



Правила техники безопасности при проведении спортивных занятий в домашних условиях

1. Общие требования безопасности.

1.1. Занятия физическими упражнениями в домашних условиях требуют тщательной подготовки пространства. Место для выполнения упражнений и инвентарь следует подготовить до начала занятий.

1.2. Запрещается во время занятий употреблять пищу и держать во рту любые посторонние предметы.

1.3. Соблюдение правил техники безопасности позволит минимизировать риск получения травмы при выполнении упражнений.

1.4. В случае возникновения боли, слабости, головокружения и других негативных ощущений во время занятий следует прекратить выполнение упражнений и обратиться за медицинской помощью при необходимости.

1.5. Данные правила обязательны к исполнению всеми занимающимися в домашних условиях.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

2.1. Подготовить свободную площадку для занятий не менее 2 м².

2.2. Перед началом занятий убедиться в том, что ничего (предметы мебели и интерьера) и никто (животные или члены семьи) не мешает тренировке, убрать посторонние предметы (игрушки, книги, гаджеты).

2.3. Проветрить комнату перед началом занятий, оптимальная температура воздуха для занятий 18-22°.

2.4. Переодеться в спортивную форму и обувь.

2.5. Снять с себя предметы, представляющие опасность во время занятий (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.6. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.7. Приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

2.8. Не употреблять пищу за 2 часа до начала занятий.

2.9. При необходимости подготовить питьевую воду комнатной температуры.

3. Требования безопасности во время занятий.

Занимающийся должен:

3.1. Выполнить разминку до начала занятия.

3.2. Строго следовать рекомендациям спорт-инструктора при выполнении упражнений.

3.3. При ухудшении самочувствия прекратить занятия, в случае необходимости обратиться за медицинской помощью.

3.4. После окончания занятий необходимо вымыть руки и лицо с мылом, по возможности принять теплый душ и сменить одежду.