Лабырин Матвей

**Основные требования техники безопасности, которые дают вам допуск к занятиям по Гимнастике.**

1. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

• иметь коротко остриженные ногти;

• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

• по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

• вытирать руки насухо, использовать магнезию;

• выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

• при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

• при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;

• переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.