

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности по гиревому спорту

1. Общие требования

1.1. К занятиям гиревого спорта допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорта", медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Опасность возникновения травм:

- прямая угроза травмы - гиря может выскользнуть из слабых не натренированных пальцев и ударить в какую-либо часть тела, даже 8 или 16 кг веса при падении с высоты поднятой руки представляют серьезную опасность для тела человека;

1.3. В процессе занятий обучающие обязаны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий, правильность выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.4. При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность преподавателя, который сообщает об этом администрации.

2. Требования безопасности во время занятий.

2.1. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

2.2. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи.

2.3. Запрещается заниматься с гирями в отсутствие судьи.

2.4. Выполнять упражнения с гирями только на специальном помосте.

2.5. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

2.6. Не выполнять упражнения с гирями влажными ладонями, при наличии мозолей на них.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

3.2. При поломке или порче спортивного оборудования немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом преподавателю