ПАМЯТКА

Безопасность детей в период летних каникул

Правила при занятиях спортом

* Для занятий спортом подбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Нельзя использовать шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком. Во время занятия необходимо убирать распущенные волосы, а из одежды- аксессуары и посторонние предметы. Категорически запрещается тренироваться с жевательной резинкой во рту.

Запрещается:

* тренироваться в необорудованных для занятий спортом местах, особенно где лежат битое стекло, гвозди, необструганные доски, ящики, открытые люки и т. п.
* использовать спортивное оборудование (тренажеры, снаряды) и спортивный инвентарь не по назначению. На футбольных воротах ни в коем случае нельзя подтягиваться, виснуть, как на турнике, и т. д.
* пользоваться спортивной площадкой (стадионом) при неблагоприятных погодных условиях; при обнаружении повреждений, при недостаточной освещенности объекта и (или) нарушении воздушно-теплового режима;
* приносить с собой колющие предметы, легковоспламеняющиеся, взрывчатые, отравляющие, ядовитые вещества и предметы, в т ч. газовые баллончики.
* проносить и распивать пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, потреблять наркотические средства и (или) психотропные вещества, появляться в состоянии опьянения, курить на спортплощадках.