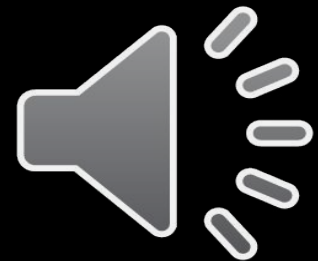


Про здоров'я дбаємо - безпеку вивчаємо !

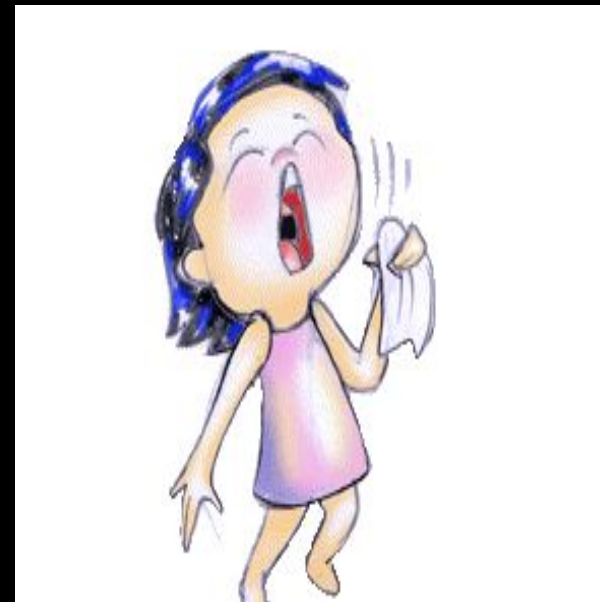
**Правила безпеки життєдіяльності
під час самотійних
занять фізичною культурою
в домашніх умовах.**



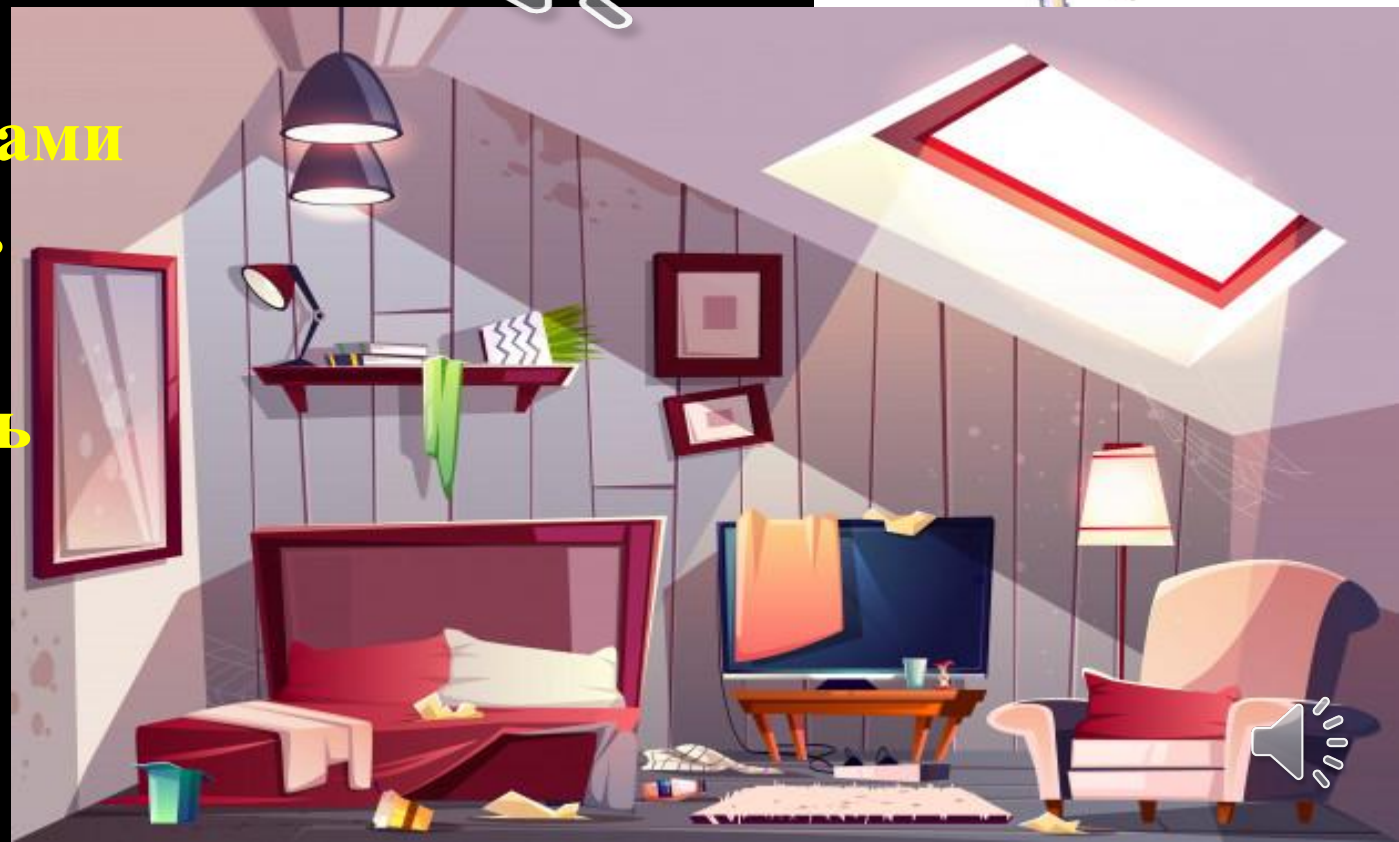
«Немає нічого дорожчого за життя і здоров'я людини».

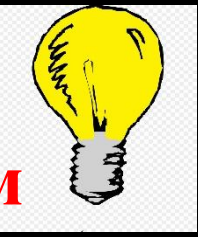


1. Перед виконанням самостійних фізичних вправ в домашніх умовах переконайся, що стан твого здоров'я задовільний при поганому самопочутті фізичні вправи виконувати заборонено.



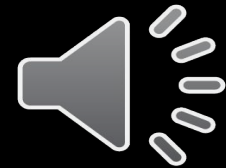
2. Перед початком занять самостійними фізичними вправами необхідно перевірити готовність кімнати прибрати всі сторонні і виступаючі предмети які можуть привести до травмування.





3. Електрична мережа, що забезпечує кімнату електроенергією, повинна відповідати безпечним вимогам.

Не вмикай в одну розетку більше ніж два електроприлади.

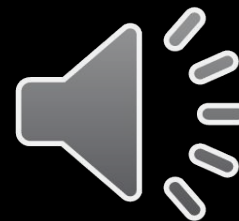


4. Перед початком занять фізичними вправами кімната має бути добре провітрена але без протягів температура повітря в кімнаті має бути приблизно 15-17 град. С.





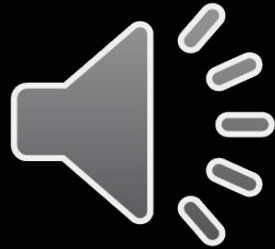
5. Якщо під час занять будеш використовувати спортивний інвентар (м'яч, обруч, стрибалку, інше) необхідно розміщувати його так, щоб була безпечна зона для виконання вправ.



6. Перед початком виконання спортивних вправ необхідно зняти всі прикраси (годинник, ланцюжок, каблучки, інше).



7. Під час занять фізичними вправами спортивний одяг має бути легким і зручним щоб не затруднювати рухи.



8. Взуття має бути на підошві, що унеможлиблює ковзання, повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.





9. Забороняється під час виконання сортивних вправ вживати їжу і жувати жувальну гумку.

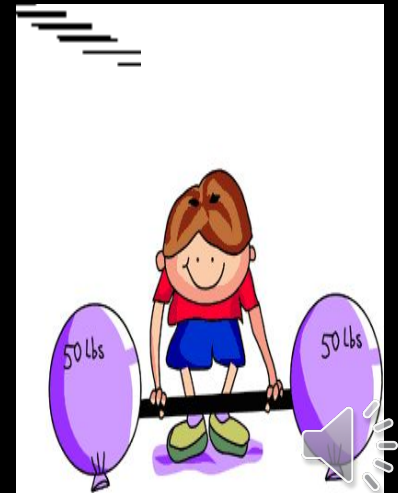
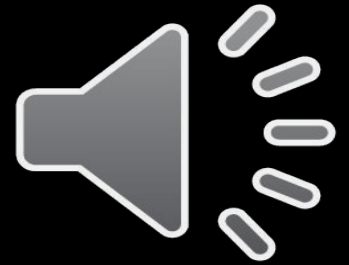
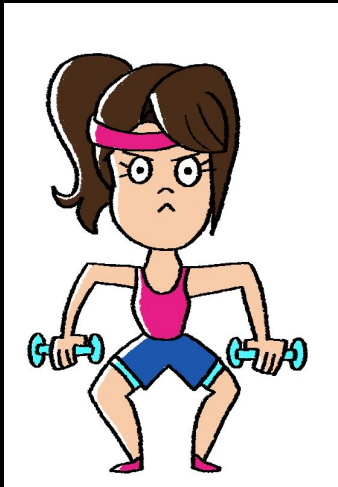




10. Під час занять самостійними фізичними вправами потрібно дотримуватись послідовності проведення занять – поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.



11. Під час виконання фізичних вправ необхідно чергувати навантаження і відпочинок.



Бажаю вам завжди мати 36,6 С.



Будьте здорові!

