


Утверждаю  
Директор МАОУ ДО  
«Бичурская ДЮСШ»  
  
В.И. Никонов

**Техника безопасности  
при выполнении физических упражнений в период  
дистанционного обучения  
(в домашних условиях)**

В целях предупреждения получения травм необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях:

- Перед началом занятий необходимо переодеться в спортивную обувь и форму. Снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца, серьги, ремни т.п.
- Ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.
- При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.
- После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.
- Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание получения травм.
- Запрещается выполнять прыжки, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).
- При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру - преподавателю дистанционно или родителю.
- После окончания занятий необходимо вымыть руки с мылом и теплой водой.