

# Правила безопасности на уроках гимнастики



# Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные НОГТИ;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.



- Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:
- - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- - канат не должен иметь порывов и узлов;
- - бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- - жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- - перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- - поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

- Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.
- Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.



# Требования безопасности перед началом занятий

- Учащийся должен:
  - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
  - снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
  - убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
  - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
  - по команде учителя встать в строй для общего построения.
- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.
- При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны.

# Требования безопасности во время занятий

- Учащийся должен:
  - каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
  - вытирать руки насухо, использовать магнезию;
  - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
  - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
  - при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
  - переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.
- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.



