Техника безопасности

1. Меры предосторожности:

1.1. К занятиям по программе "Я Могу Всё" допускаются лица, достигшие 18 лет, не имеющие противопоказаний к физическим нагрузкам, посещающие основную группу по физкультуре в школе.

1.2. При выполнении программы участники должны руководствоваться методом самоконтроля — наблюдением за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Ваше тело — зона вашей ответственности.

1.3. Не рекомендуется приступать к тренировкам в первые 5 месяцев после родов.

1.4. Тренировки во время менструации допускаются в зависимости от самочувствия участницы.

1.5. Участники не допускаются к занятиям при наличии противопоказаний или ранее рекомендованных сроков восстановления после операций и травм.

1.6. Обязательны консультации врача перед началом занятий при:

* заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
* заболеваниях опорно-двигательной системы;
* после перенесенных операций и травм.

Не стоит заниматься в период болезни до полного восстановления.

1.7. При возникновении острых болевых ощущений или резкого ухудшения самочувствия необходимо немедленно прекратить тренировку.

2. Тренировки:

2.1. Перед началом тренировки необходимо проветрить помещение, убрать предметы мебели с острыми углами на безопасное расстояние.

2.2. Во избежание травм, растяжений связок и мышц необходимо проводить разминку до начала тренировки.

2.3. Необходимо строго соблюдать технику упражнений, остерегаться резких движений.

3. Питание:

3.1. Последний прием пищи перед тренировкой рекомендуется проводить за 1–1,5 часа до ее начала.

3.2. Следует соблюдать питьевой режим (0,5–1 л воды во время занятий).

3.3. Не следует заниматься спортом с жевательной резинкой или конфетами во рту!

4. Спортивная форма:

4.1. Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движения и не мешать выполнению упражнений.

4.2. Обувь для занятий должна быть предназначенной для спорта, соответствовать вашему размеру и быть комфортной.