

**Техника безопасности**  
**Для учащихся на занятиях**  
**гимнастикой**

# **Общие требования безопасности**

**К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.**

## **Опасность возникновения травм:**

- при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
- при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.

## **Требования безопасности перед началом занятий**

- *Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.*
- *Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.*
- *Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление спортивных винтов брусьев.*
- *В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной*

## **Требования безопасности во время занятий**

- *Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.*
- *При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.*
- *Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.*
- *Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.*
- *При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.*

# **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- *При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).*
- *При возникновении пожара в спортивном зале немедленно по указанию учителя эвакуироваться из зала.*
- *При получении травмы сообщить об этом учителю.*

## **Требования безопасности по окончании занятий**

- *Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.*
- *Снять спортивный костюм и спортивную обувь.*
- *Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.*