

# **«ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ»**

# I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:



отнесенные по  
состоянию здоровья к  
основной и  
подготовительной  
медицинским группам

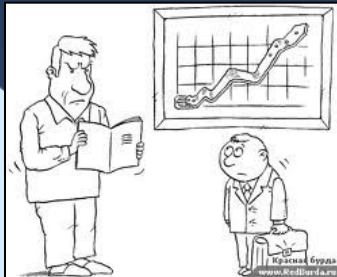


прошедшие  
инструктаж по мерам  
безопасности



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

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



Выполняя упражнения потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервал и дистанцию. Нельзя выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе

## II. Требования безопасности перед началом занятий

**Учащийся должен:**

переодеться в раздевалке, надеть на себя 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

# III. Требования безопасности во время занятий

## УЧАЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:



каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов



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

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению



Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.





Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре.

Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание.

Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

# IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

## Учащийся должен:

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры

с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»

при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации

по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть

# V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:



под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения



организованно покинуть место проведения занятия



переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь



вымыть с мылом руки

