



Правила

внутреннего распорядка для обучающихся КГАУДО «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

Обучающиеся КГАУДО СШОР по плаванию обязаны:

1. Строго соблюдать чистоту и порядок в помещениях плавательного бассейна.
2. Являться на занятия за 15 минут в дни и часы, указанные в расписании учебно-тренировочных занятий СШОР по плаванию. Опоздавшие на занятия не допускаются.
3. Иметь при себе сменную обувь, принадлежности для учебно-тренировочных занятий (спортивный костюм, плавательные принадлежности, шапочку, мыло, мочалку и полотенце).
4. Верхнюю одежду и обувь сдавать в гардероб.
5. Вход в помещения плавательного бассейна, спортзалы разрешается только в присутствии проводящего учебно-тренировочные занятия тренера-преподавателя (инструктора-методиста или инструктора по физической культуре).
6. В раздевалке бассейна снять и аккуратно сложить одежду в шкафчики.
7. Тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, без купального костюма и плавков. По окончании пользования душем обязательно закрыть краны горячей и холодной воды. Пользоваться душем при входе в ванну и выходе из нее не более 5 минут.
8. В процессе учебно-тренировочных занятий должны:
 - совершенствовать спортивное мастерство;
 - выполнять индивидуальные планы подготовки;
 - соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
 - своевременно проходить диспансеризацию;
 - бережно относиться к полученному спортивному инвентарю и оборудованию СШОР по плаванию.
9. Соблюдать меры безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
10. В ванне бассейна запрещается:
 - нырять, прыгать с бортика, стартовых тумб; затевать различные игры, особенно с подныриванием и потоплением друг друга;
 - громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных волногасящих дорожках;
 - на бортиках бассейна запрещено совершать действия, которые могут привести к потере равновесия (бегать, толкаться и др.);
 - спускаться с горки, прыгать с вышки без разрешения тренера-преподавателя (инструктора-методиста или инструктора по физической культуре);
 - проносить в помещение плавательного бассейна посторонние предметы, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь, одежду;
 - проносить в помещение ванны бассейна ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения, телефоны и т.п.) и деньги. За несданные на хранение контролеру вещи, документы и ценности администрация СШОР по плаванию ответственности не несет;
 - продолжать учебно-тренировочное занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения и в других случаях. Когда обучающийся не уверен в целесообразности продолжения учебно-тренировочных занятий, он обязан сообщать тренеру-преподавателю (инструктору-методисту или инструктору по физической культуре) информацию о состоянии здоровья и самочувствия.

Обучающимся запрещается:

- бегать, прыгать в местах, не предназначенных для занятий спортом;
- толкать друг друга, бросаться различными предметами;
- употреблять непристойные выражения по отношению друг к другу и работникам СШОР по плаванию.

11. В случае пропуска учебно-тренировочного занятия обучающийся должен предоставить тренеру-преподавателю записку от родителей или медицинскую справку. Пропускать учебно-тренировочные занятия без уважительной причины не разрешается.

12. Обучающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены в случае:

- систематических пропусков учебно-тренировочных занятий (более месяца) без уважительной причины;
- ухудшения состояния здоровья на основании заключения центра спортивной медицины или участкового врача-педиатра;
- не освоения обучающимися минимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок, утвержденных годовым планом;
- не выполнения спортивного разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки и возрасту обучающегося;
- прекращения учебно-тренировочных занятий по собственной инициативе;
- грубых и неоднократных нарушений правил спортивной школы (о чем тренер-преподаватель (инструктор-методист или инструктор по физической культуре должен информировать родителей)

13. Настоящие правила доводятся до каждого обучающегося в СШОР по плаванию тренером-преподавателем (инструктором-методистом или инструктором по физической культуре) согласно расписанию учебно-тренировочных занятий под роспись.