

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные
услуги, «Ярвской центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»



ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке пользования спортивного зала
краевого государственного бюджетного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, оказывающего социальные услуги,
«Ярвской центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Общая часть

1. Каждый посетитель самостоятельно определяет для себя возможность посещения спортивного зала, исходя из физического самочувствия и состояния здоровья.
2. Администрация учреждения вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного зала в любое время, в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей.
3. К занятиям в спортивном зале допускаются посетители только в спортивной форме одежды, не стесняющей движение и в сменной обуви на чистой подошве.
4. Каждый посетитель обязан иметь медицинскую справку о состоянии своего здоровья, свидетельствующую о том, что у него нет противопоказаний по здоровью.
5. Перед началом тренировки тренер должен спросить у каждого посетителя о состоянии его здоровья, о его самочувствии. Если у посетителя окажутся противопоказания по здоровью или у него будет плохое самочувствие он обязан незамедлительно сообщить об этом тренеру и не должен быть допущен до тренировки.
6. Работа в парах осуществляется только на мягком покрытии.

Посетителям запрещается

1. Входить в спортивный зал и использовать спортивный инвентарь без присутствия инструктора.
2. Приносить в спортивный зал продукты питания и осуществлять прием пищи.
3. Пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т.п.).
4. Приносить на занятия огнестрельное и холодное оружие, колющие-режущие предметы, а также взрывчатые и легко воспламеняющиеся вещества.

5. Заниматься на неподготовленных для занятий местах и не пользоваться неисправным оборудованием или инвентарем.
6. Наносить ущерб помещениям, сооружениям и оборудованию спортивного зала.
7. Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям спортивного зала.
8. Уходить с занятия, не предупредив инструктора.

Для предупреждения травматических и несчастных случаев в спортивном зале посетители должны выполнять следующие рекомендации

1. Выполняйте указания инструктора.
2. При выполнении физических упражнений не задерживать дыхания. Дышите ровно и спокойно через нос.
3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, сделайте несколько подготовительных упражнений.
4. При выполнении упражнений на снарядах будьте сосредоточены, не смейтесь, не разговаривайте.
5. При появлении болей в мышцах применяйте самомассаж.
6. При сильном утомлении доложите инструктору.
7. Не занимайтесь спортом при повышенной температуре, а после перенесенных заболеваний получите разрешение на занятия у врача и инструктора.
8. Не занимайтесь непосредственно после приема пищи.
9. После занятий принимайте душ.