




УТВЕРЖДЕНО
Генеральным директором
ООО «Новое поколение
художественной гимнастики»

 /А.С. Попова/

« 01 » сентября 2022 год



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ для занимающихся художественной гимнастикой

1. К занятиям допускаются:

Девочки в возрасте от 3 лет и старше, имеющие медицинскую справку по форме 083/5-89 об отсутствии ограничений для занятия художественной гимнастикой и медицинскую страховку от несчастных случаев для участия в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, иных мероприятиях по подготовке к спортивным соревнованиям, проводимых в рамках тренировочного процесса.

Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью;
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных местах (раздевалках);
- не оставлять в раздевалках ценные вещи;
- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, другие жесткие и мешающие предметы;
- занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия;
- форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких и мешающих элементов, облегать тело;
- при переходе из раздевалки в спортивный зал, необходимо спокойно идти с преподавателем, не отставая и не перегоняя группу и тренера. Все предметы должны находиться в рюкзаке. Сменная обувь должна быть на нескользящей подошве;
- вход в спортивный зал возможен только при наличии тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера. Зал место повышенной опасности;
- в случае опоздания или прихода раньше, в зал входить только с разрешения тренера;
- не разрешается посещать занятия при физическом недомогании, переутомлении, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-педагога о причине невозможности посещать занятия. После предоставления медицинской справки, с указанием диагноза и посещать занятия и разрешением приступить к занятиям художественной гимнастикой;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам, работающим в отделении.

2. При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности;
- занимающиеся должны выполнять все требования и команды тренера-педагога;
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это тренера-педагога;
- без разрешения тренера-педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала;
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральный и физических травм;
- занимающиеся, при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избежания физических травм;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы;
- запрещается кричать и громко разговаривать;
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- запрещается перебегать от одного места к другому.

При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру-педагогу или любому, находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации:

- занимающиеся должны выполнять все указания тренера-педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица;
- при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

4. Окончание занятий:

- по окончании занятий следует убрать в определенное место инвентарь и привести в порядок место тренировок и раздевалки;
- нахождение в помещениях раздевалок групп, окончивших занятия и готовящихся к проведению занятий **запрещено**;
- ожидание родителями окончания учебно-тренировочного занятия в холле школы **запрещено**, за исключением инвалидов и лиц пожилого возраста. Данное требование связано с необходимостью выполнения санитарно-гигиенической уборки помещения;
- нахождение родителей в спортивных залах сооружения в период проведения учебно-тренировочных занятий **запрещено**.