



Правила

внутреннего распорядка для занимающихся КГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

Занимающиеся КГАУ 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 занятий СШОР по плаванию. Опоздавшие на занятия не допускаются.
3. Иметь при себе сменную обувь, принадлежности для занятий (спортивный костюм, плавательные принадлежности, шапочку, мыло, мочалку, полотенце).
4. Верхнюю одежду и обувь сдавать в гардероб.
5. Вход в помещения плавательного бассейна, спортзалы разрешается только в присутствии проводящего занятия тренера (инструктора).
6. В раздевалке бассейна снять и аккуратно сложить одежду в металлические ящики.
7. Тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, без купального костюма и плавок. 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 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 спортивного учреждения.
9. Соблюдать меры безопасности на тренировочных занятиях и на соревнованиях.
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 (инструктора);
 - приносить в помещение плавательного бассейна посторонние предметы, жевательную резинку, стеклянную посуду, грязную обувь, одежду;
 - приносить в помещение ванны бассейна ценные вещи (часы, браслеты, кольца, украшения, телефоны и т.л.) и деньги. За несданные на хранение контролеру вещи, документы и ценности администрация школы ответственности не несет;
 - продолжать занятие в воде при появлении признаков недомогания, переохлаждения и в других случаях. Когда занимающийся не уверен в целесообразности продолжения занятий, он обязан сообщать тренеру (инструктору) информацию о состоянии здоровья и самочувствия.

Занимающимся запрещается:

- бегать, прыгать в местах, не предназначенных для занятий спортом;
 - толкать друг друга, бросаться различными предметами;
 - употреблять непристойные выражения по отношению друг к другу.
11. В случае пропуска тренировки занимающийся должен предоставить тренеру записку от родителей или медицинскую справку. Пропускать занятия без уважительной причины не разрешается.
 12. Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены в случае:
 - ухудшения состояния здоровья на основании заключения центра спортивной медицины или участкового врача-педиатра;
 - не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных годовым планом;
 - не выполнения спортивного разряда, соответствующего этапу спортивной подготовки и возрасту спортсмена;
 - прекращения занятий по собственной инициативе;
 - грубых и неоднократных нарушений правил спортивной школы (о чем тренер (инструктор должен информировать родителей)
 13. Настоящие правила доводятся до каждого занимающегося в СШОР по плаванию тренером (инструктором) согласно расписанию занятий под роспись.