



***ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ  
ШКОЛЬНИКОВ  
НА ЗАНЯТИЯХ  
ГИМНАСТИКОЙ***



- Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.



- В местах соскоков или возможных падений со снаряда положите гимнастические маты. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.



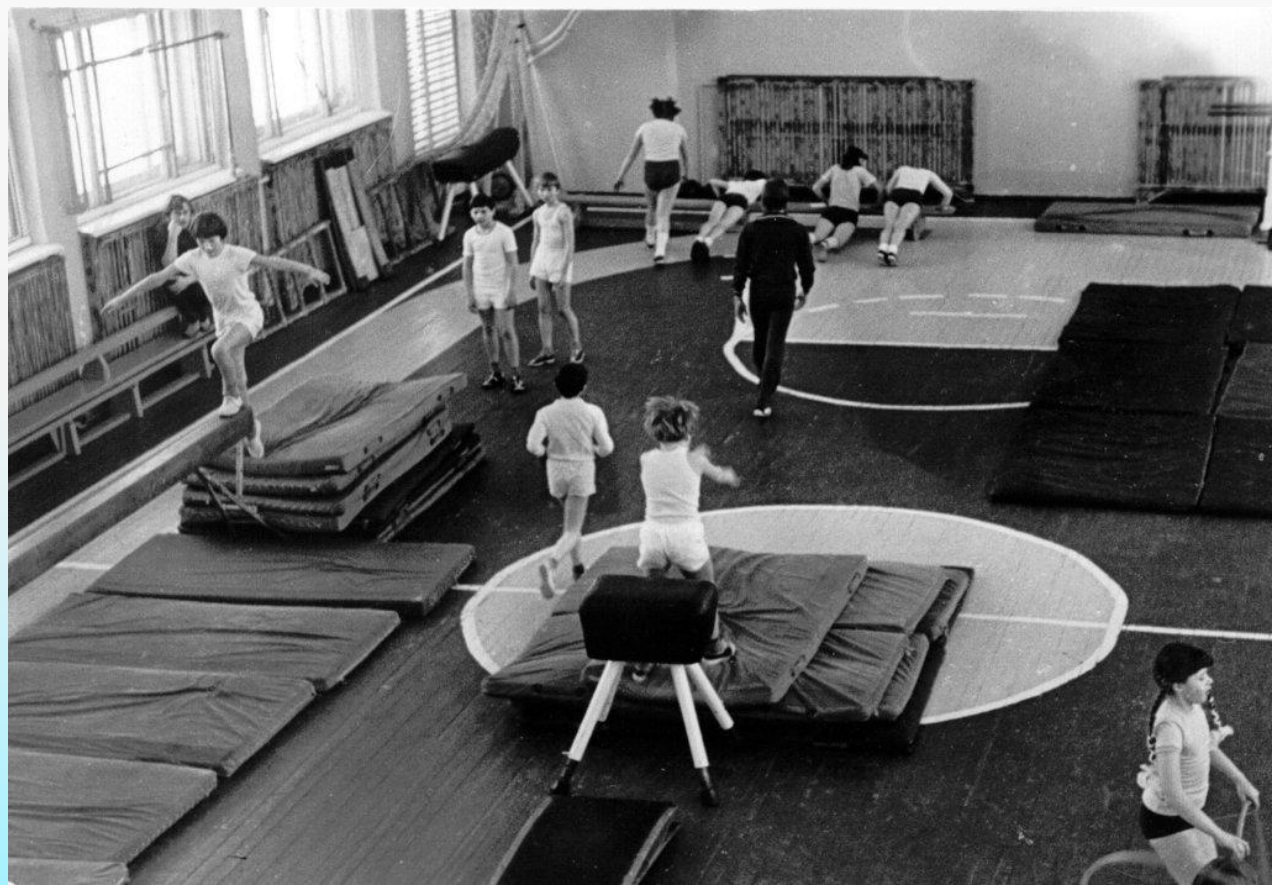
- Перед выполнением сложных упражнений необходимо сделать разминку.



- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.

- Выполняя прыжки, приземляйтесь мягко на носки.
- При выполнении соскоков со снарядов приземляйтесь, пружинно приседая, на обе ноги.

- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.





- Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.



- Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.





- Регулярно очищайте рабочую поверхность перекладины, она должна быть гладкой и без ржавчины

- Не выполняйте упражнения на снарядах с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей на них, а также на загрязненных снарядах.



- После занятий тщательно мойте руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертостей (водяных пузырей) на ладонях прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медсестре.



- Каждый раз перед выполнением упражнения на параллельных брусьях проверьте, закреплены ли стопорные винты.
  - Ширину жердей устанавливайте в зависимости от ваших индивидуальных данных. Она должна приблизительно равняться длине предплечья.

- Поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, а не за её металлическую опору. Изменяя высоту брусьев, ослабив винты, поднимайте одновременно оба конца каждой жерди.

- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.



- Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.