**Инструкция**

**по правилам безопасности для несовершеннолетних и их законных представителей на объектах спорта и физкультуры, спортивных площадках**

1. Общие правила поведения:

 - Соблюдайте правила внутреннего распорядка спортивного объекта.

 - Уважительно относитесь к другим посетителям и персоналу.

 - Не оставляйте детей без присмотра, особенно младшего возраста.

 - Помните, что спортивные объекты предназначены для активного и безопасного отдыха.

- Перед посещением спортивной площадке внимательно изучите правила, размещенные на информационном щите.

2. Возрастные ограничения и сопровождение:

 - Дети до 14 лет могут посещать спортивные площадки только в сопровождении законных представителей или ответственных взрослых.

 - Законные представители должны контролировать безопасность ребенка во время пребывания на объекте.

3. Использование спортивного инвентаря и оборудования:

 - Используйте оборудование и инвентарь только по назначению и в соответствии с инструкциями.

 - Перед началом занятий убедитесь в исправности оборудования.

 - Не берите на площадку посторонние предметы, которые могут представлять опасность.

4. Одежда и обувь:

 - Рекомендуется носить спортивную форму и обувь, соответствующие условиям и требованиям спортивного объекта.

 - Одежда должна обеспечивать свободу движений и безопасность при занятиях.

5. Медицинский допуск и состояние здоровья:

 - Прежде чем посещать спортивный объект, убедитесь, что у ребенка есть медицинский допуск к занятиям физкультурой и спортом.

 - При отсутствии хорошего самочувствия или наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь с врачом.

6. Безопасность во время занятий:

 - Соблюдайте инструкции тренеров и сотрудников спортивного объекта.

 - Не выполняйте упражнения и движения, которые вызывают боль или дискомфорт.

 - При первых признаках травмы или недомогания немедленно сообщите взрослым или сотрудникам объекта.

7. Поведение на спортивной площадке:

 - Не бегайте и не шумите в местах, где это может привести к травмам.

 - Следите за тем, чтобы не создавать помех другим посетителям.

 - Не прыгайте и не залезайте на спортивное оборудование, если это не предусмотрено правилами.

8. Ответственность законных представителей:

 - Обеспечьте своевременное прибытие и сопровождение несовершеннолетнего.

 - Ознакомьтесь с правилами и объясните их ребенку.

 - Следите за тем, чтобы ребенок придерживался правил безопасности.

9. В случае чрезвычайных ситуаций:

 - Знайте расположение аптечки и аварийных выходов.

 - В случае травмы или несчастного случая вызывайте помощь и сообщайте сотрудникам.

 - Сохраняйте спокойствие и следуйте указаниям персонала.

Соблюдение этих правил поможет обеспечить безопасность и комфорт всех посетителей спортивных объектов и площадок, а также сделает занятия спортом полезными и приятными для ваших детей.

Берегите здоровье и будьте внимательны!