

Дата и время 29.06.2021 15:00
ФИО: Щепихина Любовь Николаевна
Должность: Директор
КЭП: 6225B71E34D94CBBD3E4C82A73E0133263982D9D
Действителен с 16.07.2020 по 16.10.2021



Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям на полосе препятствий допускаются:

1. Лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой.
2. Лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с правилами безопасности при использовании всех видов оборудования на полосе препятствий.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. Надеть спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям. Обувь должна быть на нескользкой подошве. Подогнать одежду, обувь, снаряжение.
3. Выполнить подготовительные разминочные упражнения перед началом занятий по преодолению препятствий.
4. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на полосе препятствий.

Запрещается приступать к занятиям:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- соблюдать настоящую инструкцию;
 - неукоснительно выполнять все указания и команды руководителя занятий на полосе препятствий;
 - начинать и заканчивать занятия строго по команде руководителя занятий; во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении по полосе препятствий;
 - использовать оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством руководителя занятий;
 - избегать столкновений с другими учащимися и оборудованием;
 - перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии людей и животных в опасной зоне;
 - выполнять требования техники безопасности при выполнении конкретных упражнений;
 - точно соблюдать направление движения, установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между участниками.
- после выполнения упражнений построиться в месте, указанном руководителем занятий.