Задание №2. Требования по технике безопасности предъявляемые к оборудованию и инвентарю, используемому на занятиях по Гимнастике.

Общие правила:

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

Гимнастическое бревно:

* Нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся
* Выполнять упражнение со страховкой.
* Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.
* Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Акробатическая дорожка:

* При укладке не должно быть зазоров, а также наложения края мата на другой.
* Перед выполнением упражнения убедитесь, что на матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.
* Во время выполнения упражнений не выбегайте на дорожку, не мешайте другим.

Перекладина:

* Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями
* На перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.
* В местах соскоков положить гимнастические маты.

Лазание по канату:

* Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение.
* Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не используйте его не по назначению.
* В месте соскока положить гимнастический мат.
* Нельзя соскальзывать с каната при спуске.

Опорный прыжок:

* Не выполнять упражнения без страховки. На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя.
* Проверить исправность мостика.
* Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами.

Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

* маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
* канат не должен иметь порывов и узлов;
* бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
* жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
* перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
* поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.
* не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.
* выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию
* не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.