

Введено в действие  
приказом директора

от «12» 12 2018 г. № 156-110



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ

«СЦОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

## ПРАВИЛА

поведения занимающихся при организации занятий в  
муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Олимпийский»

## Правила поведения занимающихся при организации занятий по виду спорта дзюдо

1. Посещать занятия согласно расписания, приходить на тренировку за 15 мин. до начала. Иметь сменную обувь.
  2. Оставлять верхнюю одежду и обувь в гардеробе. Ценные вещи сдавать в камеру хранения или тренеру. Администрация не несет ответственность за сохранность не сданной одежды и ценных вещей.
  3. Занимающихся в группах начальной подготовки и оздоровительные группы до занятий допускаются только при наличии медицинской справки, дающей разрешение на тренировки; занимающиеся групп ТСС, ССМ, ВСМ обязаны встать на учет в городскую поликлинику № 10 (отделение спортивной медицины) и проходить плановые медосмотры под контролем тренера.
  4. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.
  5. Занимающиеся запрещается находиться в зале в отсутствие тренера. Занимающимся запрещается заниматься на тренажерах без контроля тренера. В процессе занятия занимающимся не разрешается пользоваться тренажерами, снарядами, не связанными непосредственно с выполнением задач, поставленных тренером.
  6. Занимающиеся должны соблюдать правила внутреннего распорядка. Неукоснительно выполнять требования тренера и администрации.
  7. Пропуск занятий без уважительных причин не компенсируется.
  8. Соблюдать нормы, обеспечивающие безопасность тренировочных занятий, правила соревнований, беречь инвентарь и оборудование, соблюдать чистоту в зале и раздевальных помещениях.
  9. Запрещается самостоятельно включать освещение, пользоваться электроприборами.
  10. Запрещается употребление конфет, жевательной резинки и других продуктов во время учебно-тренировочного процесса.
  11. Не виснуть на канатах, не лазать на балконах, не прыгать с подоконников, не скатываться с перил.
  12. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
  13. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки, не должен выставлять руки.
  14. За 10-15 мин до тренировочной схватки занимающихся должны проделать интенсивную разминку.
  15. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
  16. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, после тренировок обязательно принимать душ. Перед тренировкой воспользоваться (в случае необходимости) туалетом.
  17. Перед занятием обязательно снять все украшения: кольца, браслеты, серьги, цепочки.
  18. Соблюдать спортивный режим.
  19. Соблюдать правила личной гигиены, рациональный режим отдыха и питания, регулярно проходить медосмотры
  20. Стирать кимоно два раза в месяц.
  21. На татами выходить босым и только в чистой спортивной форме.
  22. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
  23. При получении травмы занимающимся, независимо от степени ее серьезности, необходимо поставить об этом в известность тренера.
  24. Повседневно совершенствовать осанку. Освоить методы общего массажа, точечного массажа и самомассажа.
- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.