



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«КОМПЛЕКСНАЯ ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА»**

(СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ»)

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета
25 мая 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ»
№ 109 от 19.10. 2023 года

ПРАВИЛА
внутреннего распорядка обучающихся
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основе Устава Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Комплексная школа высшего спортивного мастерства» (далее – КШВСМ), законодательства Российской Федерации. Положение устанавливает общие правила поведения обучающихся в ходе тренировочного процесса.

1.2. Правила пребывания обучающихся на территории КШВСМ 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 использования конкретных спортивных объектов, инвентаря и оборудования.

1.4. При зачислении в КШВСМ обучающиеся должны предоставить медицинскую справку установленного образца 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 КШВСМ.

1.5. В ходе учебно-тренировочных занятий в КШВСМ обучающиеся должны выполнять все указания тренера-преподавателя и медицинского персонала КШВСМ о прохождении плановых диспансеризаций и медицинских осмотров.

2. Основные правила для обучающихся в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований

- строго выполнять все указания тренера-преподавателя;
- соблюдать дисциплину и организованность, не толкаться, соблюдать указанные тренером-преподавателем дистанцию и интервалы;
- быть внимательными и собранным, быть сосредоточенным на своих действиях, на соблюдении правильной техники движений, не отвлекаться на посторонние мысли и разговоры;
- 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;
- иметь на тренировке исправную и качественную спортивную форму и обувь по размеру;
- соблюдать правила личной гигиены (подстриженные ногти, сухая одежда, аккуратная прическа и т.д.);
- качественно выполнять разминочные физические упражнения для хорошего разогревания мышц и суставов;
- использовать только правильную технику движений; адекватно рассчитывать свои силы и возможности;
- не выполнять физические упражнения «любой ценой», обратиться к тренеру-преподавателю в случае проблем в выполнении упражнения;
- сообщать тренеру-преподавателю о наличии старых травм и болевых ощущений, не выполнять упражнения при возникновении любых болевых ощущений;
- при выполнении упражнения потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанцию;
- не выполнять без страховки сложные элементы и упражнения;
- не стоять близко к другим занимающимся, когда они выполняют упражнения; не поворачиваться спиной к партнерам, выполняющим упражнения;
- не подавать партнерам спортивный инвентарь броском;
- следить за товарищами на занятии, немедленно сообщать тренеру-преподавателю о появлении признаков травм и заболеваний товарищей;
- строго соблюдать специфические для вида спорта правила техники безопасности: фехтование (использовать только исправное оружие; использовать оружие только по прямому назначению; не использовать оружие против партнеров без специальной экипировки; не допускать любых действий с оружием без разрешения тренера-преподавателя и вне спортивного зала); все виды стрельбы (в соответствии с отдельной инструкцией по технике безопасности).

3. В ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований обучающимся запрещено

- находиться в тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала в отсутствии своего тренера-преподавателя;
- покидать спортивный зал без разрешения своего тренера-преподавателя;
- 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 КШВСМ;
- курить в помещениях КШВСМ;
- 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 КШВСМ спички, пиротехнику и легковоспламеняющиеся жидкости, химические и другие вещества, могущие вызвать возгорание;

4.2. При возникновении пожара:

- немедленно сообщить администрации КШВСМ (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 убедитесь 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 КШВСМ.

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 КШВСМ;
- 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 перекличке 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 СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ», других организация, на территории которых временно могут находиться обучающиеся в рамках учебно-тренировочного процесса.