

Правила техники безопасности
при занятиях физической культурой и спортом на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:
травм при падении на неровной поверхности;
травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
травм вследствие плохой разминки;
травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для обучающегося хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Обучающиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера-преподавателя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до обучающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру-преподавателю дистанционно.

После окончания занятий

Обучающиеся моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.