## ПАМЯТКА

## по безопасному поведению на спортивно-игровых площадках

Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

- физические: спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие спортивных площадок; посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы; метательные снаряды, скользкие поверхности; возможные статические и динамические перегрузки, экстремальные погодные условия.
- химические: пыль; отсутствие искусственного освещения; При занятиях на спортивной площадке (стадионе) необходимо соблюдать следующие правила:
- 1. Заниматься только с учителем или его помощниками, обязательно выполнять все их указания.
- 2. Быть в соответствующей форме одежде и обуви, следить за ее опрятностью.
- 3. Не покидать без разрешения учителя место занятий.
- 4. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
- 5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
- 6. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
- 7. При выполнении с товарищами по классу физических упражнений быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не толкаться, не разговаривать, не кричать.
- 8. Во время бега, прыжков, метаний не стоять на пути разбега и месте приземления учащихся или спортивного снаряда.
- 9. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем, закончив выполнение упражнений, класть инвентарь в места его хранения.
- 10. На спортивной площадке не сорить.

На спортивно-игровых площадках на улице:

- 1. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.
- 2. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.
- 3. Исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
- 4. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
- 5. Заниматься в соответствующей форме и обуви.
- 6. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем.
- 7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению.
- 8. Запрещается производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.