

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» г.Шахты**



**ПРАВИЛА
ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

Настоящие правила разработаны с целью обеспечения порядка и безопасности посещения спортивного зала.

Во время начала тренировочного процесса, считается, что занимающийся ознакомлен с данными правилами, согласен с их требованиями и обязуется их исполнять, а также принимает на себя все риски связанные с травматизмом, обязуется соблюдать правила безопасности и проявлять осторожность во время занятий.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в спортивном зале допускаются:

- занимающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой;
- одетые в спортивную одежду и обувь (без шипов), соответствующие проводимому виду занятий.

1.2. При нахождении в спортивном зале обучающие обязаны соблюдать правила поведения.

1.3. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утверждённым руководством МБУ ДО СШ № 5 г.Шахты.

1.4. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.5. Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки. О каждом несчастном случае, пострадавший или очевидец, обязан немедленно сообщить тренеру проводящему занятия в спортивном зале.

1.6. Обучающимся запрещается: без разрешения тренера подходить к имеющимся в спортивном зале, и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.), оборудованию и инвентарю, и пользоваться им.

1.7. В фойе и раздевалках запрещается: бегать, хлопать дверью, толкать друг друга; бросать различные предметы друг в друга.

1.8. В случае нанесения ущерба инвентарю и оборудованию в раздевалках, спортивных залах, обучающиеся возмещают ущерб.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Изучить содержание настоящих правил.
- 2.2. Только с разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, можно пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму.
- 2.3. С разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.
- 2.4. Разрешается брать с собой только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения.
- 2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приёма пищи.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящие правила;
- неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии тренера, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- производить метание мячей только с разрешения тренера, проводящего занятия в спортивном зале.

3.2. Обучающимся запрещается:

- стоять близко к другим учащимся, выполняющим упражнения;
- производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а так же при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия в спортивном зале.
- 4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру, проводящему занятия в спортивном зале.

- 5.2. С разрешения тренера, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.
- 5.3. Принять душ, переодеться.
- 5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера.

Просим Вас соблюдать нравственные и этические правила и нормы поведения, правила общей гигиены, поддерживать чистоту и порядок во всех помещениях!

Администрация МБУ ДО СШ № 5 г.Шахты, не несёт ответственности за причинение вреда здоровью, несчастные случаи и травмы, полученные в период нахождения в спортивном зале.