

# Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажёрах и учебно-тренировочных устройствах



# Правило первое



- Перед выполнением заданий надо хорошо разогреться (выполнять ОРУ с максимальной амплитудой движений)

# Правило второе



- Перед тем как приступить к выполнению упражнений, надо проверить исправность тренажера.

# Правило третье



- Нельзя самостоятельно снимать зажимы, добавлять блины, менять высоту тренажера

# Правило четвёртое



- Нельзя баловаться на тренажере, отвлекаться самому и мешать товарищу

# Правило пятое



- Смена снарядов происходит по сигналу учителя (свисток)

# Правило шестое



- Вставать, садиться, переходить на новое место работы надо спокойно шагом

# Правило седьмое



- Если устал -  
надо отдохнуть,  
но не делать  
далее задание



**Соблюдайте правила и**



**будьте здоровы!**