**Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа»**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности в условиях самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе самостоятельной работы занимающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки МАУ СШ**

Перед началом тренировочных занятий занимающемуся (спортсмену) необходимо надеть специальный тренировочный костюм, снять украшения, талисманы и др. По окончании тренировочных занятий – принять душ и сменить одежду.

Необходимые требования при выполнении самостоятельных упражнений по общей физической подготовке:

1. Соблюдение занимающимися спортсменами правил безопасного поведения и контроль самодисциплины.

2. Соответствие места проведения тренировочного занятия безопасным условиям:

достаточное пространство;

отсутствие посторонних предметов;

коврик для выполнения упражнений (при необходимости);

исправный спортивный инвентарь (по согласованию с тренером).

3. Соблюдение времени начала и окончания тренировочных занятий.

4. Соблюдение режима тренировочной нагрузки и режима отдыха (в соответствии с планом самостоятельной подготовки: количество и периодичность выполнения упражнений).

5. Соблюдение питьевого режима.

Требования для спортсменов по контролю самочувствия. Занимающийся (спортсмен) обязан:

при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить родителям (тренеру);

при получении спортсменом травмы немедленно сообщить родителям (тренеру) и вызвать скорую помощь;

в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности, занятия отменяются.