

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКИ И СЕКТОРОВ

РУССКИЙ

Tělocvičná jednota Sokol Roztoky u Prahy

Правила пользования и техника безопасности

- Доступ на стадион имеют члены TJ Sokol Roztoky и SK Roztoky (в свое тренировочное время) и утвержденные арендаторы; несовершеннолетние до 18 лет — только в сопровождении тренера.
- Жители Розтоков и Уголичек могут бесплатно тренироваться на беговой дорожке по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям с 18:00 до 20:00 (за исключением дней соревнований и матчей).
- Из соображений безопасности общественности запрещено использовать технические секторы (прыжки с шестом, в высоту, в длину, метания).
- Тренер/учитель обязан проинструктировать спортсменов о правилах безопасности.
- Выход на дорожку и в секторы разрешен только в чистой беговой спортивной обуви.
- Запрещено перемещаться по дорожке в футбольной обуви с шипами (за исключением случаев выемки мяча).
- Первая дорожка предназначена исключительно для беговых соревнований. Тренировки и разминки проводятся на дорожках № 2–5.
- Разрешены шипы длиной не более 6 мм.
- На беговой дорожке запрещено движение на велосипедах, самокатах, беговелх и роликовых коньках (за исключением специальных тренировок).
- Беговую дорожку нельзя использовать, если она покрыта снегом.
- Запрещено ходить по накрытым матам для прыжков в высоту и с шестом.
- Запрещено использовать яму с песком для прыжков в длину для детских игр.
- Любая деятельность, кроме выполнения упражнения, должна проходить за пределами секторов.
- Для барьерного бега предназначены 3-я и 4-я дорожки.
- Подготовительные беговые упражнения с лестницами и конусами выполняются на противоположной прямой или на траве.
- После тренировки каждый обязан убрать снаряды и сектор.
- Выходить из ямы для прыжков в длину необходимо строго в сторону чистящего коврика.
- Особые правила безопасности действуют при метаниях (копье, диск). Тренер обязан контролировать нахождение людей.
- При метании диска тренер обязан закрыть клетку или обеспечить безопасную дистанцию.
- После метаний спортсмены обязаны затапывать ямки на газоне во избежание травм.
- Во время дождя запрещено использовать маты для прыжков в высоту и с шестом.
- При пересечении тренировочных групп ответственность за координацию несут тренеры.

Утверждено правлением TJ Sokol • Действительно с 1 мая 2019 г.

TJ Sokol Roztoky u Prahy