

**УВАЖАЕМЫЕ РЕБЯТА, ПРОШУ ВАС СТРОГО
СОБЛЮДАТЬ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ НА
ЗАНЯТИЯХ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ!!!**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЯ:

- ✓ При наличии перенесенных заболеваний перед занятием необходимо в обязательном порядке соблюдать рекомендации врача. После перенесенного заболевания дозируйте нагрузку, увеличивая ее постепенно.
- ✓ В случае плохого самочувствия проводить занятие строго запрещено. Немедленно сообщите родителям о данном факте.
- ✓ Место для занятия должно быть свободным от посторонних предметов (мебель, цветы и т.п.) на расстоянии 1,5-2 метра от центра выполнения упражнений.
- ✓ В целях безопасности нельзя заниматься на голодный желудок. Высокие физические нагрузки требуют высоких энергетических затрат! Голодание перед тренировкой недопустимо! Оптимальным решением будет легкий перекус примерно за 2 часа до занятия.
- ✓ Рекомендуется перед занятием помыть руки с мылом для улучшения сцепления.
- ✓ Перед началом занятия надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ✓ Во избежание несчастных случаев рекомендуется перед началом занятия снять все украшения (кольца, серьги, цепочки и т.д.) и часы.

ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ:

✓ Перед занятием подготовить спортивные предметы необходимые для проведения занятия.

✓ Обязательно наличие гимнастического коврика!

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ:

✓ Соблюдать самодисциплину.

✓ Запрещено во время занятия употреблять пищу и жевать жевательные резинки.

✓ Разминка перед занятием обязательна для всех! Необходимо провести разминку самостоятельно, включая разогрев всех групп мышц, затем их растяжку и укрепление.

✓ Выполняя упражнения, необходимо помнить, что неточность в его исполнении или недостаточно хороший хват может привести к травме.

✓ При появлении во время занятия боли, в каких-либо частях тела, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом родителям и при необходимости прекратить занятие.

✓ При получении травмы прекратить занятие и поставить в известность родителей.

ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЯ:

✓ Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

✓ Переодеться домашнюю одежду.

✓ Вымыть с мылом руки.