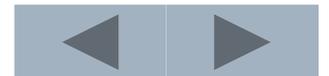


Техника безопасности на занятиях



Техника безопасности на занятиях

Гимнастики



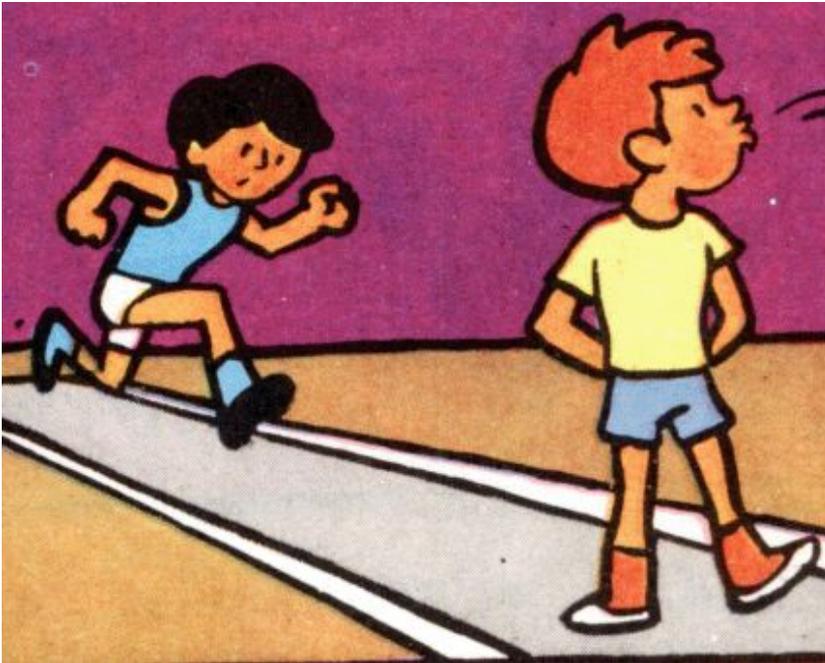
Правило 1



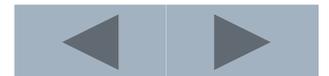
Быть внимательным и осторожным при выполнении гимнастических упражнений одновременно со своими товарищами.



Правила 2



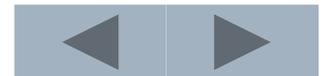
Не стоять на пути разбега и у места приземления во время опорных прыжков.



Правила 3



*Не начинать
сложные
упражнения без
разминки.*



Правила 4



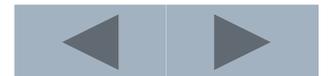
При соскоках со снарядов (коня, козла, бревна гимнастической стенки) приземляться обязательно на обе ноги.



Правила 5



*Спускаться с каната
не спеша,
поочередно
перехватывая его
руками и удерживая
ногами.*

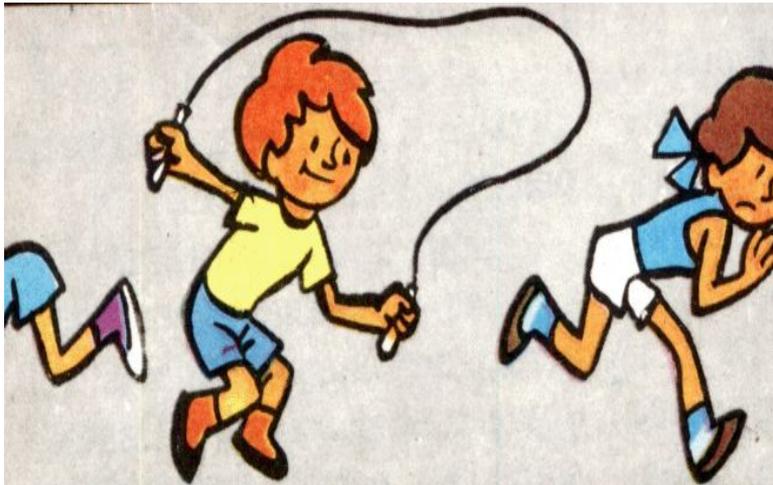


Правила 6



Акробатические упражнения и упражнения на снарядах начинать только после разрешения или команды учителя.

Правила 7



Быть осторожным при выполнении упражнений с гимнастической скакалкой или палкой, чтобы не задеть случайно своих товарищей.



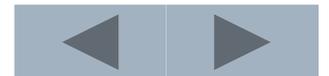
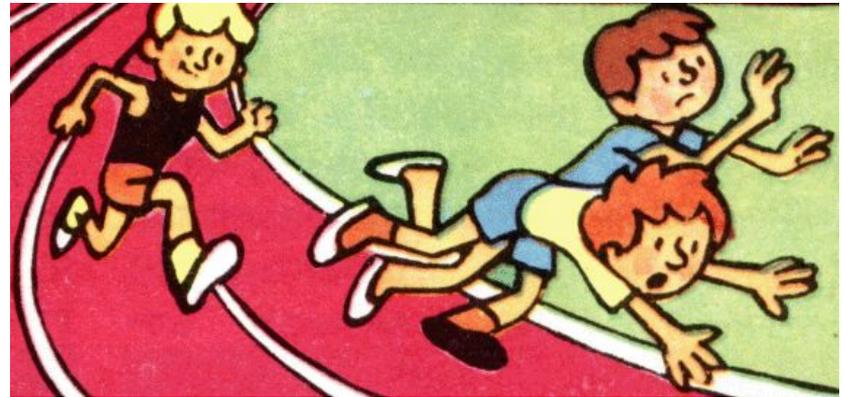
Техника безопасности на занятиях

Легкой атлетике



Правила 8

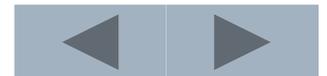
Бежать с ускорением только по своей дорожке, иначе можно столкнуться с другим бегуном.



Правила 9



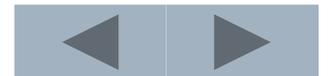
При длительном беге в медленном темпе не обгонять товарищей, не разговаривать, случайные препятствия на пересеченной местности (камни, поваленные деревья, кустарник, бугры) преодолевать не торопясь.



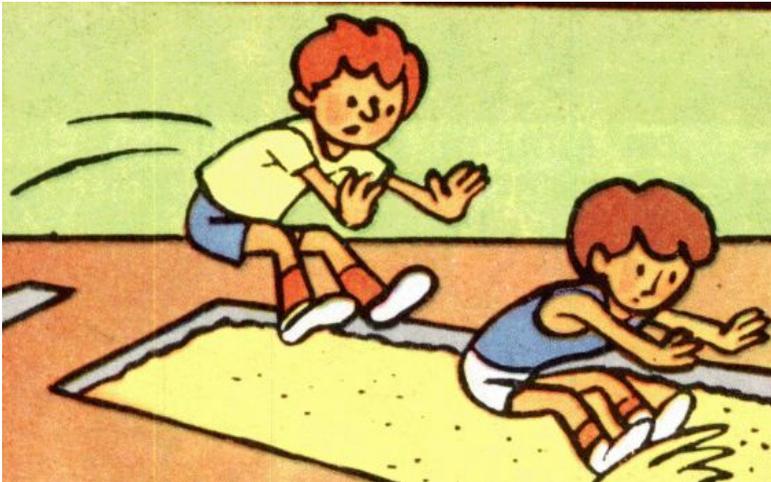
Правила 10



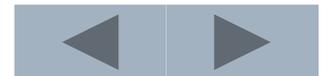
Прежде чем выполнять легкоатлетические прыжки, необходимо проверить, правильно ли уложены гимнастические маты на месте приземления, а если прыжки проводятся на улице, - подготовлена ли яма для прыжков (песок должен быть взрыхлен и разровнен; брусок для отталкивания не должен возвышаться над землей).



Правила 11



Любой прыжок – в длину или в высоту – начинать после того, как предыдущий прыгун покинет место приземления.



Правила 12



Метание выполнять только в том направлении, которое указал учитель. Нельзя метать снаряд в то время, когда кто-нибудь собирает брошенные мячи или снаряды для метания.



Техника безопасности на занятиях

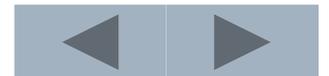
ЛЫЖИ



Правила 13



Одежда не должна стеснять движения, должна быть легкой, но достаточно теплой, чтобы защищать от ветра.



Правила 14

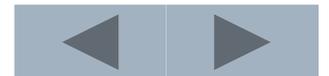


При переходе через проезжую дорогу обязательно снимать лыжи.



Правила 15

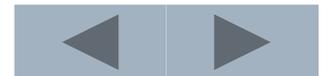
*При спусках с гор
не выставляйте
палки перед собой,
чтобы в случае
падения не
наткнуться на них.*



Правила 16



Если догнали товарища на лыжне, не наступайте на его лыжи. Надо попросить его освободить лыжню или обогнать его.



Правила 17

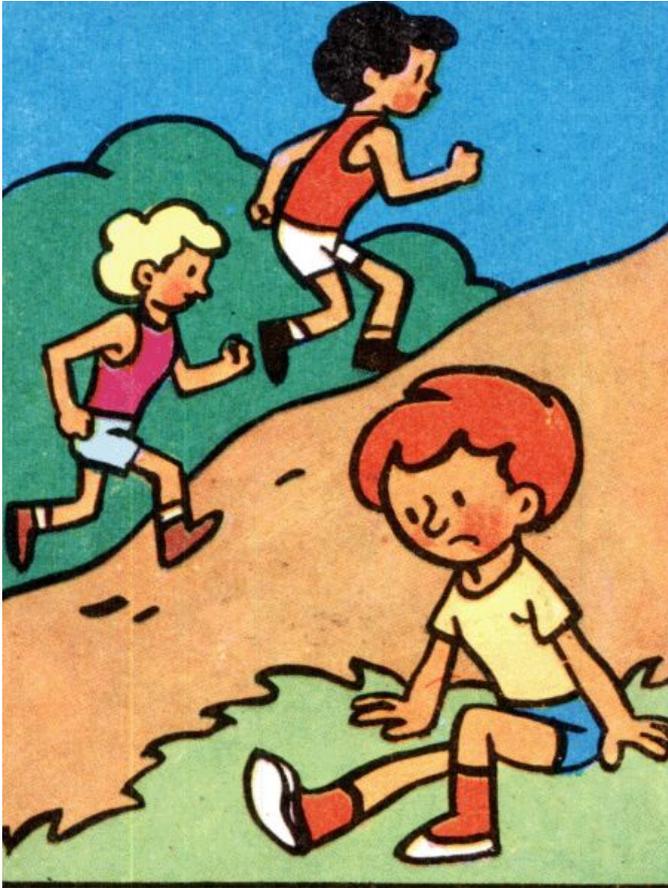
Не развивать со старта большую скорость, перед стартом необходимо сделать разминку. Это значит немного пробежать на лыжах в спокойном темпе.



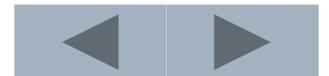
Техника безопасности на занятиях



Правила 18

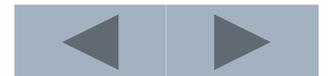
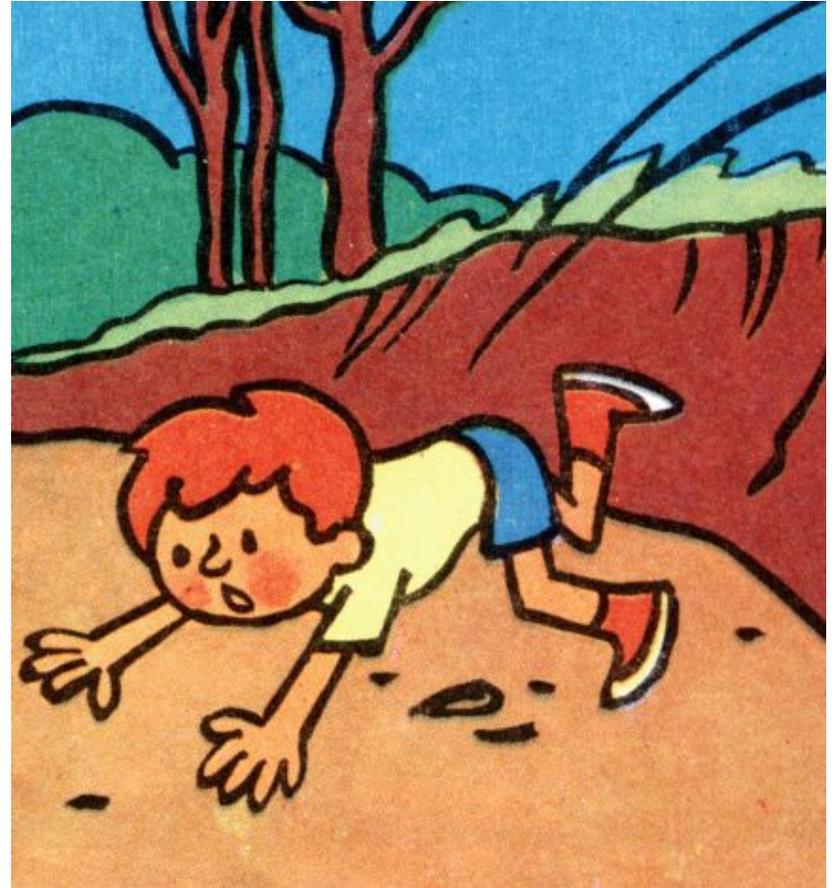


Не применять бега с ускорением, так как можно случайно поскользнуться и подвернуть ногу.



Правила 19

С поваленных деревьев, небольших круч и других возвышений высотой более 50 см соскакивать на обе ноги и мягко присесть.



Правила 20



Если трасса кросса имеет песчаные участки, места, покрытые водой или поросшие высокой травой, то лучше с бега перейти на ходьбу. Места, где есть битое стекло, ржавая проволока, следует обходить.



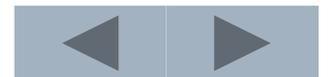
Техника безопасности на занятиях

Баскетбол



Правила 21

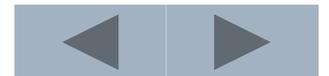
*Не сидеть под
баскетбольным
щитом*



Правила 22



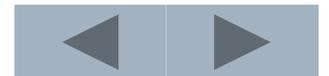
*Не выставлять
вперед большие
пальцы рук во
время ловли мяча.*



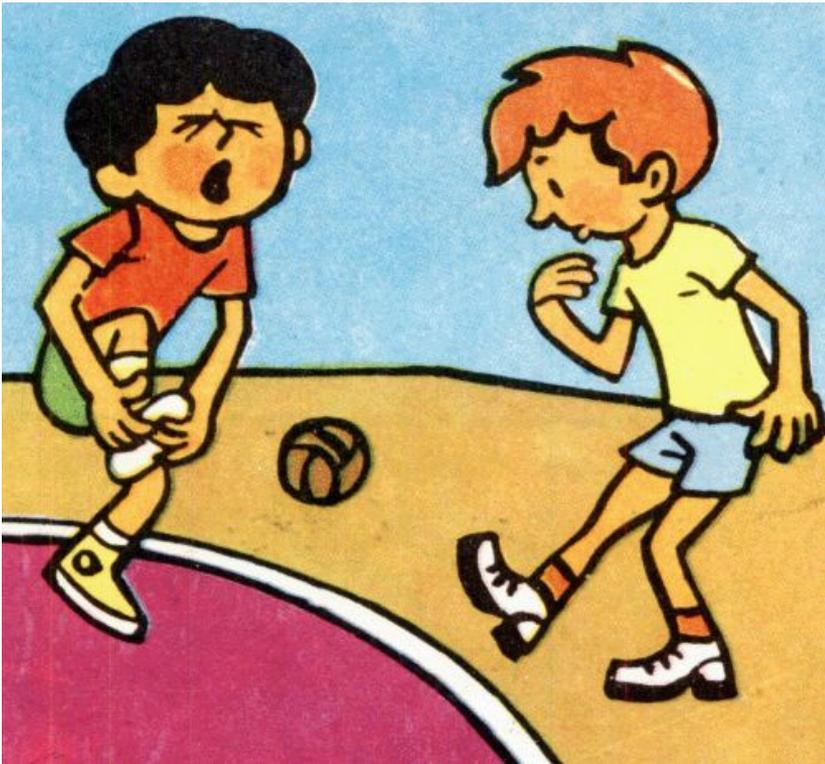
Правила 23



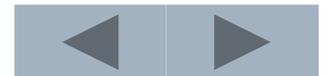
*Не при каких
обстоятельствах не
толкать игроков.*



Правила 24



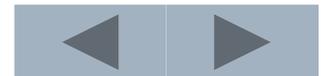
*Играть только
резиновой обуви.*



Правила 25



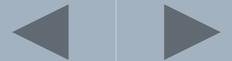
В процессе игры не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях.



Правила 26



*Не кричать во время
игры.*



Техника безопасности на занятиях

КОНЬКИ



Правила 27



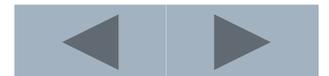
На катке двигаться по кругу только в направлении против часовой стрелки.



Правила 28



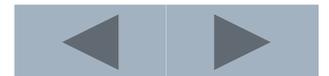
При потере
равновесия падать
только на бок, ни в
каком случае не
выставляя рук.
Голову быстро
наклонить вперед
так, чтобы плотно
прижать
подбородок к груди.



Правила 29



*Не оставлять мусора
на льду катка.*



Правила 30



*Не садится на снег,
даже если очень
захотелось
отдохнуть.*



Правила 31



Не кататься больше 45 минут. Через 35-45 минут надо обязательно расшнуровать ботинки, снять их и дать отдохнуть ногам. Сделать это надо, конечно, в теплой раздевалке или дома.



Техника безопасности на занятиях

Плавание



Правила 32



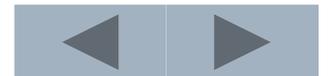
Плывать можно только в водоеме с прозрачной водой при температуре воды $+ 20^{\circ} \text{C}$ и температуре воздуха не ниже $+ 22^{\circ} \text{C}$. Места для занятий плаванием выбирайте вдали от сточных вод и водопоя скота – выше по течению реки.



Правила 33

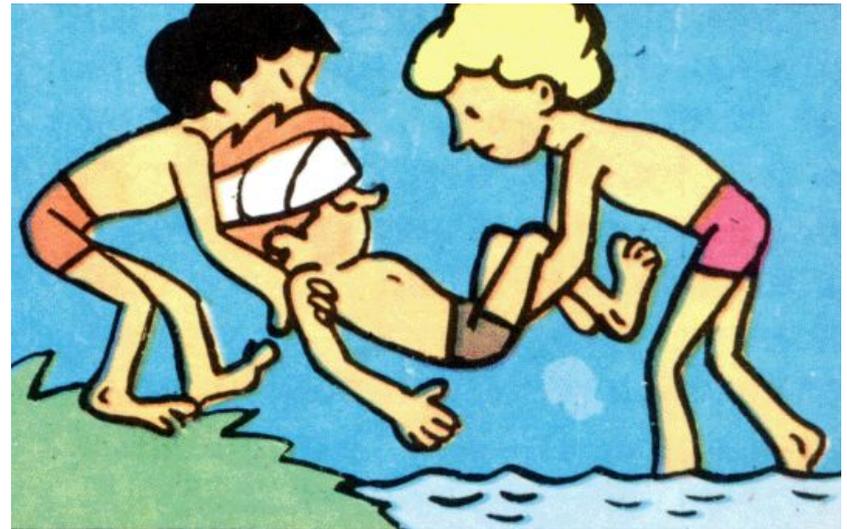


*При первом
ощущении озноба
следует выйти из
воды, энергично
растереться
полотенцем и
быстро одеться,
чтобы согреться.*



Правила 34

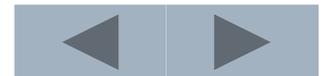
*Не следует
заниматься
плаванием при
головной боли или
каких-либо других
признаках
недомогания.*



Правила 35

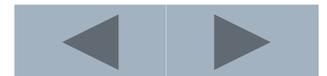


*Недопустимы
ложные крики о
помощи («Тону!»,
«Помогите!» и т.д.)*



Правила 36

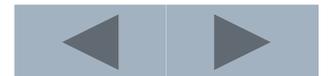
Нельзя входить в воду вспотевшим и разгоряченным, сразу после приема солнечных ванн, подвижных и спортивных игр.



Правила 37



*Пока не научитесь
хорошо плавать,
купаться можно
только в
присутствии
взрослых, умеющих
плавать или
свободно держаться
на воде.*



Правила 38



*Надо знать и строго
соблюдать правила
поведения в
бассейне.*

