

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ.**

### **На полосу препятствий допускаются:**

- ❖ дети 9-11 классов;
- ❖ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ❖ не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- ❖ ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов оборудования на полосе препятствий;
- ❖ одетые в спортивную одежду и обувь, имеющие подогнанное спортивное снаряжение, соответствующие виду упражнений и погодным условиям.

### **Опасными и вредными факторами при занятиях на полосе препятствий являются:**

- ❖ физические (оборудование, приспособления и инвентарь; покрытие полосы препятствий; посторонние предметы на полосе препятствий; статические и динамические перегрузки; скользкие поверхности; экстремальные погодные условия);
- ❖ химические (пыль).

### **На полосе препятствий не обходимо:**

- ❖ знать, где находится аптечка;
- ❖ уметь оказывать первую доврачебную помощь;
- ❖ знать и уметь использовать различные способы страховки и самостраховки при прохождении полосы препятствий.

### **На полосе препятствий посетители обязаны:**

- ❖ Соблюдать установленный порядок деятельности на всей территории полосы препятствий и спортивной площадки, а также нормы поведения в общественных местах.
- ❖ Бережно относиться к имуществу полосы препятствий и спортплощадки, соблюдать правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- ❖ Соблюдать чистоту на территории полосы препятствий и спортплощадки.
- ❖ Приступать к спортивно-тренировочным занятиям только при условии удовлетворительного общего состояния.
- ❖ Иметь при себе спортивную одежду, обувь, инвентарь и иные принадлежности в соответствии с выбранным видом занятия.
- ❖ Строго соблюдать требования норм безопасности во время занятий на полосе препятствий и спортивных площадках.