

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.