

## ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ СОРЕВНОВАНИЙ



Оцените свое физическое состояние.  
При малейших признаках недомогания обратитесь к  
медицинскому работнику, обслуживающему соревнования.

**с целью снижения риска травматизма, заболеваний и несчастных случаев**

### **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА**



Одежда (форма) должна соответствовать виду спорта, не  
затруднять движений. Обувь должна быть удобной.



Не допускается ношение предметов, способных нанести  
травмы Вам или другим участникам соревнований.



До выхода на старт проверьте исправность инвентаря и  
оборудования!



До старта **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сделайте разминку.



Строго выполняйте команды судьи по спорту и правила  
соревнований.

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ РИСКУ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ  
И ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ**