

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО СДЮСШОР по
самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И.Пономарёва
_____ А.В.Капустин

Правила поведения учащихся .

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

. С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку и переодеться в спортивную форму; снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки, острые заколки и другие посторонние предметы

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, 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-преподавателя, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;

Занимающимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

- кричать, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

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

Переодеться и с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы электрических приборов, нарушения целостности окон или тента проинформировать об этом тренеру-преподавателю, проводящего занятия.