



АНО по развитию физической культуры и спорта «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЗЮДО»



Председатель АНО «Центр развития дзюдо» _____ / утверждаю
И.Ю. Кузык/
августа 2021 г.

Правила внутреннего распорядка и техники безопасности при организации и проведении тренировочных занятий и соревнований по дзюдо и ОФП.

I. Общие положения:

1.1. Настоящие Правила внутреннего распорядка разработаны для обеспечения эффективной организации работы Автономной некоммерческой организации по развитию физической культуры спорта «Центр развития ДЗЮО» (далее - «ЦЕНТР ДЗЮО»), снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев среди спортсменов ЦЕНТРА ДЗЮО, создания благоприятной психологической обстановки.

1.2. Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех спортсменов ЦЕНТРА ДЗЮО и их родителей (законных представителей, сопровождающих спортсменов лиц).

1.3. Посещение тренировочных занятий (соревнований) разрешается только:

а) при наличии медицинского допуска к тренировочным занятиям (соревнованиям), своевременно предоставленного в администрацию ЦЕНТРА ДЗЮО, а при участии в соревнованиях - в Оргкомитет ЦЕНТРА ДЗЮО;

б) при наличии соответствующей требованиям, чистой спортивной формы, сменной спортивной обуви, необходимой экипировки.

1.4. За сохранность ценных вещей (документов, денег, сотовых телефонов и иных ценностей) на время проведения тренировочных занятий (соревнований), администрация ЦЕНТРА ДЗЮО ответственности не несёт.

1.5. Родители спортсменов (законные представители или иные сопровождающие спортсменов лица), обязаны в случае плохого самочувствия спортсмена, перед началом занятия, известить об этом тренера в устной или письменной форме.

II. Спортсмены обязаны:

2.1. Проходить инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности.

2.2. Строго соблюдать правила внутреннего распорядка, поддерживать дисциплину, выполнять распоряжения администрации объекта, где проводятся тренировочные занятия (соревнования), администрации, тренеров и медицинского персонала.

2.3. Посещать тренировочные занятия и соревнования, только при наличии медицинского допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2.4. Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не использовать нецензурные выражения, не драться, не создавать конфликтных ситуаций на территории объекта, где проводятся тренировочные занятия и соревнования (в т.ч. в спортивном зале, раздевалках, душевых и т.д.).

2.5. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия спортсмены обязаны известить об этом своего тренера. Так же незамедлительно информировать тренера о возникновении ситуаций, которые могут угрожать жизни и здоровью спортсменов, работников, иных лиц.

2.6. Не допускать пропусков занятий в соответствии с утвержденным расписанием без уважительных причин или самовольно, без согласования с тренером, покидать территорию спортивного зала до окончания тренировки.

2.7. Бережно относиться к спортивному инвентарю.

Перед началом занятия спортсмены обязаны:

2.8. Прибыть к месту проведения тренировочного занятия согласно расписанию не позднее и не раньше, чем за 10 минут до начала занятия, а к месту проведения соревнований не позднее, чем за 45 минут (в случае опоздания на тренировочное занятие, своевременно предупредить об этом тренера).

2.9. Переодеваться в раздевалке в соответствующую обстоятельствам и сезону спортивную форму и обувь, аккуратно складывать свои вещи, бережно относиться к имуществу других спортсменов.

2.10. Входить в зал только в присутствии тренера проводящего занятия.



АНО по развитию физической культуры и спорта «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЗЮДО»

Во время занятия спортсмены обязаны:

- 2.11. Внимательно слушать и выполнять все указания тренера, проводящего занятия.
- 2.12. Начинать выполнение задания только по команде тренера, проводящего занятия
- 2.13. Заниматься только в части зала, определённой для них тренером на данном занятии.
- 2.14. При возникновении какой-либо проблемы (если спортсмен почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить тренеру, используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера и т.п.).

2.15. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточный интервал движения между впереди находящимся спортсменом, во избежание столкновений. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

После окончания занятия спортсмены обязаны:

- 2.16. Покидать место проведения тренировочных занятий только с разрешения тренера.
- 2.17. Покинуть спортивное сооружение после окончания занятий (соревнования) в сопровождении родителя (законного представителя, сопровождающего лица) или иным способом, согласованным с родителем и тренером.

III. Спортсменам запрещается:

3.1. Бегать, толкаться и драться на территории объекта, где проводятся тренировочные занятия или соревнования (в т.ч. в коридорах, в раздевалках, душевых и иных помещений), использовать ненормативную лексику в ходе осуществления тренировочного процесса, участия в соревнованиях и т.д.

3.2. Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.

3.3. Посещать занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; совершать какие-либо противоправные действия, в т.ч. повреждать или каким-либо иным образом посягать на имущество других спортсменов, ЦЕНТРА ДЗЮДО или объекта, где проводятся тренировочные занятия (соревнования).

3.4. Провоцировать или иным образом создавать конфликтные ситуации между спортсменами, тренерами и иными лицами. Любые конфликтные ситуации урегулируются только при посредничестве тренера или администрации ЦЕНТРА ДЗЮДО.

3.5. Приносить, показывать, использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, спиртные напитки, табачные изделия, спички, зажигалки, наркотики и другие одурманивающие средства и яды.

3.6. Распространять сведения порочащие честь и достоинство спортсменов и иных лиц, задействованных в процессе спортивной подготовки, в т.ч. работников ЦЕНТРА ДЗЮДО.

3.7. Использовать спортивный инвентарь не по назначению.

3.8. Запрещается прием пищи во время проведения тренировочного занятия (соревнования) или за 30 минут до его начала.

Перед началом занятия:

3.9. Запрещается проходить в зал в отсутствие тренера.

3.10. Запрещается входить в зал с жевательной резинкой, цепочками, металлическими заколками, сережками и другими украшениями.

3.11. Совершать умышленные действия, несоответствующие условиям и правилам тренировочного процесса (соревнования), которые могут повлечь за собой получение травм.

3.12. Запрещается драться, толкаться, бегать и создавать иные ситуации, могущие повлечь за собой получение травм.

После окончания занятия:

3.13. Запрещается находиться в раздевалке более 10 мин. после окончания занятия.

3.14. Запрещается оставлять после ухода беспорядок в раздевалке.

IV. Ответственность спортсменов:

4.1. Спортсмен в ЦЕНТРЕ ДЗЮДО несёт ответственность перед тренерами и администрацией ЦЕНТРА ДЗЮДО за нарушение Правил внутреннего распорядка и техники безопасности.

4.2. В случае однократного нарушения Правил внутреннего распорядка, спортсмен получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от своего тренера.

4.3. В случае повторного нарушения Правил внутреннего распорядка, спортсмен отстраняется от тренировочных занятий (соревнований) до принятия решения о возможности их продолжения Методическим советом ЦЕНТРА ДЗЮДО.



АНО по развитию физической культуры и спорта «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЗЮДО»

4.4. В случае систематического нарушения Правил внутреннего распорядка, спортсмен отчисляется из ЦЕНТРА ДЗЮДО без возможности восстановления.

4.5. В случае грубого нарушения настоящих правил, повлекшего за собой причинение физического, психологического или морального ущерба другим спортсменам или иным лицам, задействованным в процессе спортивной подготовки, спортсмен подлежит отчислению из ЦЕНТРА ДЗЮДО без возможности восстановления.

V. Родители (законные представители или иные сопровождающие лица) обязаны:

5.1. Знакомиться и соблюдать требования Правил внутреннего распорядка Спортивной школы и техники безопасности. Обеспечивать соблюдение спортсменами Правил внутреннего распорядка и техники безопасности.

5.2. Представить документ, подтверждающий прохождение спортсменами медицинского осмотра в установленном порядке.

5.3. Обеспечивать явку спортсменов на тренировку в установленное время и в надлежащем, опрятном виде. Не допускать пропусков занятий спортсменами в соответствии с утвержденным расписанием занятий без уважительных причин.

5.4. Заблаговременно уведомлять тренера о неявке и наличии уважительной причины отсутствия спортсмена на занятиях с последующим предоставлением документа, подтверждающего причину отсутствия.

5.5. Не допускать действий, тем или иным способом ведущих к срыву процесса спортивной подготовки, а так же порочащим честь и достоинство ЦЕНТРА ДЗЮДО, ее работников или лиц, осуществляющих либо проходящих спортивную подготовку.

VI. Родителям (законным представителям или иным сопровождающим лицам) запрещается:

6.1. Проходить в помещении спортивного зала, присутствовать при проведении тренировочных занятий (кроме случаев, санкционированных администрацией ЦЕНТРА ДЗЮДО), каким-либо образом вмешиваться в процесс спортивной подготовки.

6.2. При возникновении каких-либо конфликтных ситуаций между спортсменами, пытаться разрешить их самостоятельно, а не при посредничестве тренеров или администрации ЦЕНТРА ДЗЮДО.

6.3. Появляться на территории ЦЕНТРА ДЗЮДО в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, совершать какие-либо противоправные действия. Приносить, показывать, использовать оружие, колющие и режущие предметы, взрывчатые и огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики и другие одурманивающие средства и яды.

VII. Ответственность родителей (законных представителей или иных сопровождающих лиц).

7.1. Родители (законные представители или иные сопровождающие спортсменов лица) несут ответственность перед тренерами и администрацией ЦЕНТРА ДЗЮДО за нарушение «Правил внутреннего распорядка» и техники безопасности.

7.2. В случае однократного нарушения Родителями (законными представителями или иными сопровождающими спортсменов лицами) Правил внутреннего распорядка, они получают предупреждение и дополнительное разъяснение правил от тренера группы или администрации ЦЕНТРА ДЗЮДО.

7.3. Систематическое нарушение либо однократное грубое нарушение Родителями (законными представителями или иными сопровождающими лицами) «Правил внутреннего распорядка» является последующего отчисления спортсмена, чьим родителем (законным представителем или сопровождающим лицом) является.

Тренер не несет ответственности за травму, нанесенную в результате несоблюдения правил техники безопасности и внутреннего распорядка!