|  |
| --- |
| **Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках**  **1. Общие требования безопасности.**  Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надежно закреплено и находиться в исправном состоянии.  **К занятиям допускаются:**  - отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;  - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую предназначению спортивного оборудования, а также условиям проведения занятий. Обувь должна обуть на подошве, исключающую скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.  **Занимающийся должен:**  - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его по назначению;  - быть внимательным при перемещениях на площадке;  - знать и выполнять настоящую инструкцию.  **2. Требования безопасности перед началом занятий.**  **Занимающийся должен:**  - надеть на себя спортивную форму и обувь;  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т.д.);  - убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;  - проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий;  - убрать в безопасное место инвентарь и иные вещи, которые не будут использоваться на занятии.  **3. Требования безопасности во время проведения занятий.**  Занятия должны проводиться на ровном нескользком грунте.  **Занимающийся должен:**  - правильно выполнять упражнения в соответствии с инструкцией;  - выполнять упражнения только на исправном оборудовании;  - при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;  - быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.  **4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**  **Занимающийся должен:**  - при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия;  - оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;  - при возникновении пожара немедленно прекратить занятия и сообщить о пожаре в пожарную службу.  **5. Требования безопасности по окончании занятий.**  **Занимающийся должен:**  - убрать личный спортивный инвентарь;  - покинуть место проведения занятий;  - переодеться в раздевалке или по месту жительства, снять спортивный костюм и спортивную обувь;  - вымыть с мылом руки. |