

Утверждаю
Федор Денисенко
И.о. директора НКЮМ

Правила пользования спортивным-тренажерным залом Нарвского Клуба Юных моряков /НКЮМ/.

1. Обучающиеся НКЮМ имеют право бесплатно пользоваться помещением спортивного-тренажерного зала для занятий физической культурой, по расписанию своей группы.
2. Во время посещений спортивного-тренажерного зала обучающиеся и преподаватели обязаны иметь спортивную форму и спортивную обувь. Сменную обувь и одежду необходимо хранить в раздевалке.
3. В спортивном-тренажерном зале необходимо соблюдать необходимую технику безопасности, не мусорить, не портить оборудование.
4. После каждого занятия необходимо сдать преподавателю все спортивные снаряды и инвентарь.
5. Использование спортивного зала в урочное и внеурочное время допускается только в присутствии преподавателя.
6. За порчу инвентаря и оборудования предусматривается возмещение ущерба по полной его стоимости либо полноценный ремонт испорченного оборудования.
7. Обучающиеся обязаны использовать спортивное оборудование и инвентарь только по назначению.
8. Посторонние лица допускаются в спортзал только с разрешения администрации НКЮМ.
9. В зале запрещено пользоваться мячами /волейбольными, футбольными, баскетбольными/.

Правила поведения занимающихся в спортивном зале

До выхода в спортивный зал

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

На занятиях

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя
 2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, лавки, тренажеры, маты и др.).
 3. Пользоваться только исправным оборудованием.
 4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя
 5. Под наблюдением тренера-преподавателя положить гири, диски так, чтобы они не портили пол зала, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке
- Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
6. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.