қолдануға жарамдылығын анықтап алу қажеттілігін ұмытуға болмайды. Құрал-жабдықтардың таза болуын, тот баспауын қадағалап отыру керек. Снарядтарын бекітілуі мұқият тесерілсін. Арқан бойымен төмен түскенде екі қолымен кезек ұстап, екі аяқпен демеп, асықпай түсу керек.

Гимнастика сабағында міндетті түрде арнаулы киім кию қажет екенін

командаласына допты бермеу; • Допты қолдан қолға бермеу. Волейбол ойынының қауіпсіздік ережелері:

Дене тәрбиесі сабағына сай спорттық киім кию.

Тізеге, шынтаққа киетін арнайы киім кию.

Мұғалімнің ұйымдастырған сабағын бұзбауы керек.

Белсенді, ақыл оймен қыздырыну жаттығуларын жасау керек.

Ойын алаңына мұқияттылық пен қарау.

Допты дұрыс үрілуін қарау, қатты үрілген доппен ойнамау.

Доптың сыртқы бөлігін мұқият тексеру.

Жыртылған доппен ойнамау

Техникалық әдіс-тәсілдер кезінде мұқият болу.

Тік аяқпен тұрмау және доп секіріп алқанымен қабылдамау,

Өте жоғары ұшқан допты секіріп алқанымен қабылдамау.

Тіке қолмен жоғарыдан допты қабылдамау.

Допты қабылдау кезінде бас бармақты алға тоспау.

Допты тізенің тұсында қабылдау, кеуде немесе ішімен қабылдамау.

Төменнен доп қабылдаған кезде шынтақ буынын бүгу.

Допты беруді орындау (подача) кезінде жұдырықпен допты ұрмау.

Шабуылшыға допты қайтару үшін қолды тосқан кезде (блокирование) торға жакындамау.

Допқа қарсы қол қойғаннан кейін, допқа қарап, саусақты алға созып алақанымен қабылдау керек.

Секіріп доп қабылдағаннан кейін тізеге құламау керек. Ойын кезінде доптардың тиіп кетпеуінен сақтану керек.