

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**ПО ПРАВИЛАМ ПОСЕЩЕНИЯ И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**  
для занимающихся в секциях СПб ГБУ «Ровесник»

**Требования инструкции являются обязательными для всех занимающихся.**

Желающий, заниматься в кружках и секциях, и не имеющий медицинских противопоказаний

ИМЕЕТ ПРАВО:

1. Выбрать секцию по собственному желанию в удобное время и посещать групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, раздевалками, душевыми и туалетами.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях, турнирах, проводимых как на базе клуба, так и на выезде.

ЗАНИМАЮЩИЙСЯ ОБЯЗАН:

1. В начале учебного года принести руководителю клубного формирования медицинскую справку о том, что ему разрешено посещать секцию.
2. Пройти инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности и расписаться в журнале учета занятий.
3. Приходить на занятия за 10 минут до начала тренировки.
4. В спортивном зале, душевых, раздевалке соблюдать порядок и строгую дисциплину. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.
5. Приходить в спортивный зал в одежде, соответствующей данному виду спорта. Спортивная одежда должна быть чистой и аккуратной.
6. Волосы должны быть подстрижены или убраны. Во избежание травм не допускается ношение во время тренировки серег, колец, цепочек с кулонами и крестиками, браслетов и других украшений.
7. После занятий спортивный инвентарь убирать на место.
8. В случае обнаружения каких-либо признаков возникновения пожара, утечки воды, необходимо немедленно сообщить руководителю клубного формирования и вахтеру.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Входить в спортивный зал без разрешения руководителю клубного формирования.
2. Заниматься в спортивном зале со жвачками, семечками, конфетами и т.п.
3. Пользоваться спортивными снарядами, тренажерами, шведскими стенками без разрешения руководителю клубного формирования.
4. Пользоваться туалетом во время учебно-тренировочного процесса. Туалетом можно пользоваться **до** и **после** тренировки.
5. Курить и распивать спиртные напитки в помещениях клуба и около него, допускать антиобщественные действия, конфликтные ситуации, хулиганство.

**Администрация не несет ответственности за оставленные без присмотра ценные вещи и деньги.**