

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ПРИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

- ▶ Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.
- ▶ Во избежание потёртостей не ходите на лыжах в тесной или свободной обуви. Почувствовав боль, ослабьте лыжные крепления, расшнуруйте ботинки и, получив разрешение преподавателя, направляйтесь на базу.



- ▶ Подбирайте по размеру ноги обувь и следите, чтобы она была сухой.
- ▶ Надевайте сухие носки, пальцы ног (при сильном морозе) обёртывайте газетной бумагой.



- ▶ Если во время занятий (соревнований) вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите инструктора-преподавателя, судейскую коллегию (лично, через контролёра или товарища).
- ▶ Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции (3–4 м), при спусках с горы – не менее 30 м.



- ▶ При спусках не выставляйте лыжные палки вперёд, не останавливайтесь у подножия горы, помните, что за вами следует товарищ.
- ▶ При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути предупредите преподавателя и после его разрешения двигайтесь к лыжной базе или ближайшему населённому пункту.
- ▶ Прыгать с лыжного трамплина можно только после специальной подготовки на прыжковых лыжах.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ



- ▶ Бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке.
- ▶ Исключить резко стопорящую остановку.



- ▶ При прыжках подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.
- ▶ Тщательно разрыхлять песок в яме – месте приземления.
- ▶ Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки.



- ▶ Не ловить ядро низко опущенными кистями рук во избежание ушиба ядром пальцев о грунт.
- ▶ Не ловить ядро стоя «ноги вместе» во избежание падения ядра на ноги.
- ▶ Быть особенно внимательным при упражнениях в метании. Не стоять при групповых занятиях справа от метящего, не ходить за снарядом без разрешения.
- ▶ Перед метанием в мокрую погоду вытирать снаряды (диск, ядро, молот, гранату) насухо.



- ▶ Не переходить места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
- ▶ Грабли и лопаты не оставлять на местах занятий. Грабли класть зубьями вниз, туфли – шипами вниз.

