



## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

*Во время соревнований учащийся обязан:*

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
  - начинать и заканчивать соревнования строго по команде судьи;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку при движении
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться в отсутствии людей в секторе метания;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством организаторов или судей соревнований;
  - избегать столкновений с другими участниками соревнований;
  - перед выполнением упражнений убедиться в отсутствии других участников, организаторов и судей в опасной зоне;
  - не допускать толчков и ударов по рукам и ногам других участников соревнования;
- выполнять требования техники безопасности по тому виду спорта, по которому соревнования проводятся.

*Учащимся запрещается:*

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами;
  - выполнять упражнения без необходимой страховки;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными ладонями;
- стоять справа от метаемого, находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения организатора или судьи соревнования;
  - подавать снаряд для метания друг другу броском;
  - производить метание без разрешения судьи соревнования;
  - выполнять метание снарядов с влажными ладонями;
- выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду соревнований;
- покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования;
- выполнять любые действия без разрешения организатора или судьи соревнования;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.