

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СПОРТИВНОМ ОБОРУДОВАНИИ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО

Обязанности посетителей:

- заниматься в сменной спортивной обуви;
- заниматься только на исправном оборудовании;
- бережно относиться к спортивному оборудованию, соблюдать чистоту и порядок на территории площадки;
- соблюдать требования норм безопасности во время нахождения на спортивной площадке.

Что запрещается посетителям площадки ГТО:

- использовать оборудование не по его прямому назначению;
- толкаться, прыгать, кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок и мешающие остальным посетителям площадки;
- самостоятельно разбирать, собирать и ремонтировать спортивное оборудование;
- приносить на территорию спортивной площадки продукты питания, принимать пищу, распивать спиртосодержащие напитки;
- приносить огнестрельное и холодное оружие, химические и взрывные вещества, колото-режущие предметы;
- размещать объявления, рекламные материалы без разрешения администрации учреждения;
- находиться на территории площадки в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- входить на территорию спортивной площадки с детскими колясками, а также въезжать на велосипедах, роликах, самокатах;
- находиться на спортивной площадке детям до 6 лет.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО

- Перед использованием убедиться, что все гайки и болты затянуты. Рекомендуется регулярно проверять состояние болтов и гаек каждые 5 дней.
- Площадка для сдачи норм ГТО предназначена для выполнения заданий во время уроков и дополнительных занятий по физической культуре.
- При использовании турников и другого оборудования площадки рекомендуется носить спортивную одежду. Перед занятиями на турнике снять все украшения.
- Ребёнок должен заниматься на спортивном оборудовании, только в присутствии взрослого человека, способного поднять вес этого ребёнка.
- Перед использованием спортивного оборудования убедиться, что мышцы хорошо разогреты. Правильная разминка важна для предотвращения мышечного напряжения и усталости.
- Обязательно использовать правильную технику дыхания при выполнении упражнений. Не задерживать дыхание, а дышать нормально, например, выдыхать на подъёме и вдыхать на спуске.
- Не перенапрягаться во время занятий. Начать медленно и постепенно переходить к более энергичной тренировке. Постепенно увеличивать количество повторений с течением времени.
- В случае появления боли или физического дискомфорта во время выполнения упражнений прекратить занятие и проконсультироваться с врачом.

Обеспечение контроля за техническим состоянием и текущим обслуживанием спортивного оборудования площадки для сдачи норм ГТО, расположенной на территории МКОУ Кондинская СОШ возложено на заместителя директора по административно-хозяйственной части Захарову А.А.

*Телефон «горячей линии» по безопасности спортивного оборудования
площадки для сдачи норм ГТО - **21-169***

