

Техника безопасности на занятиях гимнастикой

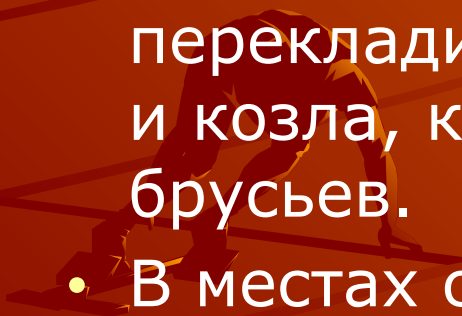


содержание

1. Требования безопасности перед началом занятий.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятий.
4. Требования безопасности по окончании занятий.
5. Требования безопасности при аварийных ситуациях.
6. Требования безопасности при аварийных ситуациях. Пожар.
7. Безопасность на уроках физической культуры
Меры предосторожности.

Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве.
- Протереть гриф перекладины, проветрить спортивный зал.
- Проверить надежность крепления перекладины, крепления гимнастического коня и козла, крепление спортивных винтов брусьев.
- В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты, чтобы поверхность была ровной



Требования безопасности перед началом занятий

- Не выполнять упражнения на снарядах без учителя
- Не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями
- Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими учащимися
- При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал, чтобы не было столкновений
- При прыжках и соскоках со снарядах приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая

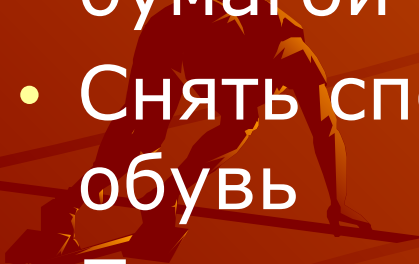
Требования безопасности во время занятий

- Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений.
- При выполнении прыжков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приземляясь.



Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой , проветрить спортивный зал.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.



Требования безопасности при аварийных ситуациях

- При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или при плохом самочувствии , прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения.



Требования безопасности при аварийных ситуациях. Пожар.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Безопасность на уроках физической культуры

Меры предосторожности.

- Не приступать к занятиям без соответствующей спортивной формы.
- Не выполнять упражнения без разрешения учителя.

