

ПАМЯТКА ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

*для обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе-
дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности "Фитнес-аэробика"*

Техника безопасности — важная составляющая тренировочного процесса, включающая в себя основные правила, которые помогают избежать опасной для здоровья ситуации. При занятиях фитнес-аэробикой помни, что нужно соблюдать следующие **правила**:

Одежда и обувь

Одежда и обувь для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и подходить для той тренировки, на которую вы пришли. Во время занятия ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма). Верхняя часть туловища должна быть закрыта.

На тренировках рекомендуется использовать закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Нельзя использовать на занятиях шлепанцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами или открытым носком.

Гигиена

Важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту. Не рекомендуется использовать парфюмерные средства, имеющие стойкий резкий запах. Прием и хранение пищи в местах, предназначенных для тренировок, строго запрещен.

Нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту.

Контроль нагрузок

Избегайте чрезмерной физической нагрузки. Помните: занятия спортом должны быть регулярные, а физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно.

Самочувствие

На тренировке всегда нужно следить за своим самочувствием. Следует отметить основные признаки, при которых надо сразу прекратить тренировку:

1. В процессе занятия чувствуется нехватка воздуха.
2. Появляется отдышка, головокружение и тошнота.
3. Заметен белый треугольник вокруг рта.
4. Боль в суставах рук или ног.
5. Чувствуются мышечные спазмы.

Техника безопасности на групповых занятиях

- Не опаздывайте на занятия. Опаздывая, вы мешаете тренироваться другим занимающимся и пропускаете важную часть тренировки — разминку.
- Не нужно на первом же занятии стараться успеть за всей группой. После того, как вы освоите технику выполнения базовых движений, привыкните к новому виду занятий, можно будет переходить на новый уровень сложности.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №3"

- Во время занятия нужно помнить о правильной осанке, слушать команды тренера и стараться правильно выполнять движения и упражнения.
- Занимаясь на аэробной тренировке, не рекомендуется резко снижать темп или останавливаться. В такой ситуации пульс быстро снижается, сильно перегружая сердечно-сосудистую систему, что отрицательно влияет на здоровье человека.
- На время занятия выключите мобильный телефон. Разговор по телефону отвлекает от тренировки, у человека сбивается дыхание и резко снижается пульс. Это наносит вред здоровью и снижает эффективность тренировки. А еще — мешает вашим соседям и тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности сделает ваши тренировки безопасными и эффективными. И вы в кратчайшие сроки без вреда для здоровья придете к намеченной цели.