

## **Правила поведения детей на корте во время проведения тренировки**

### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по теннису допускаются обучающиеся, прошедшие предварительный медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность получения травмы возникает при:

- падениях на твердом покрытии;
- нахождении в зоне нанесения ударов ракеткой другим игроком;
- неисправном оборудовании теннисного корта и инвентаря;
- наличии посторонних предметов на теннисном корте.

3. Занимающиеся должны быть одеты в свободную, не сковывающую движения спортивную форму, соответствующую окружающему температурному режиму, и спортивную обувь с белой подошвой, не скользящую и не оставляющую следов на покрытии корта;

4. Теннисный корт во время проведения занятий должен быть сухим.

### **Требования безопасности в начале занятий**

1. Убедиться в отсутствии посторонних предметов на корте;
2. Внимательно прослушать инструкции тренера;
3. Под руководством тренера провести физическую разминку всех групп мышц.

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий на корте не должны присутствовать посторонние лица;
2. Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы;
3. Соблюдать игровую дисциплину;
4. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя;
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
6. Строго выполнять правила занятий;
7. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, соблюдать дистанцию;
8. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
9. Не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера;
10. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только прямому назначению;
11. Категорически запрещается висеть, сидеть на щитах, сетке, ограждениях на спортивных площадках, с силой ударять покрытие спортивных площадок, кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Переодеть спортивную форму и спортивную обувь;
3. О всех недостатках, отмеченных во время занятия сообщить тренеру.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру или администратору теннисного центра. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.