

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол № 9 от 19.10.2023)

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 142 о/д от 19.10.2023

ПРАВИЛА

посещения Государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Пушкинского
района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023 год

1. Общие сведения

1.1. Правила посещения Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – Правила) разработаны в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 N 127-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (далее - приказ Минспорта России № 999); методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

1.2. В соответствии со ст.63, 65 СК РФ родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей и осуществлять родительские права в интересах детей.

1.3. Родители несут персональную ответственность за жизнь и здоровье своих детей на территории Учреждения, за исключением времени посещения учебно-тренировочных занятий с тренером-преподавателем.

1.4. Правила устанавливают права и обязанности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении.

1.5. Требования Правил обязательны для обучающихся, их законных представителей, сопровождающих, посетителей.

1.6. Информация о времени работы Учреждения, об изменении в расписании размещается на информационном стенде и на сайте Учреждения в сети интернет www.sdspush.ru

1.7. Проход в специализированные зоны Учреждения (спортивные залы, душевые, раздевалки, туалеты) предназначен строго для обучающихся.

1.8. Проход посетителей осуществляется при предъявлении паспорта или иного документа, удостоверяющего личность, заранее согласовав свое посещение с Администрацией Учреждения.

1.9. При возникновении чрезвычайных ситуаций, посетители, обучающиеся, должны незамедлительно покинуть Учреждение через ближайший выход, который указан на схеме эвакуации, неукоснительно соблюдать требования ответственных за пожарную безопасность.

1.10. Администрация Учреждения не несет ответственности за травмы, полученные вне территории Учреждения: травмы, полученные по вине самого обучающегося на территории Учреждения.

1.11. Администрация оставляет за собой право изменять данные Правила.

1.12. Посетителям, не соблюдающим настоящие Правила при посещении Учреждения, администрация Учреждения вправе отказать в посещении учебно-тренировочного занятия в день нарушения. В случае совершения противоправных действий

Учреждение передаёт информацию об этом в правоохранительные органы для рассмотрения вопроса о привлечении к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

2. Права и обязанности обучающихся и посетителей на территории Учреждения

2.1. Обучающиеся имеют право находиться в Учреждении и на территории Учреждения в течение 15 минут до начала занятий, во время занятий и в течение 15 минут после окончания занятий.

2.2. Обучающиеся в вестибюле обязаны переобуться в сменную обувь, а уличную обувь в непромокаемом пакете и верхнюю уличную одежду сдать в гардероб.

2.3. Переодеваться в спортивную форму и обувь обучающиеся могут только в раздевалках.

2.4. Родители (законные представители), сопровождающие не вправе переодевать обучающихся в вестибюле.

2.5. В помощь обучающимся четырехлетнего и пятилетнего возраста допускается проход в раздевалки одного родителя (законного представителя) от группы (по согласованию с тренером-преподавателем) для переодевания в спортивную форму перед занятием и после занятия.

2.6. Обучающиеся обязаны бережно относиться к имуществу Учреждения.

2.7. Обучающиеся, посетители обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям и обслуживающему персоналу.

2.8. Обучающиеся, посетители обязаны соблюдать чистоту в учреждении.

2.9. Обучающиеся, их законные представители, обязаны сообщать тренеру-преподавателю о наличии хронических заболеваний, перенесенных травмах, плохом самочувствии и иных обстоятельствах, препятствующих занятиям физической культурой и спортом.

2.10. Обучающиеся, посетители обязаны подчиняться указаниям и требованиям сотрудников Учреждения.

2.11. Законные представители, сопровождающие обучающихся при посещении открытых занятий, соревнований, проводимых непосредственно в спортивных залах, обязаны переобуться в сменную обувь, а верхнюю одежду сдать в гардероб.

3. На территории Учреждения запрещается

3.1. Проходить в специализированные зоны (спортивные залы, раздевалки, подсобные помещения) Учреждения в верхней одежде и уличной обуви.

3.2. Находиться (кроме раздевалок), в нижнем белье, с обнаженным торсом, без обуви,

3.3. Посещать Учреждение при наличии признаков острого или хронического, инфекционного и/или кожного заболеваний.

3.4. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения.

3.5. Курить, употреблять алкогольные напитки, как в Учреждении, так и на прилегающей территории.

3.6. Проносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, пачкающие предметы.

3.7. Входить в служебные помещения, к которым относятся: административные помещения, технические помещения; самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.9. Бегать в холле, по коридорам, лестницам и раздевалкам и другим помещениям Учреждения.

3.10. Беспокоить других посетителей Учреждения.

3.11. Оставлять вещи в шкафчиках после окончания занятий.

3.12. Производить кино и фотосъемку без разрешения администрации Учреждения.

3.13. Распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией Учреждения.

3.14. Проходить в Учреждение с животными, на роликовых коньках, со скейтбордами, с велосипедами.

4. Правила посещения спортивного зала

4.1. Общие рекомендации:

4.1.1. Приступать к учебно-тренировочным занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами.

4.1.2. На учебно-тренировочное родители (законные представители) или сопровождающие лица обязаны приводить и забрать ребенка в установленное время.

4.1.3. Родители (законные представители) или сопровождающие лица обязаны привести ребенка, сдать верхнюю одежду в гардероб, переодеть сменную обувь и ожидать тренера-преподавателя в холле Учреждения.

4.1.4. Родителям или сопровождающим лицам запрещено самостоятельно использовать оборудование Учреждения, вмешиваться в процесс учебно-тренировочных занятий и требовать изменения их форматов.

4.1.5. Групповые занятия проводятся по расписанию. С расписанием занятий обучающийся может ознакомиться на информационном стенде.

4.1.6. Для учебно-тренировочных занятий необходимо переодеться в форму, соответствующую виду спорта, и спортивную обувь.

4.1.7. К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены только в спортивной форме и специальной спортивной обуви: форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей, шнурки должны быть заправлены.

4.1.8. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы, которыми можно пораниться.

4.1.9. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя. В отсутствие тренера-преподавателя обучающиеся в зал не допускаются.

4.1.10. Передвигаться во время учебно-тренировочных занятий необходимо не заходить в рабочую зону других обучающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.

4.1.11. После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

4.1.12. Присутствие родителей или сопровождающих лиц допускается только на открытых занятиях по предварительному согласованию с администрацией Учреждения.

4.2. Обучающимся запрещается:

4.2.1. Посещать учебно-тренировочные занятия при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечений, при плохом самочувствии.

4.2.2. Без необходимости входить в спортивный зал раньше времени начала учебно-тренировочных занятий, находиться в зале после неё.

4.2.3. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера-преподавателя.

4.2.4. Приступать к учебно-тренировочным занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2.5. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с тренером-преподавателем.

4.2.6. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

4.2.7. Использовать оборудование не по назначению.

4.2.8. Посещать спортивный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

4.2.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

4.2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в спортивном зале.

4.2.11. Предупреждение травматизма и несчастных случаев в спортивном зале:

4.2.12. Необходимо выполнять указания тренера-преподавателя.

4.2.13. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхание. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.

4.2.14. Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений, разминку.

4.2.15. Во время учебно-тренировочных занятий, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам, так как серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц, при недостаточно серьезном лечении, могут привести к инвалидности.

4.2.16. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.

4.2.17. При сильном утомлении необходимо доложить тренеру-преподавателю.

4.2.18. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

4.2.19. Умышленно портить имущество Учреждения.

5. Правила посещения тренажерного зала

5.1.1. Общие рекомендации:

5.1.2. Приступать к учебно-тренировочным занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.

5.1.3. Учебно-тренировочные занятия разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и не скользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.

5.1.4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при учебно-тренировочных занятиях (часы, серьги и т. п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

5.1.5. Перед началом учебно-тренировочных занятий на тренажере под руководством тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.

5.1.6. Все упражнения выполняются только под непосредственным наблюдением тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала. В отсутствие тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала, обучающиеся в тренажерный зал, не допускаются.

5.1.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра, тренера-преподавателя или инструктора тренажерного зала.

5.1.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного обучающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером, тренером-преподавателем или инструктором тренажерного зала.

5.1.9. С отягощениями штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

5.1.10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

5.1.11. Передвигаться по залу необходимо не заходя в рабочую зону других обучающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание обучающихся иными способами.

5.1.12. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

5.1.13. После выполнения упражнений обучающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т. д.) на специально отведенные места.

5.1.14. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2,0 метров от стекла и зеркал.

5.1.15. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнуры, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

5.1.16. В начале учебно-тренировочного занятия на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировочное занятие после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

5.1.17. Во время учебно-тренировочных занятий необходимо обязательно использовать полотенца для вытирания пота.

5.1.18. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору

тренажерного зала. Учебно-тренировочные занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

5.2. Обучающимся в тренажерном зале запрещается:

5.2.1. Брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

5.2.2. Работать на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю или инструктору тренажерного зала.

5.2.3. Посещать тренажерный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, при плохом самочувствии.

5.2.4. Приступать к учебно-тренировочным занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время тренировочного занятия необходимо прекратить его и сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

5.2.5. Заниматься с обнаженным торсом и/или босиком.

5.2.6. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

5.2.7. Прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

5.2.8. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

5.2.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.

5.2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в тренажерном зале.