

**Муниципальное автономное учреждение
«Загородный оздоровительный лагерь «Медная горка»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ЗОЛ «Медная горка»
Агапова Р.Р.



**Инструкция
по правилам поведения воспитанников
на спортивных мероприятиях**

Правила поведения на спортивных мероприятиях

1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
4. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
5. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
6. При игре в спортивные игры на вас должна быть спортивная одежда
7. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом воспитателю.