

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 № 146 / 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

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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.

2. 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 упражнения на неисправном 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 упражнения «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;

3. 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 воспламеняющихся 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 убедиться 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.

7. 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 переключке 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 находиться обучающиеся в рамках учебно-тренировочного процесса.