**Инструкция по безопасности**

**во время проведения открытой тренировки по фрироупу**

1. К участникам соревнований предъявляются требования:

* иметь одежду, закрывающую тело от щиколоток до запястья, спортивную обувь без металлических шипов, наличие хлопчатобумажных (хозяйственных) перчаток по желанию;
* при любом прохождении дистанций быть в каске;
* пройти инструктаж по технике безопасности и расписаться в листе инструктажа.

1. Участники соревнований обязаны:

* выполнять все распоряжения судьи на дистанции;
* своевременно информировать ответственного или судью об ухудшении состояния здоровья.

1. Участники не имеют права:

* начинать преодоление дистанции без команды судьи;
* отвлекать судей вопросами во время прохождения дистанций другими участниками;
* находиться в непосредственной близости от элемента и под ним во время преодоления его другим участником, а также нарушать конфигурацию элемента.

1. Участникам соревнований, сопровождающим их лицам и зрителям строго запрещается:

* курить и находиться в состоянии опьянения на территории проведения соревнований;
* использовать ненормативную лексику;
* создавать ситуации, мешающие проведению мероприятия.

1. Рекомендации по безопасности при прохождении дистанций:

* В сложных погодных условиях (дождь, обледенение, грязь, снег) рекомендуем не использовать кроссовки с пластиковой подошвой, не обеспечивающей достаточного сцепления с поверхностью деревянных элементов, верёвок и слеклайнов.

1. При прохождении дистанций:

* перед выходом на дистанцию убедитесь в том, что шнурки завязаны, одежда и волосы не свисают, карманы и каска застёгнуты;
* снимите либо закройте одеждой цепочки, кольца, медальоны, украшения и прочее;
* старайтесь двигаться скользящими шагами, не отрывая ног;
* при прохождении элементов, которые притягиваются за специальную верёвочку;
* (маятники, ролики), следите, чтобы верёвочка не попадала между ног;
* старайтесь обойтись без прыжков, они приводят к срывам и небезопасны;
* не накручивайте верёвку на руку;
* если чувствуете, что падаете, старайтесь как можно дольше не отпускать руки;
* иметь с собой горячее питьё и сухой паёк.

FREEROPE.ORG