

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО

1. Общие положения

1.1. К занятиям в Учреждении допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

2. Правила поведения перед тренировочным процессом

2.1. Занимающиеся приходят в Учреждение за 15-20 минут до начала занятий.

2.4. Занимающиеся переодеваются в раздевалке, соблюдая общепринятые нормы и правила личной гигиены.

2.5. Личные вещи (*одежда, обувь, сумки*) аккуратно складываются или развешиваются. (*За ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалке, администрация школы ответственности не несет.*)

2.6. На занятия разрешается взять небольшую емкость с питьевой водой.

2.7. Занимающемуся, который покидает раздевалку последним, необходимо выключить освещение комнаты.

3. Правила поведения во время тренировки

3.1. Обучающиеся заходят в спортивный зал с разрешения тренера (учителя физической культуры).

3.2. Перед занятием снять кольца, браслеты, часы, очки и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру, при этом длинные волосы должны быть убраны и завязаны мягкими лентами (*использование заколок запрещено*).

3.3. Ценные вещи хранятся в указанном тренером видном месте (*стол возле тренера (учителя физической культуры)*).

3.5. Перед началом занятий, занимающиеся строятся в одну шеренгу и приветствуют тренера, по команде начинается тренировочное занятие (*Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера*).

3.6. Во избежание травм обучающиеся должны проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера. (*Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении таких упражнений как: бросок, болевой прием, удержание. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны*).

3.7. Запрещается шуметь, подавать ложные сигналы тревоги, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий.

3.8. При разучивании приемов, слушать внимательно объяснение тренера и смотреть демонстрацию приемов. *(При выполнении упражнений тренером и занимающимся, должны учитываться факторы, способствующие возникновению травм: - нарушение элементов страховки и само страховки; - выполнение бросков за пределами борцовского ковра; - недостаточная дистанция между обучающимися; - нахождение в зоне броска другой пары).*

3.9. Если во время занятий занимающемуся необходимо выйти, то он должен попросить разрешения у тренера. При этом в обязательном порядке надеть сменную обувь *(в туалет заходить только в сменной обуви, даже если на ногах «борцовки самбо»).*

4. Правила по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Организованно покинуть место проведения занятий. *(По окончании тренировки группа в сопровождении тренера-преподавателя покидает зал и следует в сопровождении тренера в раздевалку).*

4.3. При необходимости принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом. *(После посещения душевых кабин не забывать выключать воду и освещение).*

4.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, аккуратно одеться и покинуть здание спортивного зала *(соблюдая правила вежливости).*

5. Обязанности занимающихся

5.1. Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.

5.2. Недопустимо проявление гнева, грубости, неуважения к партнеру.

5.3. С уважением относятся к символам Российского государства: - государственному флагу; - гимну Российской Федерации; - и гербу Российской Федерации.

Чтут и соблюдают традиции, ритуалы, связанные с государственными символами России.

5.4. Проявляют уважение, терпимость и толерантность к национальным традициям и культуре народов, населяющих Российскую Федерацию, а также иностранных государств.

5.5. Проявляют уважение к старшим, заботятся о младших, к работникам и взрослым обращается на «Вы», уступают дорогу взрослым, старшие – младшим, мальчики – девочкам. При движении по коридорам, лестницам, проходам следует придерживаться правой стороны;

5.6. В полной мере выполняют обучающую спортивную программу. Пропуски тренировочных занятий без уважительных причин не допустимы.

Уважительными причинами являются: - болезнь, подтвержденная официальным документом медучреждения; - отпуск родителей, подтвержденный заявлением родителей. О причине пропуска занимающийся или его законный представитель предварительно информируют тренера или администрацию школы. При явке на тренировку после отсутствия занимающийся приносит документ, подтверждающий уважительную причину отсутствия.

5.7. Соблюдают дисциплину и нормы поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха, требования к ношению спортивной формы и спортивной обуви;

5.8. Соблюдают санитарно-гигиенические нормы, правила личной гигиены (короткая прическа, коротко остриженные ногти на руках и ногах, чистые «борцовки» или носки);

5.9. Соблюдают правила пожарной и антитеррористической безопасности, знают места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

5.10. Соблюдают технику безопасности. При получении травмы пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. Медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи находится в каждом спортзале.

5.11. Занимающимся запрещается: - бегать по лестницам, в других местах, не приспособленных для бега; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу; - употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь и мешать другим; - совершать действия, опасные для жизни и здоровья самих себя и окружающих. - употреблять пищевые продукты в гардеробной комнате (мусор выбрасывается в корзину для мусора). - приносить с любой целью и использовать любым способом оружие, взрывчатые или огнеопасные вещества; - приносить с собой спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие вещества, токсические вещества и яды.

6. Правила поведения при возникновении аварийной и (или) чрезвычайной ситуации

6.1. При обнаружении и (или) возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий (неисправность тренажерного оборудования) прекратить проведение занятий и сообщить о случившемся тренеру и (или) администрации школы. *(Занятия разрешается продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования).*

6.2. При появлении во время занятий, каких-либо болей (*в суставах рук, в спине и др.*), а также при плохом самочувствии и (или) недомогании прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Директор



О.А. Зыкова