

**Памятка по технике безопасности при  
проведении занятий на тренировочном  
спортивно-туристском полигоне  
(для обучающихся)**

1. Соблюдать дисциплину, неукоснительно выполнять указания педагога на занятии.
2. Без разрешения и в отсутствие педагога нельзя начинать тренировочные упражнения на всех сооружениях полигона.
3. Для занятий на полигоне необходимо иметь соответствующую форму одежды: рубашку с длинным рукавом, трико, а также рукавицы и защитные каски для работы со страховкой и при спуске с вертикальной навески.
4. Перед началом тренировки следует убедиться в исправности снаряжения, исключить потёртые и перебитые верёвки, повреждённые и имеющие коррозионные раковины зажимы и спусковые устройства, карабины с неисправными муфтами, повреждённые страховочные системы (потёртые ремни, надломленные пряжки).
5. При работе на высоте более двух метров обязательно использовать верхнюю страховку.
6. Занятия на полигоне начинать после тщательной разминки.
7. Внимательно прослушать задание, усвоить последовательность действий на всех снарядах и сооружениях, особенно при работе со страховкой.
8. Перед занятием или во время его обязательно поставить педагога в известность о плохом самочувствии или травмировании.
9. В случае неуверенности в правильности своих действий со страховкой попросить педагога или своих товарищей объяснить ещё раз, а затем повторить урок с показом тренеру.