

Памятка по правилам безопасности обучающихся при проведении спортивных мероприятий

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся, воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются только с разрешения и подстраховкой учителя физкультуры.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
8. Если при беге или другой физической нагрузке плохо себя почувствовали, перейти на шаг, а потом сесть. Сообщить о плохом самочувствии учителю.
9. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
10. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.