

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ СНАРЯДАМИ



Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Запрещается переносить и перевозить тяжелые гимнастические снаряды без применения специальных тележек и устройств.

БРУСЬЯ:

- в местах соскока со снаряда уложить ровно гимнастический мат; уложить вплотную вокруг снаряда гимнастические маты;
- не выполнять сложных акробатических упражнений без страховки;
- правильно установить ширину с учётом индивидуальных данных (ширина должна приблизительно равняться ширине предплечья);
- изменяя высоту брусьев, ослабить винты, поднимать одновременно оба конца жердей;
- поднимая или опуская жерди брусьев, держитесь за жердь, но не за ее металлическую опору. Каждый раз перед выполнением упражнения проверяйте, закреплены ли стопорные винты.

ШВЕДСКАЯ СТЕНКА:

- шведская стенка должна надёжно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления;
- на одной стенке нельзя находиться одновременно двум учащимся;
- нельзя прыгать со снаряда, следует спускаться донизу;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей.

БРЕВНО:

- бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусенцев на брусе, заметного искривления;
- вдаль всего снаряда и в месте соскока уложить гимнастические маты;
- нельзя на снаряде находиться одновременно двум занимающимся;
- выполнять упражнение только со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседайте.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ СНАРЯДАМИ



Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды не допускается.

В случае обнаружения неисправности спортивного снаряда следует прекратить выполнение на нём упражнения и немедленно сообщить учителю физической культуры.

ПЕРЕКЛАДИНА:

- в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты;
- при укладке матов следить, чтобы их поверхность была ровной;
- при выполнении соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседайте;
- не выполнять упражнений без страховки;
- не выполнять упражнений с влажными ладонями, при наличии свежих мозолей;
- не заниматься на неисправных и грязных снарядах.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:

- прочно установить снаряд, проверить его исправность;
- в месте соскока ровно уложить мат. Маты не должны иметь порывов;
- проверить исправность мостика. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при оттапливании;
- не выполнять упражнения без страховки.

КАНАТ:

- канат для лазанья должен быть диаметром 35–40 мм. Канат не должен иметь порывов и узлов;
- в месте соскока уложить гимнастический мат;
- правильно спускаться вниз по канату;
- при покраснении кожи или появлении потёртостей на ладонях прекратить выполнение упражнения;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другими учащимися.