

PHẦN
1

KIẾN THỨC CHUNG

I

VỆ SINH SÂN TẬP

II

CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN



I. VỆ SINH SÂN TẬP

1 Sân tập phải sạch sẽ, thoáng mát.



2 Khi làm vệ sinh sân tập phải đeo khẩu trang và dùng chổi có cán.



3 Rác phải được thu dọn sạch và để vào nơi quy định.



4 Khi làm vệ sinh xong phải rửa tay bằng xà phòng.



H. CHUẨN BỊ DỤNG CỤ TRONG TẬP LUYỆN

1 Trước buổi tập phải chuẩn bị đầy đủ dụng cụ cần thiết.



2 Phải sắp xếp các dụng cụ trong phòng tập hợp lý, tránh lộn xộn.



- 3 Trang phục tập luyện phải gọn gàng, hợp vệ sinh, đi giày hoặc dép quai hậu.



- 4 Sau buổi tập phải thu dọn dụng cụ để vào nơi quy định và rửa tay sạch sẽ.

