

Методические рекомендации

Правила поведения в спортивном зале

До выхода в спортивный зал

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, браслеты, цепочки, висячие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, вещи оставить в раздевалке.
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя
2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению. Не портить имущество учебного заведения.
3. Пользоваться только исправным оборудованием.
4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя.
5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять

для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

7. Запрещается висеть на воротах.

8. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

-
После занятий

1. Использовать осушитель рук по назначению.

2. Принять душ и закрыть за собой краны с водой.

3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.

4. Пить воду только с индивидуальной бутылочки

За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Методические рекомендации

составлены старшим преподавателем

кафедры спортивно-педагогических дисциплин

В.К. Мухлядо