

# 中國香港體操總會

## 彈網運動之安全守則

### 彈網活動的安全守則：

1. 所有彈網活動必須在合格教練指導下進行，教練的資歷必須與其負責的活動相符
2. 初級教練同時不應負責多於 2 張彈網
3. 進行彈網活動時，彈網面至天花(或其懸掛物)之最低高度為
  - 初學者（初級章別或以下）：4 米
  - 非初學者：8 米
4. 在一般訓練時彈網四邊最少 2 米的緩衝區，進行高難動作之訓練時彈網四邊最少 3 米的緩衝區
5. 彈網四邊必須放有安全墊，頭尾應放厚墊，當練習空翻動作時必須有安全平台
6. 在進行彈網之活範圍內不應有任何球類活動
7. 彈網張開後一對輪架應平放於遠離彈網的地方，不可放於彈網底或任何通道上
8. 彈網在使用前教練必須檢查其狀況：
  - 網架與腳架之間的鐵鏈必須緊張
  - 網面必須平坦
  - 彈簧必須整全
  - 網面縫線沒有斷
  - 網架之安全墊必須適當固定
9. 彈網不使用時可以鎖上及加保護套
10. 每次開收彈網的程序必須正確，所有協助開收彈網的人都曾受教導及訓練，確保他們懂得開收彈網的程序

### 彈網學員的安全守則：

1. 只有在教練或受權人士在場指導下才可使用彈網
2. 練習難新動作時必須有教練的指導及保護
3. 不可以單獨進行彈網活動
4. 彈網活動進行時，彈網四周必須有最少有四人（每邊一人）保護
5. 保護員必須留意網上的活動，適當時加以保護，所有學員必須知道網邊保護的方法
6. 任何時刻只可以有一名運動員在彈網上活動
7. 學員衣著必須合適，進行彈網活動時：
  - 不宜穿太鬆的衣著，因為會阻礙視線
  - 必須穿上衣及體操鞋（或運動襪）
  - 所有衣褲不得有鈕或扣
  - 衣袋及褲袋內不可有金屬或大件之物件
  - 不得穿帶任何飾物如：手錶、介子、頸鍊等
  - 應束好長髮
  - 應穿彈性褲頭的褲
  - 指甲應短
8. 初學者必須學會剎停彈跳、跌倒及網邊保護
9. 運動員應控制自己在適當的高度進行練習
10. 學員必須手扶網架上落彈網
11. 必須在彈網中央，並沿彈網長軸方向進行彈跳
12. 避免長時間網上練習，練習時間必須短而適量

日期：2006 年 3 月