

Инструктаж по технике безопасности.

Во время спортивного мероприятия, каждый участник обязан:

1. Отказаться от использования любых украшений во время разминки и выполнения соревновательной программы.

Не забудьте снять серьги!

2. Категорически запрещается находиться на территории соревнований в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а так же с признаками ОРВИ и гриппа.

3. В случае плохого самочувствия обязательно обратиться к врачу спортивного комплекса, либо к организатору, либо позвонить в службу "103"

4. Не использовать в день соревнований крема и лосьоны для рук, тела и ног

5. Категорически запрещено выступать с соревновательной программой без предварительной разминки. Разминка

несовершеннолетнего Участника должна проходить в обязательном присутствии Представителя данного Участника.

6. В случае падения со снаряда на этапе разминки, опробования площадки или соревновательной программы, Участник обязан иметь навыки правильного приземления на пол. При падении необходимо приземляться на немного согнутые

руки или ноги. Приземление на прямые ноги и руки влечет опасность травм различной степени тяжести.

7. При выполнении элементов и/или упражнений вниз головой, во время разминки, опробования площадки и соревновательной программы, Участник не должен отпускать ноги со снаряда если он их не контролирует!!!

8. Во время разминки, опробования площадки и соревновательной программы (выступления) Участнику категорически запрещено выполнять элементы, упражнения или связки в выполнении которых Участник почувствовал неуверенность.

Также, запрещается выполнять элементы, упражнения или связки элементов и упражнений, которые Участник не освоил должным образом.

9. Во время разминки и опробования площадки несовершеннолетний участник, должен находиться с его представителем с целью страховки и недопущения травм.

Во время указанных процедур Представитель/тренер/опекун самостоятельно выбирает расстояние, на котором выполняется страховка Участника.

10. Запрещается использование любого оборудования и спортивного инвентаря спортивного комплекса без разрешения организатора соревнований.

11. В период всего времени нахождения в спортивном комплексе Представитель несовершеннолетнего Участника самостоятельно несет ответственность за действия Участника и принимает меры по недопущению беспорядков, вызванных действиями своего подопечного Участника.

12. Представитель Участника обязан донести все пункты данного инструктажа до своего подопечного Участника в понятной ему форме и принять меры по соблюдению Участником всех касающихся его пунктов данного Инструктажа.

Соблюдать данный инструктаж обязан каждый участник спортивного мероприятия!