

Правила техники безопасности при проведении занятий в домашних условиях

1. Организация пространства для занятий и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.
2. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми занимающимися.
3. Во время проведения занятий необходимо исключить возможность:
 - травм при падении на неровной поверхности;
 - травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
 - травм вследствие недостаточной разминки;
 - травм при столкновении в ходе выполнения упражнений.
4. Для минимизации рисков следует выбрать хорошо освещенное, проветриваемое помещение.
5. В месте проведения занятий следует убрать с пола все мелкие предметы.
6. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами необходимо обеспечить недоступность всех потенциально опасных предметов во время выполнения движений.
7. Заниматься следует в спортивной форме, не стесняющей движений.
8. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки.
9. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.
10. До начала занятий необходимо снять с себя украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни и т.п.
11. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.
12. Во избежание травм не следует выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования.
13. Не следует выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель); нельзя приземляться после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.
14. Во время выполнения упражнений следует соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.
15. При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.
16. При ухудшении самочувствия во время занятия необходимо незамедлительно прекратить занятие.
17. После окончания занятий следует вымыть руки с мылом и теплой водой, умыться лицо (по возможности принять теплый душ).
18. После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.