Требования к технике безопасности

в условиях тренировочных занятий

Перед началом тренировочных занятий спортсмену необходимо надеть специальный тренировочный костюм, снять украшения, талисманы и др. По окончании тренировочных занятий - принять душ и сменить одежду.

Необходимые требования при выполнении самостоятельных упражнений по общей физической подготовке:

1. Соблюдение спортсменами правил безопасного поведения и контроль самодисциплины.
2. Соответствие места проведения тренировочного занятия безопасным условиям:

достаточное пространство;

отсутствие посторонних предметов;

коврик для выполнения упражнений (при необходимости);

исправный спортивный инвентарь (по согласованию с тренером).

1. Соблюдение времени начала и окончания тренировочных занятий.
2. Соблюдение режима тренировочной нагрузки и режима отдыха

(в соответствии с планом самостоятельной подготовки: количество и периодичность выполнения упражнений).

1. Соблюдение питьевого режима.

Требования для спортсменов по контролю самочувствия. Спортсмен обязан:

при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить родителям (тренеру);

при получении спортсменом травмы немедленно сообщить родителям (тренеру) и вызвать скорую помощь;

в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, занятия отменяются.