

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Город Архангельск»
«Детско-юношеская спортивная школа имени Героя Советского Союза
Павла Васильевича Усова»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ им. П.В.Усова»

Молчанов Д.И.

« 11 » января 2016г.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

До выхода в спортивный зал:

1. Приходить на тренировку за 5-10 минут до начала занятий
2. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
3. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других (часы, висючие серьги, цепочки, браслеты).
4. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, ценные вещи отдать тренеру-преподавателю.
5. Запрещается приносить на занятия жевательную резинку, семечки, сладости.

На занятиях:

1. Заходить в спортивный зал только в сменной (чистой) обуви.
2. Брать инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя.
3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
4. Пользоваться только исправным оборудованием.
5. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя, не отвлекаться самому и не отвлекать других.
6. Запрещается висеть на воротах и баскетбольных кольцах.
7. При ухудшении самочувствия незамедлительно обратиться к тренеру-преподавателю.
8. При получении травмы, прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя.
9. Запрещается покидать спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
10. Строго соблюдать правила техники безопасности и пожарной безопасности.

После занятий:

1. Пить воду только из индивидуальной бутылочки.
2. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.