



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МУДО СШОР «Пахра»**

**Ю.А. Сверчков**

## **Правила поведения воспитанников в спортивном зале**

### **До входа в спортивный зал**

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру.
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

### **На занятиях**

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д. только с разрешения тренера-преподавателя.
2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Использовать его по назначению (Не портить имущество учреждения: шведскую стенку, ворота, баскетбольные щиты, маты и др.).
3. Пользоваться только исправным оборудованием.
4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя.
5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на учебно-тренировочном занятии.
7. Запрещается висеть на воротах.
8. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
9. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.

### **После занятий**

1. Использовать осушитель рук по назначению.
  2. Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.
  3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.
  4. Пить воду только с индивидуальной бутылки.
- За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.**

Заведующий спортивного сооружения

Федоров Б.С.