Инструкция
по правилам безопасности в спортивном зале, на спортплощадке

1. В спортивном зале, на спортплощадке воспитанники должны заниматься только в спортивной форме.
2. На занятиях физкультурой и спортом воспитанники не должны иметь часы, украшения на руках.
3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения тренера.
4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
5. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
6. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
7. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
8. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
9. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
10. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.