ПАМЯТКА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСТНОСТИ
на занятиях в цирковой студии.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по общей физической подготовке/акробатике. гимнастике допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Наличие справки о допуске в начале учебного года обязательно.
2. Занятия должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.(у девочек волосы заплетены)
5. Опасность возникновения травм:

- ***при выполнении упражнений без разминки***;
- ***при падениях и столкновениях.***

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, реквизитом.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём/ реквизитом и заниматься на исправных тренажерах/ реквизите
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений и травм.
4. Соблюдать правила использования реквизита, учитывая его конструктивные особенности.
5 При выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
6. При выполнении упражнений не стоять близко к другим учащимся.
8. Выполнять акробатические и гимнастические упражнения только на гимнастических матах или татами, акробатической дорожке, убедившись, что нет посторонних предметов и учащихся, которые могут помешать выполнить задание.
9. Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами/реквизитом выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.
10. Залезать и спускаться с каната, полотен и другого воздушного оборудования способом, указанным педагогом, не раскачивать воздушную аппаратуру, на котором другой учащийся выполняет упражнение (если того не требует цирковой номер).
11. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении неисправности в работе тренажера/оборудования/реквизита или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогу.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
4. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1.Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ПОЖАЛУЙСТА, ознакомьте ВАШЕГО РЕБЕНКА с данными ПРАВИЛАМИ!