

# 中国香港体操总会 弹网运动之安全守则

## 弹网活动的安全守则：

1. 所有弹网活动必须在合格教练指导下进行，教练的资歷必须与其负责的活动相符
2. 初级教练同时不应负责多于2张弹网
3. 进行弹网活动时，弹网面至天花(或其悬挂物)之最低高度为
  - 初学者(初级章别或以下)：4米
  - 非初学者：8米
4. 在一般训练时弹网四边最少2米的缓冲区，进行高难动作之训练时弹网四边最少3米的缓冲区
5. 弹网四边必须放有安全垫，头尾应放厚垫，当练习空翻动作时必须有安全平台
6. 在进行弹网之活范围内不应有任何球类活动
7. 弹网张开后一对輪架应平放于远离弹网的地方，不可放于弹底纹或任何通道上
8. 弹网在使用前教练必须检查其状况：
  - 网架与脚架之间的铁链必须紧张
  - 网面必须平坦
  - 弹簧必须整全
  - 网面缝线没有断
  - 网架之安全垫必须适当固定
9. 弹网不使用时可以锁上及加保护套
10. 每次开收弹网的程序必须正确，所有协助开收弹网的人都曾受教导及训练，确保他们懂得开收弹网的程序

## 弹网学员的安全守则：

1. 只有在教练或受权人士在场指导下才可使用弹网
2. 练习新动作时必须有教练的指导及保护
3. 不可以单独进行弹网活动
4. 弹网活动进行时，弹网四周必须有最少有四人(每边一人)保护
5. 保护员必须留意网上的活动，适当时加以保护，所有学员必须知道网边保护的方法
6. 任何时刻只可以有一名运动员在弹网上活动
7. 学员衣着必须合适，进行弹网活动时：
  - 不宜穿太松的衣着，因为会阻碍视线
  - 必须穿上衣及体操鞋(或运动袜)
  - 所有衣裤不得有钮或扣

- 衣袋及裤袋内不可有金属或大件之物件
  - 不得穿带任何饰物如：手表、介子、颈鍊等
  - 应束好长发
  - 应穿弹性裤头的裤
  - 指甲应短
8. 初学者必须学会刹停弹跳、跌倒及网边保护
  9. 运动员应控制自己在适当的高度进行练习
  10. 学员必须手扶网架上落弹网
  11. 必须在弹网中央，并沿弹网长轴方向进行弹跳
  12. 避免长时间网上练习，练习时间必须短而适量

日期：**2006** 年 3 月