

Правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- * своевременная и качественная подготовка мест занятий, использование только исправного оборудования и спортивного инвентаря;
- * использование на занятиях как в зале, так и на площадках специальной обуви на резиновой подошве (обувь на кожаной подошве сильно скользит даже на сухой поверхности);
- * строгое соблюдение дисциплины в процессе занятий, категорический запрет выполнения упражнений без разрешения учителя, тренера, самовольного выхода из зала, создание помех выполнению упражнений другими занимающимися и др;
- * при выполнении упражнений в группе не мешать друг другу, быть внимательными и осторожными;
- * обязательное выполнение полноценной разминки, позволяющей хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях;
- * соответствие спортивной одежды и обуви специфическим условиям занятий (легкоатлетические виды, спортивные или подвижные игры, зимние виды и т.п.), особенностям выполняемых упражнений, а также постоянный контроль за их опрятностью;
- * безусловное запрещение выполнения гимнастических упражнений без страховки или на неисправных снарядах;
- * при выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приёмов;
- * особую осторожность соблюдать при осуществлении метательных упражнений, исключить возможность нахождения в местах приземления снарядов без специального разрешения;
- * во избежание столкновений и получения травм не перемещаться на соседние дорожки при беге на короткие дистанции;
- * не сорить на спортивной площадке и в зале, систематически следить за их чистотой;
- * принимать участие в занятиях только при хорошем самочувствии.