

**Правила поведения и техника
безопасности во время проведения занятий
в спортивном зале**

1. Входить в спортивный зал до начала учебно-тренировочного занятия запрещено.
2. Перед началом занятия надеть специальную форму и обувь.
3. Приступать к занятиям только после проведения вводного инструктажа и ознакомления с настоящими правилами.
4. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться, или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
5. Запрещается пользоваться мобильным телефоном во время учебно-тренировочного занятия.
6. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину и порядок, внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания.
7. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий.
8. Спортивный инвентарь можно брать только с разрешения тренера.
9. Перед началом выполнения упражнений на спортивных снарядах необходимо проводить дополнительный инструктаж обучающихся по технике безопасности.
10. Во время проведения тренировочного занятия в спортивном зале запрещается использовать спортивный инвентарь и оборудование в качестве подставок.
11. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру.
12. Запрещается самостоятельно проводить ремонт спортивного оборудования.
13. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, при перемещениях по залу избегать столкновений.
14. Категорически запрещается портить имущество Школы.
15. Оставлять обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера запрещено.
16. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим обучающимся, тренеру. В случае возникновения конфликтной ситуации необходимо немедленно обратиться к тренеру.
17. Во время проведения спортивных игр, соблюдать правила игры, вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
18. В случае плохого самочувствия во время тренировочного занятия обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру. Он также обязан проинформировать тренера о травме или плохом самочувствии, которые проявились после учебно-тренировочного занятия.
19. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации на объекте.
20. В случае возникновения или угрозы возникновения террористических атак, действовать в соответствии с утвержденным в Учреждении алгоритмом действий на случай возникновения угроз террористического характера.
21. После окончания занятия, под руководством тренера, убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
22. Работник, проводящий занятие в спортивном зале, должен обеспечить поддержание надлежащего порядка и чистоту в спортивном зале.
23. Организованно покинуть спортивный зал после окончания занятий.

Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий в зале хореографии

1. Входить в зал хореографии до начала учебно-тренировочного занятия запрещено.
2. Перед началом занятия надеть специальную форму и обувь.
3. Приступать к занятиям только после проведения вводного инструктажа и ознакомления с настоящими правилами.
4. Волосы должны быть аккуратно собраны в пучок с фиксацией их резинкой.
5. Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести себе ранения и травмы.
6. Во время занятия соблюдать правила личной гигиены.
7. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину и порядок, внимательно слушать объяснения упражнений и аккуратно выполнять задания.
8. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться, или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
9. Запрещается пользоваться мобильным телефоном во время учебно-тренировочного занятия.
10. Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников.
11. Категорически запрещается выполнять упражнения на снарядах в отсутствие тренера, хореографа.
12. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка, также сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна в хореографическом зале.
13. Запрещается танцевать около зеркала и оконного стекла с предметами (обруч, стул).
14. Во время занятий необходимо соблюдать определённый хореографом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия.
15. Хореограф должен инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
16. Перед началом выполнения сложных упражнений необходимо провести интенсивную разминку.
17. Изучение новых приёмов выполнять только под руководством хореографа.
18. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим воспитанникам, тренеру. В случае возникновения конфликтной ситуации необходимо немедленно обратиться к тренеру.
19. Оставлять обучающихся в зале хореографии без присмотра тренера (хореографа) запрещено.
20. Категорически запрещается портить имущество Школы.
21. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом тренеру (хореографу).
22. В случае плохого самочувствия, во время тренировочного занятия, обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру. Он также обязан проинформировать тренера о травме или плохом самочувствии, которые проявились после учебно-тренировочного занятия.
23. При возникновении пожара в зале хореографии немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (хореографа) покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации на объекте.
24. В случае возникновения или угрозы возникновения террористических атак, действовать в соответствии с утвержденным в Учреждении алгоритмом действий на случай возникновения угроз террористического характера.
25. После окончания занятия, под руководством тренера (хореографа), убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
26. Организованно покинуть зал хореографии после окончания занятий.

Правила поведения и техника безопасности в зданиях и на территории спортивной школы

Категорически запрещается:

1. Находиться на территории Школы после 21:00.
2. Приводить в школу посторонних лиц.
3. Находиться на территории спортивной школы под воздействием алкогольных, наркотических, психотропных и токсических веществ.
4. Приносить в школу острые, колющие, режущие и другие предметы, способные травмировать окружающих людей (ножи, спицы, отвертки и т.п.), холодное, газовое, пневматическое, метательное и огнестрельное оружие промышленного или самодельного изготовления и боеприпасы к ним, пиротехнические изделия (петарды, ракеты, «бенгальские огни», хлопушки и т.п.).
5. Проносить в здание Школы спортивный инвентарь, не предназначенный для эксплуатации в помещении (роликовые коньки, скейтборды и т.п.)
6. Бегать по коридорам Школы, закрывать двери перед идущими (бегущими) сзади обучающимися и работниками Школы. При движении по коридорам, лестницам необходимо идти шагом, придерживаясь правой стороны.
7. Останавливаться в проемах дверей, баловаться с дверями, располагать кисти рук в проемах дверей.
8. Препятствовать передвижению обучающихся в помещениях спортивной школы (закрывать их спортзале, коридоре, санузле, душевой и т.п.).
9. Играть в подвижные игры вблизи оконных проемов, батарей центрального отопления.
10. Перепрыгивать с одного предмета на другой (скамейки, стулья, столы).
11. Спускаться и подниматься по ступенькам лестниц бегом, не глядя под ноги, перепрыгивая через несколько ступенек.
12. Перевешиваться через перила, сидеть на перилах, а также спускаться по ним.
13. Садиться, становиться ногами на подоконники.
14. Перевешиваться через подоконники открытых окон, покидать здания через окна.
15. Проветривать помещения в присутствии обучающихся.
16. Бросать в унитазы посторонние предметы.
17. Выбрасывать из окон, через форточки, фрамуги наружу здания какие-либо предметы.
18. Играть в спортивные игры вне специально отведенных для этого мест.
19. Входить в технические и хозяйственные помещения школы, не предназначенные для нахождения там обучающихся.
20. Приводить в спортивную школу животных.
21. Создавать конфликтные ситуации, которые могут привести к драке, в результате которой может произойти травмирование обучающихся.
22. Прячь личные вещи учащихся, пакать, причинять ущерб личным вещам обучающихся (одежде, обуви, принадлежностям, мобильным аппаратам и т.п.).
23. Оскорблять, разыгрывать обучающихся, обращаться к учащимся по «кличкам» (прозвищам), применять нецензурную лексику.
24. Толкать, подставлять «подножки» обучающимся, особенно возле ученических столов, стульев, батарей центрального отопления, окон, на лестничных ступеньках и площадках и т.п.
25. **При нахождении на пришкольной территории запрещается:**
 - Залезать на крыши сооружений, деревья, заборы, ограждения.
 - Бросаться какими-либо предметами (камнями, палками, снежками).

Правила поведения и техника безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий на стадионе «Льдинка»

Во время учебно-тренировочных занятий запрещается:

1. Приносить на ледовое поле сумки, пакеты, личные вещи, оставлять на поле и бортах одежду, иные посторонние предметы. Личные вещи необходимо оставлять в раздевалке.
2. Находиться на льду во время заливки льда.
3. Выходить на лед с животными.
4. Портить спортивный инвентарь.
5. Бегать, толкаться, Создавать конфликтные ситуации, которые могут привести к драке, в результате которой может произойти травмирование обучающихся.
6. Находиться на территории стадиона в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, курить на территории Школы запрещено.
7. Портить ледовое покрытие, долбить или ковырять его коньками или другими предметами.
8. Бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества.

Во время тренировочного занятия необходимо:

1. Приходить на тренировку за 15 минут до начала занятий.
2. Приступать к тренировочным занятиям в специальном спортивном обмундировании и экипировке.
3. До начала учебно-тренировочного занятия родителям необходимо покинуть здание и стадион «Льдинка».
4. Родителям разрешается проходить в раздевалки до начала занятий, с детьми младшего школьного возраста, для оказания помощи в переодевании детям младшего школьного возраста.
5. Проверять состояние коньков перед выходом на лед.
6. При обнаружении на ледовом покрытии выбоин, трещин сообщить об этом персоналу Школы.
7. При падении на льду соблюдать меры предосторожности.

**Правила поведения и техника
безопасности во время проведения занятий
в тренажерном зале**

1. Входить в тренажерный зал до начала учебно-тренировочного занятия запрещено.
2. Перед началом занятия надеть специальную форму и обувь.
3. Приступать к занятиям только после проведения вводного инструктажа и ознакомления с настоящими правилами.
4. Необходимо соблюдать правила личной гигиены во время занятий.
5. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться, или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
6. Запрещается пользоваться мобильным телефоном во время учебно-тренировочного занятия в тренажерном зале.
7. Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги, цепочки), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
8. Необходимо следить, чтобы длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся детали тренажеров.
9. Каждое тренировочное занятие необходимо начинать с разминки.
10. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину и порядок, внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания.
11. Перед началом выполнения упражнений на тренажере необходимо проводить дополнительный инструктаж обучающихся по технике безопасности.
12. Тренер контролирует правильную технику выполнения упражнений и безопасность выполнения упражнений.
13. Спортивный инвентарь можно брать только с разрешения тренера.
14. Перед началом занятий на тренажере убедиться в исправности, надежности установки и крепления тренажера.
15. Запрещено передвигать тренажеры.
16. Во время проведения тренировочного занятия в тренажерном зале запрещается использовать спортивный инвентарь и оборудование в качестве подставок.
17. При обнаружении поломок тренажеров немедленно сообщать об этом тренеру.
18. Запрещается работа на неисправных тренажерах.
19. Запрещается самостоятельно проводить ремонт тренажеров, спортивного оборудования.
20. Категорически запрещается портить имущество Школы.
21. Обучающиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим обучающимся, тренеру. В случае возникновения конфликтной ситуации необходимо немедленно обратиться к тренеру.
22. В случае плохого самочувствия во время тренировочного занятия обучающийся должен незамедлительно сообщить об этом тренеру. Он также обязан проинформировать тренера о травме или плохом самочувствии, которые проявились после учебно-тренировочного занятия.
23. При возникновении пожара в тренажерном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации на объекте.
24. В случае возникновения или угрозы возникновения террористических атак, действовать в соответствии с утвержденным в Учреждении алгоритмом действий на случай возникновения угроз террористического характера.
25. После окончания занятия, под руководством тренера, убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

26. Работник, проводящий занятие в тренажерном зале, должен обеспечить поддержание надлежащего порядка и чистоту тренажерном зале.
27. Организованно покинуть тренажерный зал после окончания занятия.