

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННЫХ (ОНЛАЙН) ТРЕНИРОВОК

Настоящие правила техники безопасности разработаны для того, чтобы онлайн тренировки принесли только положительный результат. Внимательно ознакомьтесь с данными правилами и соблюдайте их при подготовке и проведении занятий.

Если занимающемуся до 7 лет – родителю/иному совершеннолетнему лицу необходимо находиться с занимающимся во время всего занятия.

Требования безопасности перед началом занятий

Подготовка комнаты проведения занятий:

- подготовьте свободное пространство для ребенка – 3 куб.м для того чтобы он мог спокойно поднять руки/ноги с использованием дополнительного инвентаря;
- пол и гимнастический ковер должны быть сухими;
- уберите колющие-режущие предметы;
- углы, твердые поверхности, о которых есть риск удариться, закройте мягкими предметами;
- проверьте исправность и удобство дополнительного инвентаря.

Подготовка занимающегося:

- не есть за 30 минут до начала тренировки;
- необходимо надеть удобную спортивную форму и обувь/носки с прорезиненной подошвой;
- снять предметы, представляющие опасность для занимающегося (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- подключится к онлайн тренировке в программе ZOOM за 5 минут до начала тренировки. Опоздавшие более чем на 5 минут к тренировке не допускаются;
- проверить качество собственной видеосвязи – необходимо чтобы занимающегося было видно тренеру в стоячем и лежачем положении.

Требования безопасности во время занятий

Занимающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
- не держать во рту еду/жевательную резинку на протяжении всей тренировки;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновения с предметами интерьера;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании;
- при выполнении перевернутых поз (мостик, березка и пр.) родители должны страховать занимающегося;
- при выполнении упражнений со стульями/табуретами следите чтобы инвентарь был надежно закреплен и не изменил месторасположение при выполнении упражнений.