

Инструктаж по технике безопасности

Перед началом соревнований спортсмен должен:

- переобуться в сменную обувь
- переодеться в раздевалке, надеть длинную форму одежды и обувь, подходящую для занятий спортивным туризмом в зале
- снять с себя все предметы, представляющую опасность нанесения травмы для себя и других участников Соревнований (часы, украшения, висячие сережки и прочее)
- убрать длинные волосы под косынку, бандану или баф

Во время соревнований спортсмен должен:

- выполнять все требования и указания судей
- строго соблюдать правила пожарной безопасности
- использовать снаряжение, допущенное технической комиссией Соревнований
- выходить на дистанцию в каске, обвязке и с перчатками
- немедленно сообщать судьям о любых повреждениях и неисправностях инвентаря
- в случае недомогания, получении травмы или ухудшения самочувствия немедленно сообщить об этом судьбе или руководителю
- в случае возникновения чрезвычайной ситуации, следовать указаниям судей

После окончания соревнований спортсмен должен:

- организованно покинуть место проведения Соревнований
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом
- переодеться в раздевалке в сухую одежду и обувь

Спортсменам запрещается:

- выходить на дистанцию без регистрации в мандатной комиссии
- использовать снаряжение, недопущенное технической комиссией Соревнований
- заходить в зал без сменной обуви и в верхней одежде
- включать и выключать электрический свет и электроприборы, трогать электрические розетки
- самостоятельно открывать или закрывать окна и двери
- выполнять действия, не предусмотренные программой Соревнований
- приносить посторонние предметы
- заходить в служебные помещения