

Утверждаю

Директор МУ ДО СФОР «Динамо-Дмитров»

Савин А.А.

08 2023



Правила поведения и требования безопасности при занятиях художественной гимнастикой.

1. Общие требования

1. К занятиям гимнастикой допускаются спортсменки прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Спортсменки должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены.
4. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений без разминки;
 - при падении на скользком полу или твердом покрытии.

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
4. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
5. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

3. Требования во время занятий

1. Не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки и разминки.
2. При изучении элементов и комбинаций спортсмен должен слушать указания тренера и выполнять их.
3. При выполнении упражнений необходимо находится на ковровом покрытии для гимнасток.
4. Не стоять близко при выполнении упражнений с другими спортсменками.
5. При выполнении прыжков и сложных элементов приземляться мягко на носки ступней.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
7. Не отвлекаться и не разговаривать во время выполнения заданий.
8. Не висеть на хореографическом станке.
9. Не взбираться на шведскую стенку.
10. Не подходить к музыкальной и электрической аппаратуре и кабелю.

11. Не одевать металлических и пластиковых массивных заколок на голову.
12. Не баловаться в зале проведения тренировок
13. Не находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера.
14. Не бегать по ковру во время занятий.
15. Не перебегать от одного места занятий к другому.
16. Не выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.
17. Не оставлять гимнастические предметы в раздевалке – выносить их с собой сразу до начала тренировки.
18. Не использовать сломанные гимнастические предметы и другой инвентарь.
19. Не надевать крупных украшений цепей и бижутерии.
20. Не заниматься с распущенными волосами.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, получении травмы, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания тренера

5. Требования по окончании занятий

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организовано покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.