**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!