

Инструкция

по технике безопасности на занятиях гимнастики

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой.

Требования безопасности во время занятий

1. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
2. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
3. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
4. При выполнении поточным способом упражнений соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснение кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом учителю.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой.
3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.