**Правила безопасного поведения в спортивном зале и
на спортивной** **площадке.**

1. Своевременная и качественная подготовка мест занятий, использование только исправного оборудования и спортивного инвентаря;
2. Использование на занятиях, как в зале, так и на площадках специальной обуви на резиновой подошве (обувь на кожаной подошве сильно скользит даже на сухой поверхности);
3. Строгое соблюдение дисциплины в процессе занятий, категорический запрет выполнения упражнений без разрешения тренера, самовольного выхода из зала, создание помех выполнения упражнений другими занимающимися;
4. При выполнении упражнений в группе не мешать друг другу, быть внимательными и осторожными;
5. Обязательное выполнение полноценной разминки, позволяющей хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях;
6. Соответствие спортивной одежды и обуви специфическим условиям занятий (легкоатлетические виды, спортивные или подвижные игры, зимние виды и т.п.), особенностям выполняемых упражнений, а также постоянный контроль за их опрятностью;
7. Безусловное запрещение выполнения гимнастических упражнений без страховки или на неисправных снарядах;
8. При выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приёмов;
9. Особую осторожность соблюдать при осуществлении метательных упражнений, исключить возможность нахождения в местах приземления снарядов без специального разрешения;
10. Во избежание столкновений и получения травм не перемещаться на соседние дорожки при беге на короткие дистанции;
11. Не сорить на спортивной площадке и в зале, систематически следить за их чистотой;
12. Принимать участие в занятиях только при хорошем самочувствии.