|  |
| --- |
| **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. |