|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ Директор ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Голодникова И.В. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г |

 **ПРАВИЛА №\_\_39\_\_**

 поведения учащихся

 на занятиях по спортивному ориентированию

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям ориентированием допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при плохом самочувствии;

- при тренировках с непокрытой головой в жаркий, солнечный день;

- при тренировке в душном помещении (или холодном помещении);

- при выполнении сложных упражнений на местности;

- при невыполнении правил техники безопасности по ориентированию

 3. Место для занятий должно быть проверено тренером.

 4. Нельзя выходить на трассу, не убедившись, что ни кому не мешаешь.

 5. Не тренироваться сразу после приёма пищи, или большой физической нагрузки, соблюдать перерыв 45-50 минут.

6. Не толкать товарищей, не мешать другим обучающимся.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Приготовить перед занятием спортивную форму и необходимый личный инвентарь.

2. Внимательно прослушайте инструктаж руководителя по технике безопасности и задачи на данное занятие.

3. Сделать разминку.

4. Начинать работу по команде тренера.

**Требования безопасности во время занятий**

1. При выполнении силовых упражнений или работе на тренажёрах обеспечить подстраховку товарищей.

2. Все упражнения выполнять под контролем тренера.

3. При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Соблюдать дисциплину и порядок.

**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

1. При появлении усталости и переутомления сообщите об этом педагогу.

2. При появлении судорог, не теряйтесь, зовите на помощь.

3. При получении травмы немедленно сообщите педагогу.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Сделайте несколько гимнастических упражнений.

2. Не покидайте место тренировки без разрешения педагога.

3. О всех недостатках, замеченных во время тренировки, сообщить педагогу.

4. Переоденьтесь в повседневную одежду.

 Заведующий отделением

дополнительного образования

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Г.Тимофеев