

ПРАВИЛА
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЪЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ОПЕРАТИВНОМ УПРАВЛЕНИИ
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 2 имени Героя Российской Федерации Андрея
Владимировича Воскресенского» г. Сосновый Бор Ленинградской области

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

1. Общие рекомендации:

- 1.1. Приступать к занятиям в спортивном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами.
- 1.2. При первом посещении спортивного зала посетители, в обязательном порядке, должны представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой. Справки должны предоставляться в медицинский кабинет, учителю физкультуры или классному руководителю.
- 1.3. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме и специальной спортивной обуви на светлой, нескользящей подошве: форма должна быть без молний, пуговиц, выступающих деталей, жестких деталей, шнурки заправлять, в карманах не хранить предметы, которые могут поранить.
- 1.4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в спортивном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 1.5. Все упражнения в спортивном зале выполняются только под непосредственным наблюдением тренера или учителя физкультуры. В отсутствие тренера, учителя посетители в зал не допускаются.
- 1.6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать и отвлекать внимание занимающихся.
- 1.7. После выполнения упражнений, занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование на специально отведенные места.

2. Посетителям спортивного зала **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- 2.1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия тренера или учителя.
- 2.2. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру или учителю физкультуры.
- 2.3. Заниматься на неподготовленных для занятий местах, не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем. Выполнять сложные элементы без предварительного согласования с учителем.
- 2.4. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
- 2.5. Использовать оборудование не по назначению.
- 2.6. Ставить на ковер для художественной гимнастики предметы, оборудование (стулья, скамейки и т.д.) кроме гимнастических матов.
- 2.7. Посещать спортивный зал при наличии медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии кожных, инфекционных заболеваний, кровотечениях, в плохом самочувствии.

- 2.8. Посещать спортивный зал в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
- 2.9. Приносить огнестрельное и холодное оружие, колюще-режущие предметы, предметы из стекла, взрывчатые, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
- 2.10. Курить, принимать пищу и распивать спиртные напитки в раздевалках и спортивном зале.
- 2.11. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (шлепанцы, сланцы и т.д.).
3. Предупреждение травматических и несчастных случаев в спортивном зале
- 3.1. Необходимо выполнять указания тренера или учителя физкультуры.
- 3.2. При выполнении физических упражнений не рекомендуется задерживать дыхание. Дышать необходимо ровно и спокойно через нос.
- 3.3.3. Прежде чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.
- 3.3.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.
- 3.3.5. При выполнении упражнений необходимо быть сосредоточенным.
- 3.3.6. При появлении болей в мышцах рекомендуется применять самомассаж.
- 3.3.7. При сильном утомлении об этом необходимо сообщить тренеру или учителю.
- 3.3.8. Не рекомендуется заниматься непосредственно после приема пищи.

Лица, нарушившие настоящие Правила пользования спортивным залом удаляются из зала. Учреждение оставляет за собой право не допустить их для дальнейшего посещения.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫМИ УЛИЧНЫМИ СООРУЖЕНИЯМИ

1. Посетители спортивной площадки (стадион) обязаны:
 - 1.1. Заниматься только на исправном спортивном оборудовании.
 - 1.2. Бережно относиться к имуществу комплекса, соблюдать правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
 - 1.3. Соблюдать чистоту и порядок на территории спортплощадки;
 - 1.4. Строго соблюдать требования норм безопасности во время нахождения на спортивной площадке.
2. Посетителям спортплощадки (стадиона) **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:
 - 2.1. Использовать оборудование спортплощадки не по его прямому назначению, в том числе висеть на футбольных воротах, баскетбольных щитах и кольцах. Лица, портящие имущество в общественных местах, несут уголовную ответственность согласно ст. 214 УК РФ «Вандализм».
 - 2.2. Находиться на спортивных площадках детям в возрасте до 10 лет без сопровождения взрослых, в возрасте до 16 лет без сопровождения взрослых после 20.00 часов. Толкаться, прыгать, кричать и совершать иные действия, нарушающие общественный порядок, мешающие остальным посетителям спорткомплекса.
 - 2.3. Производить самостоятельную разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.
 - 2.4. Проносить огнестрельное и холодное оружие, химические и взрывчатые вещества, колюще-режущие и иные предметы и средства, наличие либо применение которых может представлять угрозу для безопасности окружающих;
 - 2.5. Размещать объявления, рекламные материалы или иные документы без разрешения администрации школы;
 - 2.6. Приносить на территорию спортплощадки продукты питания и принимать пищу на спортивной площадке, распивать пиво и спиртосодержащие напитки;

- 2.7. Находиться на территории спортплощадки в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения;
- 2.8. Использовать открытый огонь, флаеры и иные пиротехнические изделия;
- Входить на территорию спортплощадок с детскими колясками, а также въезжать на велосипедах, самокатах, мото и автотранспорте.
- 2.9. Выгуливать собак на территории спортплощадки и всей пришкольной территории.
- 2.10. Бросать посторонние предметы, оставлять жевательную резинку и мусор, разливать жидкости на покрытие, а так же причинять ущерб покрытию и инвентарю какими-либо предметами, наносить вандальные надписи.
- 2.11. Создавать конфликтные ситуации, допускать оскорбительные выражения и хулиганские действия в адрес других лиц.
- 2.12. Находиться на спортивной площадке в обуви повреждающей покрытия спортивной площадки.

В случае нарушения посетителями установленных правил, сотрудники школы, обеспечивающие функционирование и порядок на территории школы, в том числе спортплощадки, вправе делать им соответствующие замечания и применять иные меры воздействия, предусмотренные действующим законодательством.

3. Администрация школы не несёт ответственности:

- 3.1. За ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения и иные личные вещи, оставленные без присмотра посетителями.
- 3.2. За травмы и несчастные случаи, произошедшие в результате нарушения посетителями правил поведения и требований безопасности при нахождении на спортивной площадке (стадионе).

**ГРАФИК
РАБОТЫ ОБЪЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ**

Дни недели	Спортивный зал	Спортивные уличные сооружения
Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница	8.00-18.40 Проведение учебного процесса и дополнительных школьных мероприятий	8.00-15.15 Учебный процесс. Время, не занятое учебным процессом, доступно для свободного посещения
Суббота	8.00-16.30 Проведение учебного процесса и дополнительных школьных мероприятий	8.00-15.15 Учебный процесс. Время, не занятое учебным процессом, доступно для свободного посещения
Воскресенье	Не работает	Доступно для свободного посещения