

## ПАМЯТКА ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ НА СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ ПЛОЩАДКАХ

Опасными факторами при занятиях на спортивной площадке являются:

**физические:** спортивные снаряды, оборудование, приспособления и инвентарь;  
покрытие спортивных площадок;  
посторонние предметы на площадке и в песке прыжковой ямы;  
метательные снаряды, скользкие поверхности;  
возможные статические и динамические перегрузки, экстремальные погодные условия.

**химические:** пыль

При занятиях на спортивной площадке (стадионе) необходимо соблюдать следующие правила:

1. Заниматься только с учителем или его помощниками, обязательно выполнять все их указания.
2. Быть в соответствующей форме – одежде и обуви, следить за ее опрятностью.
3. Не покидать без разрешения учителя место занятий.
4. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
5. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.
6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. При выполнении с товарищами по классу физических упражнений быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не толкаться, не разговаривать, не кричать.
9. Во время бега, прыжков, метаний не стоять на пути разбега и месте приземления учащихся или спортивного снаряда.
10. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем, закончив выполнение упражнений, класть инвентарь в места его хранения.
11. На спортивной площадке не сорить.
12. Строго выполнять правила проведения спортивных и подвижных игр.
13. Избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приемов, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо.
14. Исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
15. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
16. Заниматься в соответствующей форме и обуви.
17. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарем.
18. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по прямому назначению.
19. Запрещается производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

**На заметку родителям:** Правила поведения на детской площадке.

Чаще обсуждайте с ребёнком возможные опасные ситуации, привлекая личный опыт, случаи из жизни. Беседуйте так, чтобы он усвоил правила безопасного поведения и спокойно соблюдал их. Зная о возможных последствиях, ребёнок будет осторожнее. На детских площадках иногда устанавливают турники, «шведские стенки» или перекладины, которые очень любят дети.

**Чтобы с ребёнком не произошло беды, запомните несколько советов:**

1. Не отходите от малыша, если он забирается высоко, — он может посмотреть вниз, но испугаться высоты и отпустить руки. Если вы не успеете подбежать, ребёнок упадёт вниз на спину, а с турника — вниз головой.

2. Следите за тем, чтобы площадка вокруг различных приспособлений для лазанья (турников, лестниц ит.д.) была мягкой, посыпанной деревянной стружкой и постоянно перекапывалась. Бетонировать и асфальтировать такие поверхности запрещено.

3. Обязательно проверяйте, чтобы ворота (футбольные, хоккейные, гандбольные), лестницы-радуги, турники (как и качели) были хорошо закреплены и надёжно вкопаны в землю.

И хотя обычно детские площадки огорожены и располагаются среди домов и в отдалении от дорог, отпускать ребёнка самостоятельно гулять небезопасно.

Необходимо познакомить детей с правилами безопасного поведения на детской площадке.

**Запомните правила, которые необходимо соблюдать, если на детской площадке есть качели!**

- Если качели очень тяжёлые (например, железные), нельзя спрыгивать на лету, ты можешь не успеть отбежать, и тогда качели ударят тебя прямо в затылок или в спину.

- Если ты любишь сам раскачивать качели, то должен всегда помнить: если их толкнуть сильнее и не поймать, качели попадут прямо тебе в лицо.

- Не бегай рядом с качелями! Может случиться так, что другой ребёнок не успеет затормозить, и вы оба получите травмы.

- Пластмассовые качели на верёвочках тоже небезопасны. Если ты на них сильно раскачаешься, то, наклонившись вперёд, можешь легко перевернуть сиденье своим весом.