

6. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера.

7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

**3. Требования безопасности во время занятий**

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3. Соблюдать очерёдность прыжков в длину и высоту.

4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.

5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.

8. Не уходите с занятий без разрешения тренера.

9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду учащихся.

10. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру.

2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам первую помощь.

3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

1. Уходите со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

2. Вымойте с мылом руки, умойтесь.

3. Снимите спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом.

4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.