Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга

(ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и согласовано на заседании тренерского совета  Протокол № 13  от 31.08.2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Приказом № - О от 31.08.2023 г.  ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Рак |

# ПРАВИЛА

**ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**Колпинского района Санкт-Петербурга**

Санкт-Петербург

2023

**1. Общее положение**

* 1. Настоящее Положение разработано на основе Устава государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение), законодательства Российской Федерации. Положение устанавливает общие правила поведения обучающихся в ходе тренировочного процесса.
  2. Правила пребывания обучающихся на территории Учреждения распространяются при пребывании обучающихся на других спортивных объектах и регулируются также: требованиями пропускного режима содержанием дополнительным образовательных программ спортивной подготовки особенностями организации учебно-тренировочных занятий по видам спорта / спортивным дисциплинам, положениями о соревнованиях.
  3. В основе правил внутреннего трудового распорядка для обучающихся лежат: требования по безопасности обучающихся, охрана жизни и здоровья спортсменов, соблюдение внутренних регламентов поведения и использование конкретных спортивных объектов, инвентаря и оборудования.
  4. При зачислении в Учреждение обучающиеся должны предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям конкретным видом спорта (в соответствии с актуальными требованиями Минздрава России), результаты прохождения диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере (для всех остальных групп), а также другие документы в соответствии с Правилами приема, отчисления и перевода в Учреждении.
  5. В ходе учебно-тренировочных занятий в Учреждении обучающиеся должны выполнять все указания тренера-преподавателя и медицинского персонала ВФД о прохождении плановых диспансеризаций и медицинских осмотров.

1. **Основные правила для обучающихся в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Обучающиеся обязаны:

2.1. Строго выполнять все указания тренера-преподавателя; - соблюдать дисциплину и организованность, не толкаться, соблюдать указанные тренером-преподавателем дистанцию и интервалы;

2.2. Быть внимательными и собранным, быть сосредоточенным на своих действиях, на соблюдении правильной техники движений, не отвлекаться на посторонние мысли и разговоры;

2.3. Перед выполнением физических упражнений на снарядах, со снарядами, спортивным инвентарем убедиться в его исправности, немедленно сообщить тренеру-преподавателю об обнаруженных проблемах, не выполнять физические упражнение на несправном оборудовании;

2.4. Иметь на тренировке исправную и качественную спортивную форму и обувь по размеру;

2.5. Соблюдать правила личной гигиены (подстриженные ногти, сухая одежда, аккуратная прическа и т.д.);

2.6. Качественно выполнять разминочные физические упражнения для хорошего разогревания мышц и суставов;

2.7. Использовать только правильную технику движений; адекватно рассчитывать свои силы и возможности;

2.8. Не выполнять физические упражнение «любой ценой», обратиться к тренеру-преподавателю в случае проблем в выполнении упражнения;

2.9. Сообщать тренеру-преподавателю о наличии старых травм и болевых ощущений, не выполнять упражнения при возникновении любых болевых ощущений;

2.10. При выполнении упражнения потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанцию;

2.11. Не выполнять без страховки сложные элементы и упражнения;

2.12. Не стоять близко к другим занимающимся, когда они выполняют упражнения; не поворачиваться спиной к партнерам, выполняющим упражнения;

2.13. Не подавать партнерам спортивный инвентарь броском;

2.14. Следить за товарищами на занятии, немедленно сообщать тренеру-преподавателю о появлении признаков травм и заболеваний товарищей;

**З. В ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований обучающимся запрещено**

3.1. Находиться в тренировочной и соревновательной зоне в отсутствии своего тренера-преподавателя;

3.2. Покидать спортивный объект без разрешения своего тренера-преподавателя;

3.3. Выполнять любые приемы и действия без разрешения своего тренера-преподавателя.

**4. Пожарная безопасность**

4.1. В целях предотвращения пожара обучающимся запрещается:

- разводить костры, сжигать мусор в помещениях и на территории Учреждения;

- курить в помещениях Учреждения;

- оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы и самим их включать;

- производить уборку помещений с применением бензина, керосина и других легковоспламеняющихся и горючих жидкостей;

- приводить в неисправность пожарный инвентарь в Учреждении;

- зажигать бенгальские огни применять пиротехнику, хлопушки, одевать маскарадные костюмы из ваты, марли, бумаги и других легко воспламеняющих материй;

- приносить в Учреждение спички, пиротехнику и легковоспламеняющиеся жидкости, химические и другие вещества, могущие вызвать возгорание;

4.2. При возникновении пожара:

- немедленно сообщить администрации Учреждения (спортивного объекта), службе охраны, любому тренеру о пожаре и по возможности в ближайшую пожарную часть;

- не пытаться выйти через задымленную лестничную площадку;

- не открывайте окна и двери без необходимости;

- не выпрыгивать через окна верхних этажей;

- не гасить водой включенные в сеть электроприборы;

- перед закрытием помещения убедится в их пожарной безопасности, отключении всех электрических приборов и выключить свет.

4.3. Порядок выхода через задымленное помещение

- защитить глаза и органы дыхания: накрыться плотной влажной тканью и двигаться, пригнувшись или ползком.

- не входить туда, где большая концентрация дыма;

- идти необходимо в сторону не задымленной лестницы, держась за стены, поручни;

- если надвигается огненный вал, не мешкая, падать, закрывая голову влажной тканью; в этот момент задержать дыхание, чтобы не получить ожог внутренних органов;

- если из-за густого дыма и высокой температуры нельзя выйти на улицу с первого этажа, нужно немедленно вернуться обратно, плотно прикрыв за собой дверь и эвакуироваться через окна.

**5. Повседневный порядок при нахождении в раздевалках**

5.1. В раздевалки допускаются обучающиеся, готовящиеся к тренировке в избранном виде спорта по расписанию. Обучающиеся обязаны:

- пройти инструктаж у своего тренера-преподавателя;

- соблюдать правила поведения в раздевалке;

- избегать травм;

- иметь спортивную одежду и спортивную обувь для избранного вида спорта;

- иметь сменную обувь для выхода в спортивный зал (при отсутствии обуви в избранном виде спорта);

- соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви;

- соблюдать правила пользования душевой кабиной и туалетом, правила личной гигиены;

- разговаривать негромко, соблюдать чистоту в раздевалке и дисциплину;

- иметь банные тапочки для пользования душем;  соблюдать осторожность при выходе из душа, избегая опасности падения.

5.2. Обучающимся запрещается:

- приносить в раздевалку колющие, режущие, стеклянные и другие бьющиеся предметы, легковоспламеняющиеся предметы, другие предметы и вещи, не имеющие отношения к тренировке;

- бегать, хлопать дверями, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;

- портить мебель и другое оборудование раздевалки;

- двигать/перемещать скамейки и другое оборудование раздевалки;

- размещать загрязненную верхнюю одежду на вешалках, находиться в уличной обуви без бахил);

- стирать одежду в раковинах и душевых кабинках.

О каждом несчастном случае обучающийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, медицинскому персоналу Учреждения.

5.3. Требования в аварийных ситуациях

- при возникновении неисправности в работе душа, туалета, при поломке дверей, скамеек, вешалок немедленно сообщить об этом тренеру, не пользоваться неисправным оборудованием;

- при получении занимающимся травмы он сам или свидетель происшедшего обязан немедленно сообщить об этом тренеру, медицинскому персоналу Учреждения,

- при разрыве водопроводной трубы или трубы отопления немедленно отойти на безопасное расстояние, сообщить тренеру, службе охраны, самостоятельно не устранять неисправность;

- при возникновении пожара по команде тренера-преподавателя организованно, без паники покинуть помещение и переместиться на безопасное расстояние.

- при обнаружении в раздевалке посторонних/забытых вещей или предметов не прикасаться к ним, немедленно сообщить тренеру, службе охраны.

**6. Основные правила поведения во время купания**

- входить в воду только с разрешения тренера-преподавателя и во время купания не стоять без движений;

- внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя;

- не прыгать в воду головой вниз, не делать резких движений при нахождении вблизи других пловцов, не нырять с мостков, близлежащих деревьев и т.д.;

- не оставаться при нырянии долго под водой;

- не купаться более 30 мин., если же вода холодная, то не более 5-6 мин;

- при купании в естественном водоеме не заплывать за установленные знаки ограждения водного бассейна (буйки), не купаться на большой волне, не подплывать близко к моторным лодкам, пароходам, баржам и пр. плавательным средствам;

- прекратить купание в случае возникновения любых проблемных вопросов и ситуаций, сообщить об этом тренеру, действовать по его указанию;

- быть внимательным к остальным купающимся, наблюдать за ними;

- не использовать грубых игр с остальными купающимися, не толкаться, не сталкивать в глубину, не удерживать товарища под водой.

1. **Основные правила при передвижении транспортными средствами**

7.1. Перед началом поездки:

- пройти инструктаж по технике безопасности при поездках;

- ожидать подхода автобуса, железнодорожного состава в определенном и безопасном месте сбора;

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки;

- не выходить навстречу приближающемуся автобусу, поезду.

7.2. Во время посадки и поездки:

- после полной остановки автобуса, железнодорожного вагона по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, вагон занять места для сидения (или в соответствии с билетами); первыми входят старшие спортсмены, занимающие места в дальней от водителя части салона (либо заранее установленные сопровождающим);

- не открывать самостоятельно окна; форточки и вентиляционные люки могут открываться только с разрешения водителя (проводника железнодорожного вагона) и сопровождающего;

- не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне сумками, портфелями и другими крупногабаритными вещами;

- во время движения не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком;

- не шуметь в ходе поездки, не включать громко музыку, не играть на музыкальных инструментах;  при следовании общественным автомобильным транспортом, железнодорожным и воздушным транспортом соблюдать общественный порядок и предусмотренные правила поведения в этих видах транспорта;

- не выходить на остановках, не перемещаться внутри транспортного средства без разрешения сопровождающего;

- при необходимости приема пищи, осуществлять это только по указанию сопровождающего; не приобретать пищевые продукты у посторонних лиц;

- соблюдать личную гигиену;

- не пользоваться колющими, режущими, легковоспламеняющимися предметами;

- не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

7.3. Правила в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии и внезапном заболевании, видимых признаках плохого самочувствия соседей по поездке немедленно сообщить об этом сопровождающему;  в случае получения травмы немедленно сообщить об этом сопровождающему для принятия мер по оказанию первой медицинской помощи и при необходимости дальнейшего оповещения квалифицированного медицинского персонала;

- при возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.д.), по указанию водителя, железнодорожной и авиабригады, сопровождающего быстро, без паники, покинуть транспортное средство и удалиться на безопасное расстояние; при ближайшей возможности сообщить сопровождающему свое месторасположение;

- в случае террористического захвата транспортного средства соблюдать спокойствие, выполнять все указания сопровождающего без паники и истерики.

7.4. Правила по окончании поездки:

- выходить из транспортного средства спокойно, не торопясь, после полной его остановки и с разрешения сопровождающего;

- первыми выходят дети, занимающие места ближе к выходу;  при необходимости следует оказать помощь малолетним детям, травмированным, заболевшим;

- участвовать в перекличке всех обучающихся;

- не уходить с места высадки без команды сопровождающего;

- обо всех недостатках, отмеченных во время поездки, сообщить сопровождающему.

**8. Заключительные положения**

8.1. В обязанность каждого тренера-преподавателя входит:

- ознакомление с настоящими Правилами обучающихся своих групп;

- учет положений настоящих Правил о повседневных и иных инструктажах обучающихся по технике безопасности.

8.2. Все вопросы, прямо не урегулированные в настоящих Правилах регулируются действующим законодательством, локальными нормативными актами Учреждения, других организация, на территории которых временно могут находится обучающиеся в рамках учебно-тренировочного процесса.