**Правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.**

1. своевременная и качественная подготовка мест занятий, использование только исправного оборудования и спортивного инвентаря;
2. использование на занятиях как в зале, так и на площадках специальной обуви на резиновой подошве (обувь на кожаной подошве сильно скользит даже на сухой поверхности);
3. строгое соблюдение дисциплины в процессе занятий, категорический запрет выполнения упражнений без разрешения учителя, тренера, самовольного выхода из зала, создание помех выполнения упражнений другими занимающимися и др;
4. при выполнении упражнений в группе не мешать друг другу, быть внимательными и осторожными;
5. обязательное выполнение полноценной разминки, позволяющей хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях;
6. соответствие спортивной одежды и обуви специфическим условиям занятий (легкоатлетические виды, спортивные или подвижные игры, зимние виды и т.п.), особенностям выполняемых упражнений, а также постоянный контроль за их опрятностью;
7. безусловное запрещение выполнения гимнастических упражнений без страховки или на неисправных снарядах;
8. при выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приёмов;
9. особую осторожность соблюдать при осуществлении метательных упражнений, исключить возможность нахождения в местах приземления снарядов без специального разрешения;
10. во избежание столкновений и получения травм не перемещаться на соседние дорожки при беге на короткие дистанции;
11. не сорить на спортивной площадке и в зале, систематически следить за их чистотой;
12. принимать участие в занятиях только при хорошем самочувствии.