

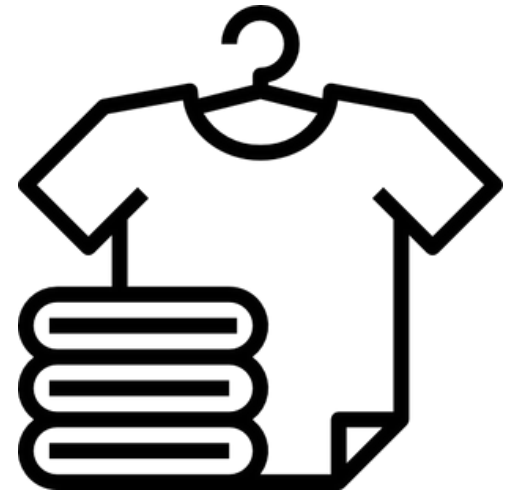
Техніка безпеки під час занять з бадмінтону



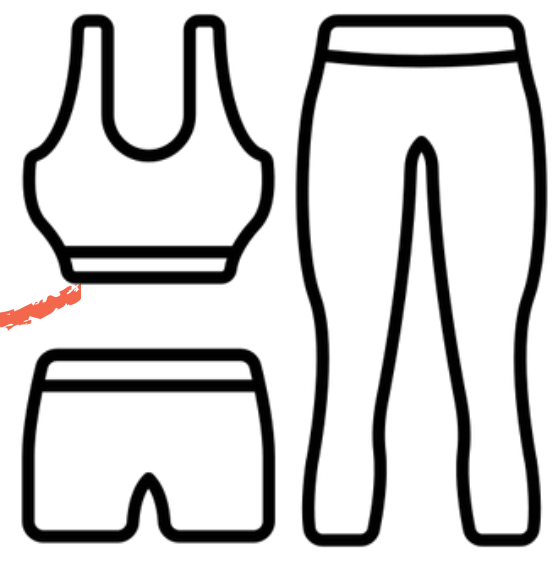
Одяг



Має бути легким та не
перешкоджати рухам,
добре пропускати
повітря та вбирати
вологу



Футболка



Форма

Взуття

взуття з підошвою, яка забезпечує гарне зчеплення з поверхнею майданчика.



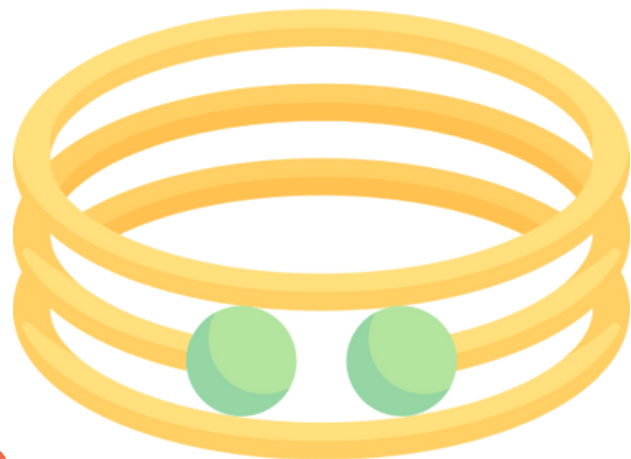
Небезпечні прикраси



Не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших



Обручка



браслет



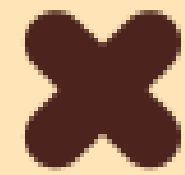
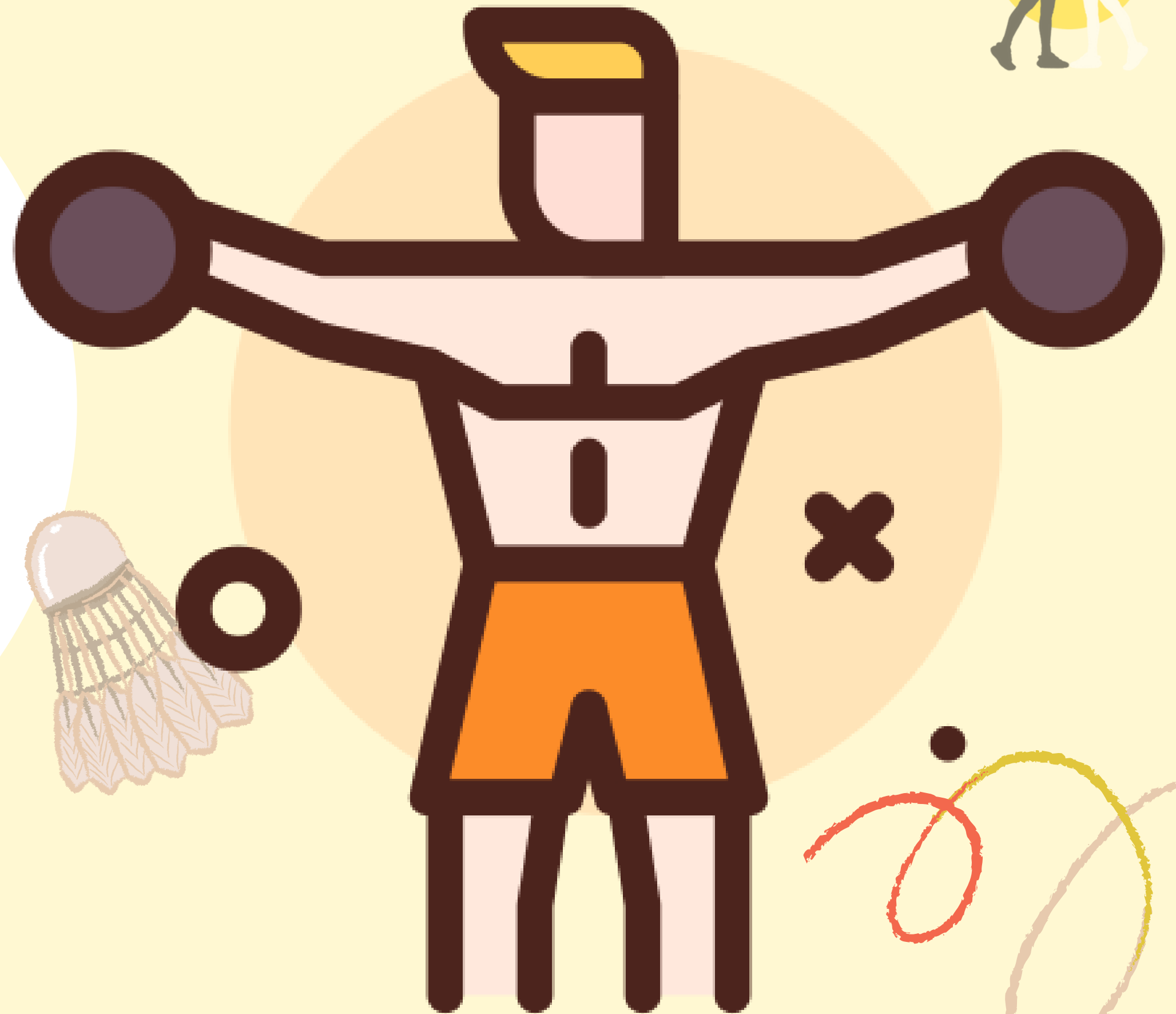
намисто

сережки



Розминка

Перед початком гри
необхідно розігріти
м'язи та суглоби, щоб
уникнути забоювань та
травм.



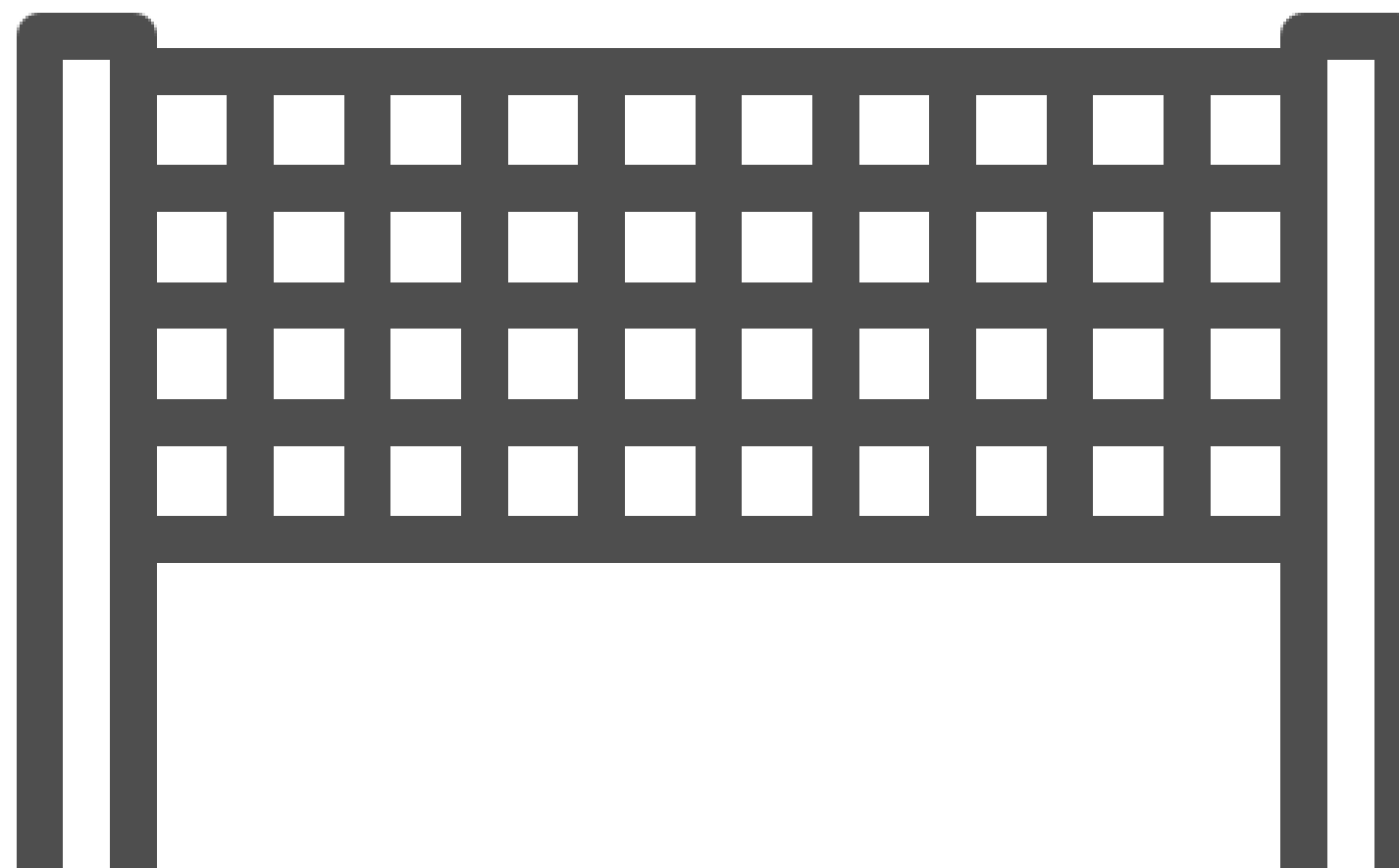
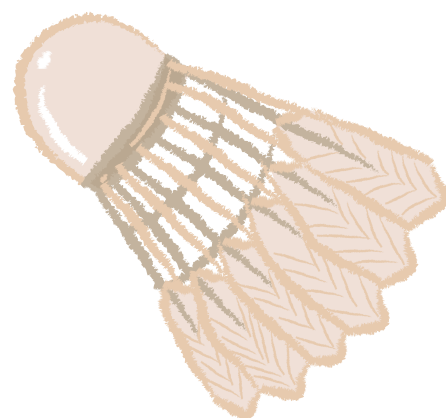
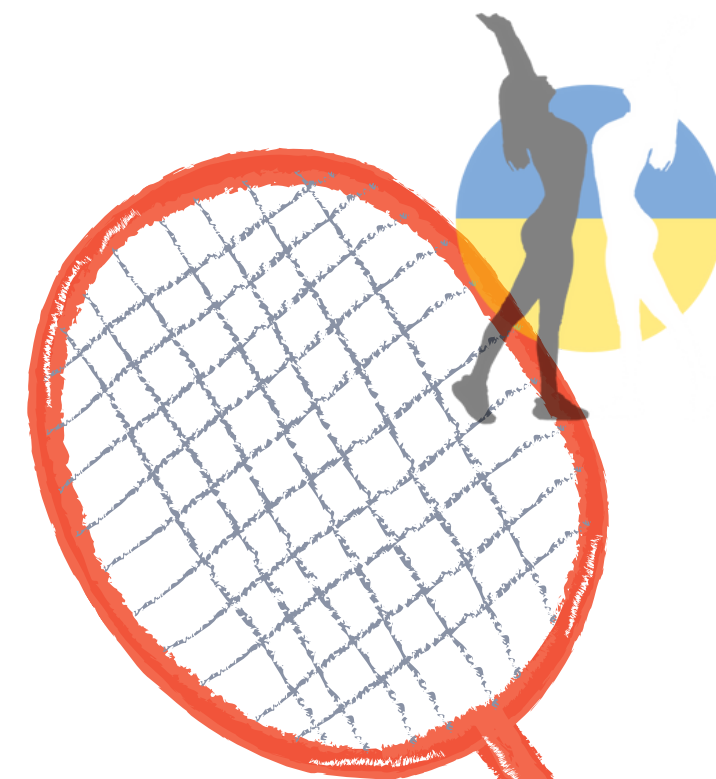
The background is decorated with several illustrations of badminton equipment. There are two red badminton rackets with blue grips, one at the top center and one at the bottom right. Scattered around are several shuttlecocks with brown feathers and light-colored heads. In the top right corner, there is a small silhouette of a person in a blue and yellow outfit, possibly representing the Ukrainian national colors, in a dynamic pose.

Безпека

Завжди тримайте ракетку в
руках та не бігайте по
майданчику з ракеткою
високо піднятою

Огляд спортивної зали

Стежити за станом і поверхнею майданчика, не
допускаючи того, щоб дерев'яна підлога була
вологою або слизькою



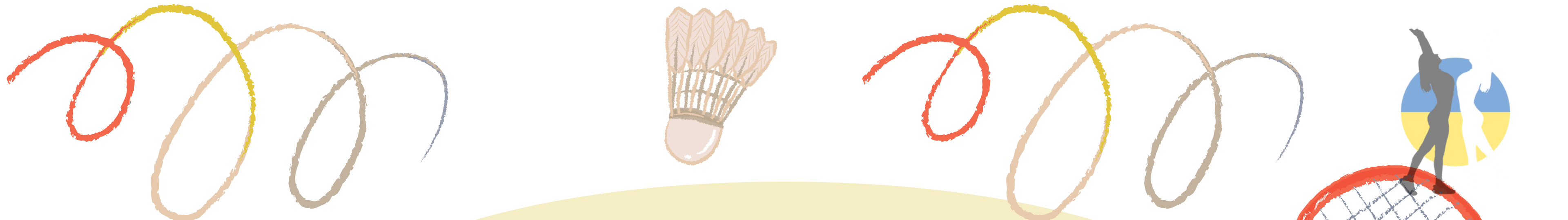
Зачіска

Волосся повинно бути
зібране в пучок і
зав'язаним

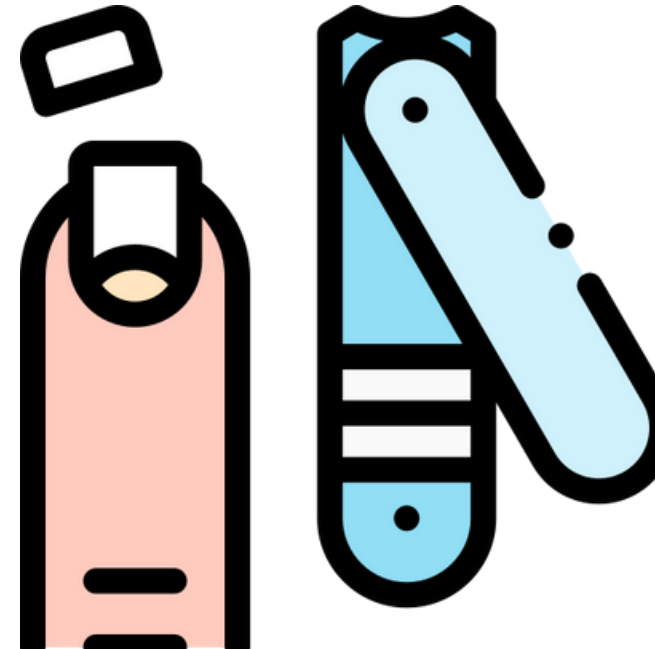
Волосся
зібране

Волосся не
заважає





Нігті

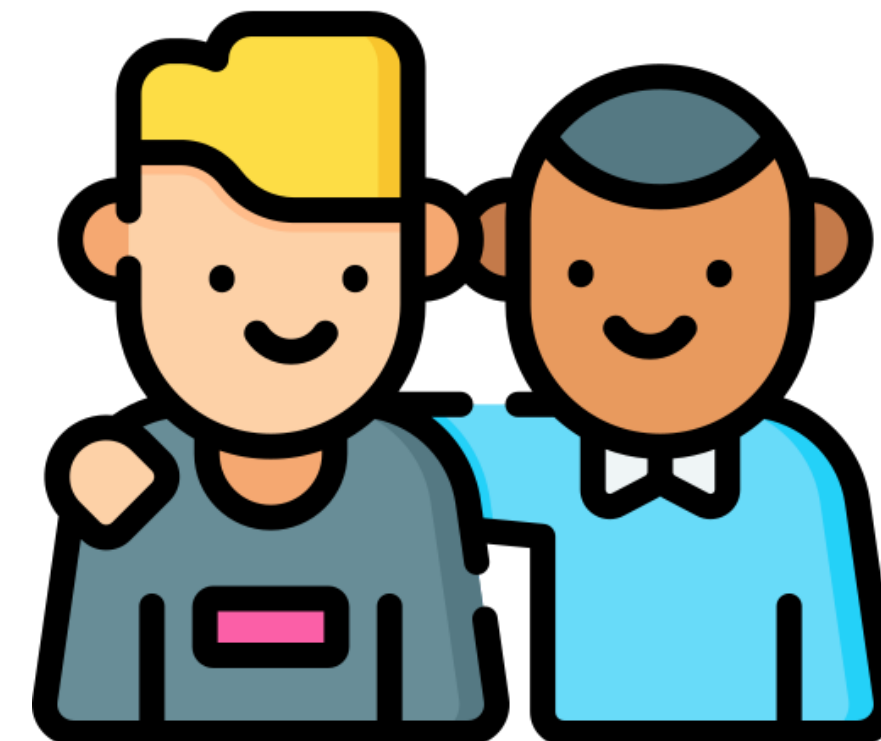
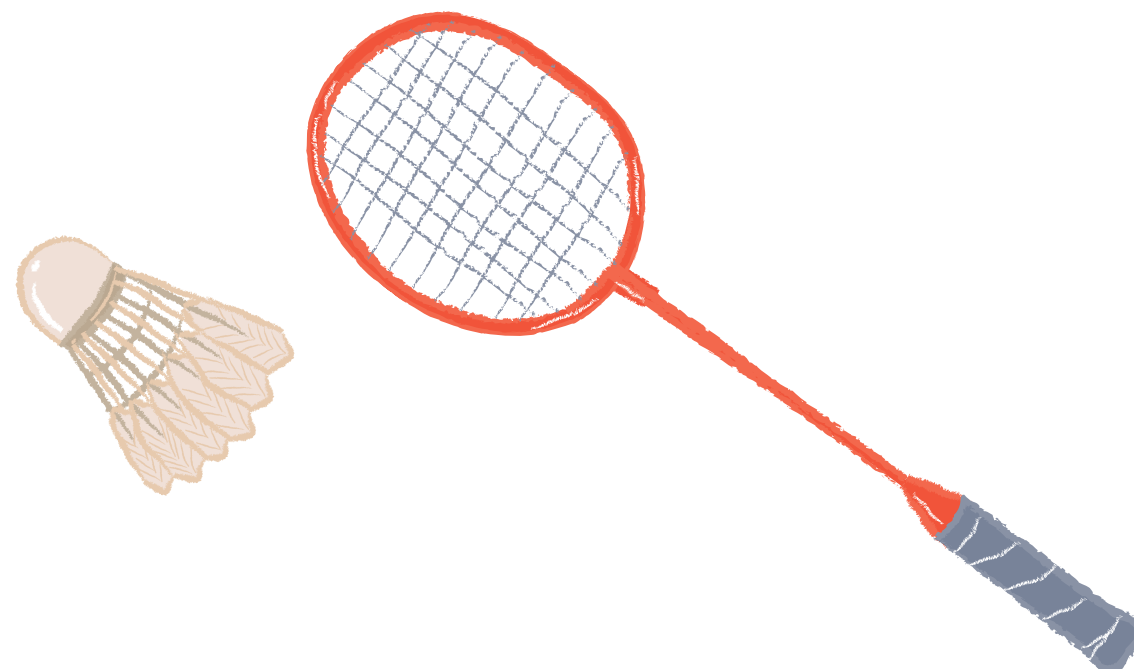
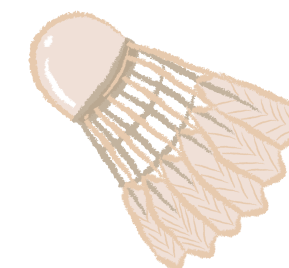
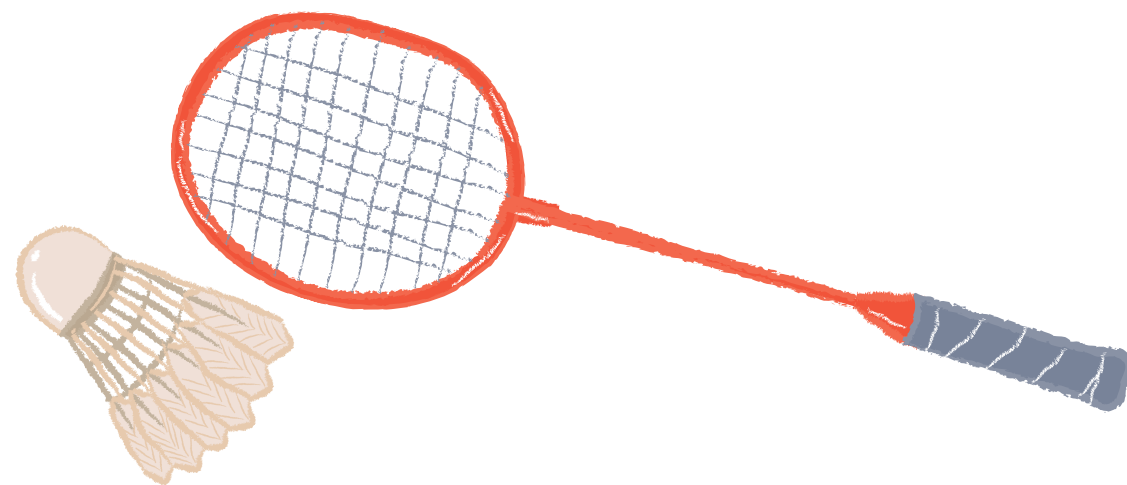


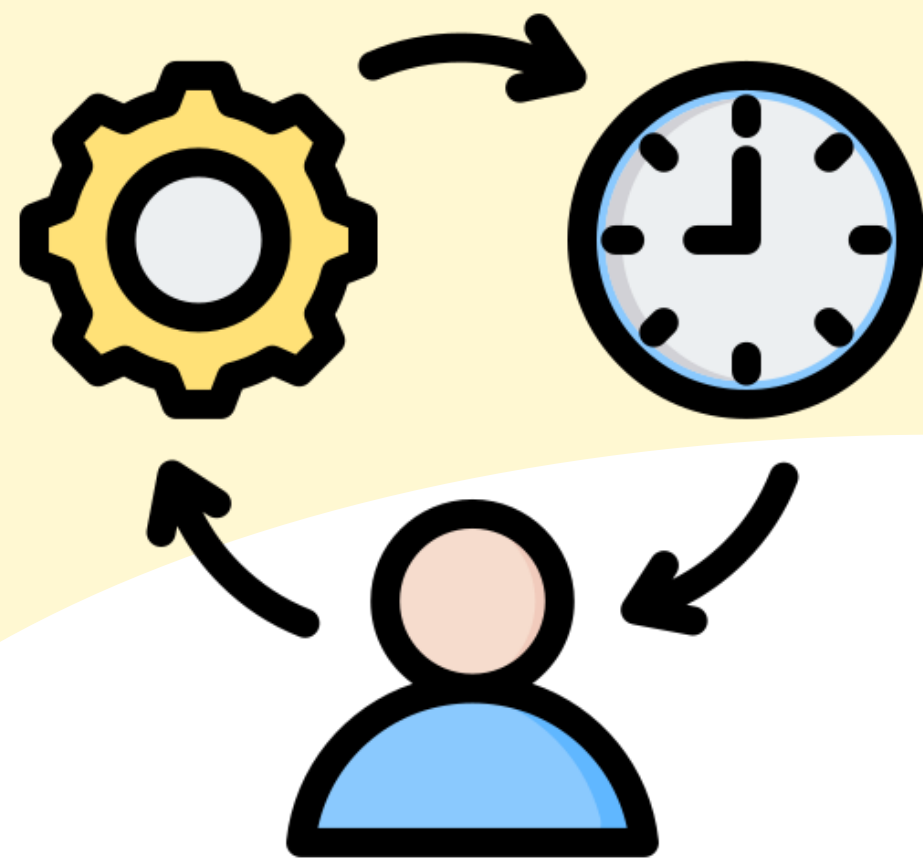
Коротко стригти
НІГТІ



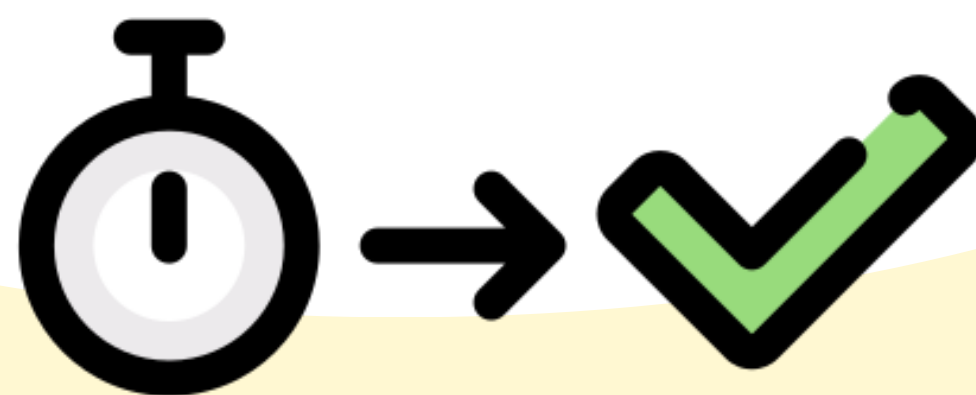
Поведінка

Поважати себе та оточуючих





Дисциплінованість



DISCIPLINE

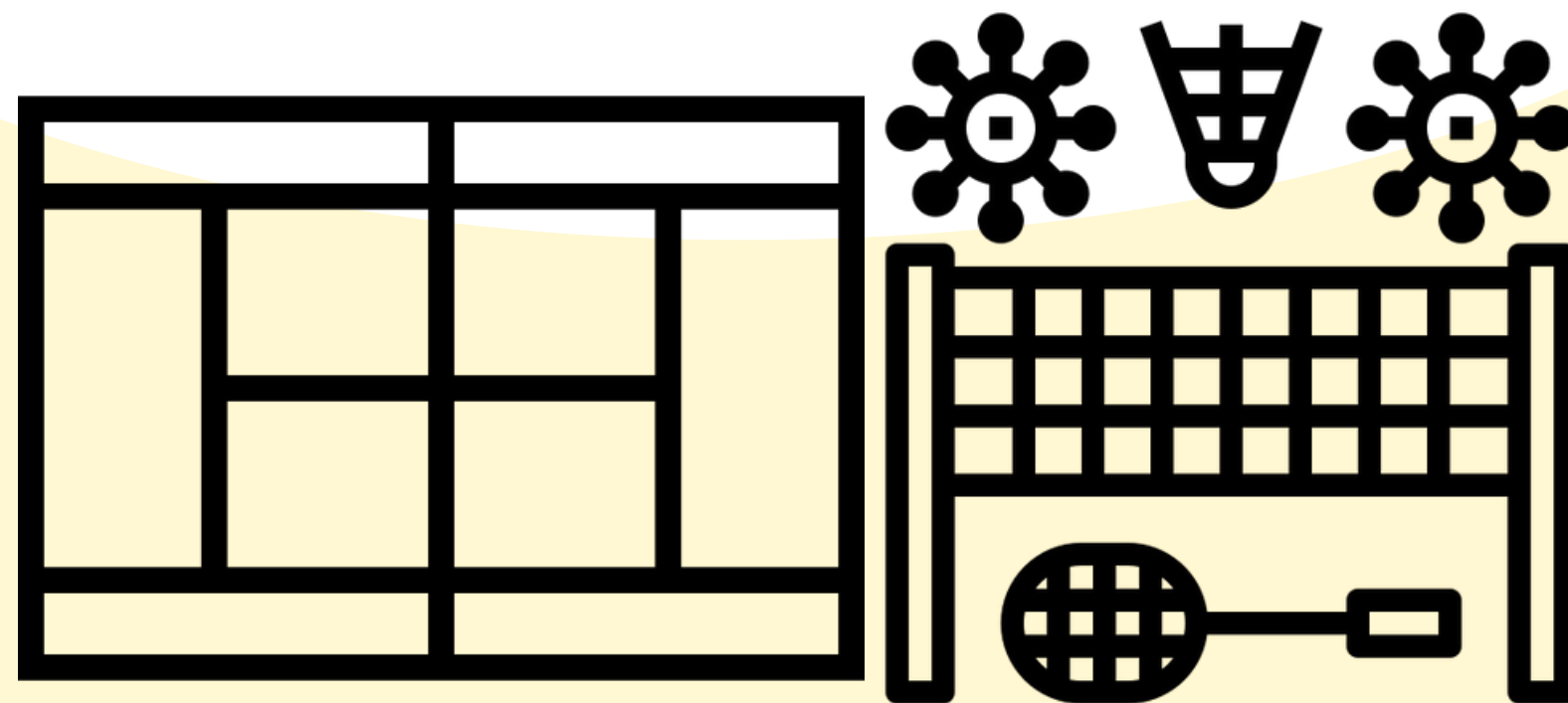
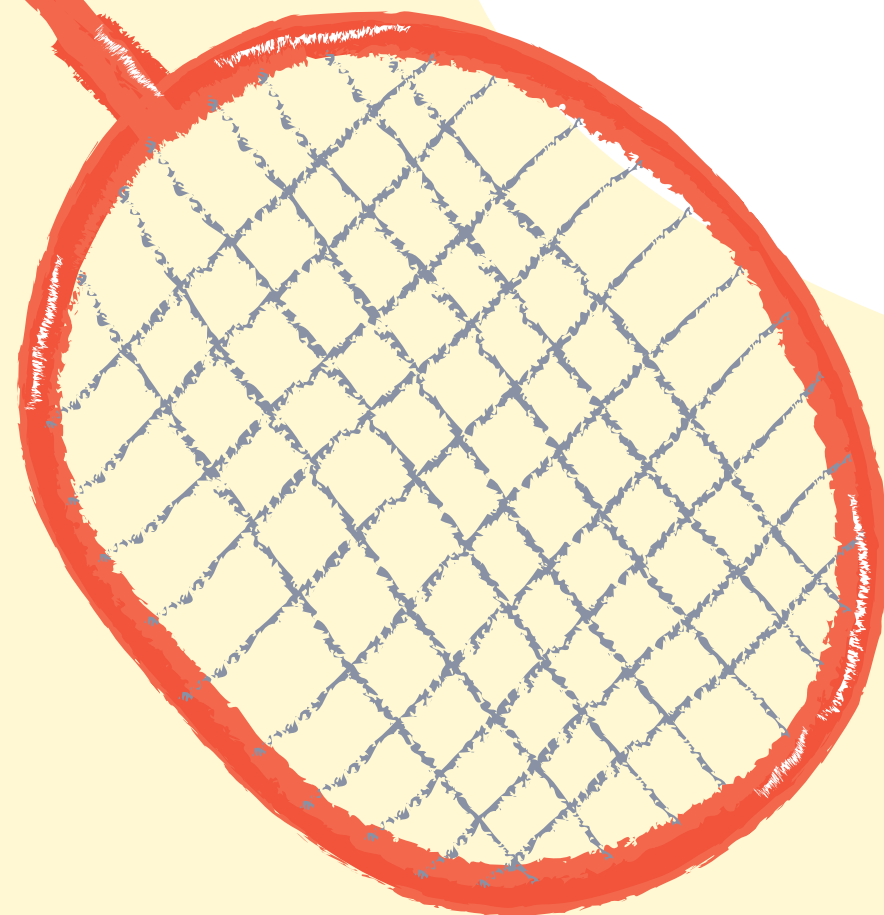
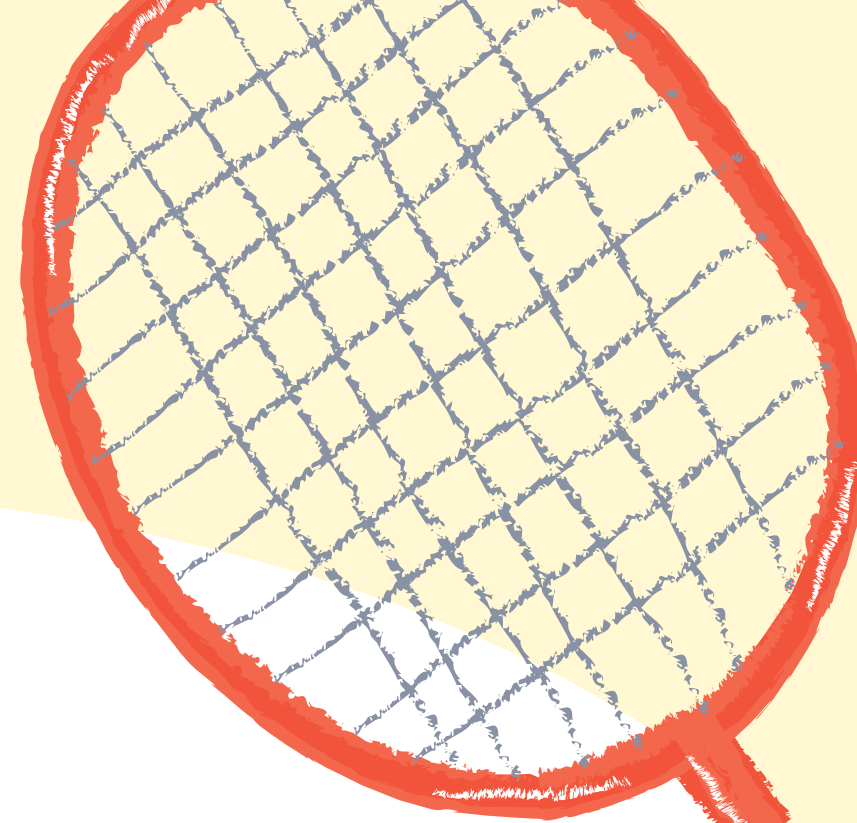


Слухатись тренера/вчителя





Сторонні на полі



Перед ударом

Перед кожним ударом
переконайтеся, що Ви на
безпечній відстані від
інших гравців.



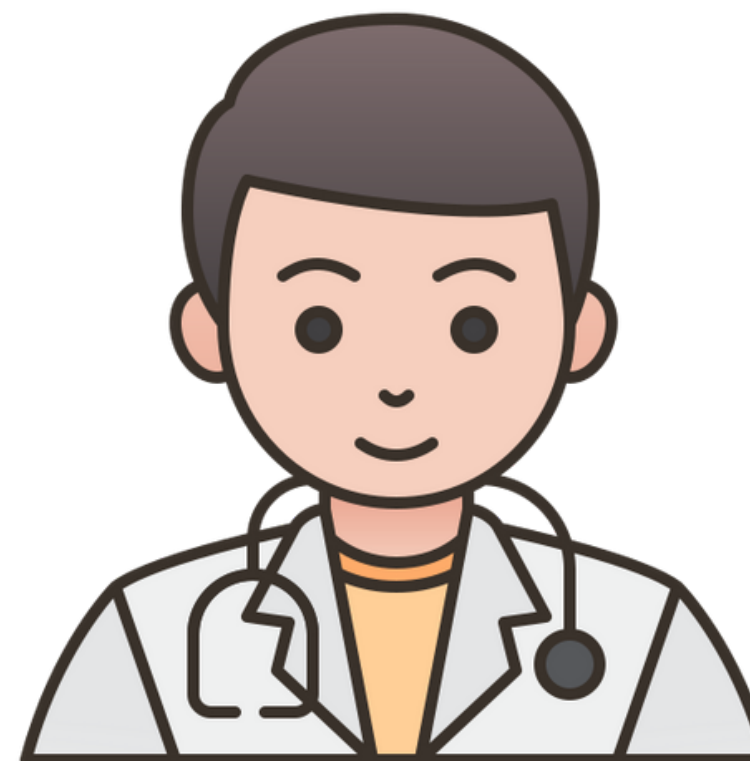
При
травмі



негайно повідомити
тренера/вчителя та
звернутись до лікаря



Результат



лікар

Дякую за
увагу!

Бережіть
себе!

