

**ПРИНЯТО**  
Советом  
МБУ ДО «СШ «Арктика»  
Протокол № 2, от 13.04.2023г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о порядке**  
**пользования обучающимися лечебно-оздоровительной инфраструктурой,**  
**объектами культуры и объектами спорта**  
**муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивная школа «Арктика»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о порядке пользования обучающимися лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта МБУ ДО «СШ «Арктика» (Далее по тексту – Положение, Учреждение) разработано на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273;
- Устава Учреждения.

1.2. Положение регламентирует правила свободного пользования лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта Учреждения и рекомендации по предупреждению травматических и несчастных случаев.

**2. Основные задачи**

2.1. Обеспечить обучающихся свободным пользованием лечебно-оздоровительной инфраструктурой, объектами культуры и объектами спорта Учреждения, а именно:

- спортивными залами;
- тренажерными залами;
- спортивными площадками;
- лыжной и лыжероллерной трассами;
- стрелковым тиром;
- душевыми, раздевалками, туалетами.

**3. Организация медицинского обслуживания**

3.1. Медицинское обслуживание обучающихся в Учреждении обеспечивается медицинскими работниками Учреждения, которые наряду с администрацией и работниками Учреждения несут ответственность за здоровье обучающихся, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм.

3.2. Противопоказания к посещению учебно-тренировочных занятий или допуск к занятиям в группах начальной подготовки выдаются по результатам медицинского осмотра специалистами Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республики Коми «Воркутинская детская больница».

3.3. Обучающиеся в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обследуются в кабинете спортивной медицины специалистами Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республики Коми «Воркутинская детская больница».

**3.4.** Каждый спортивный объект Учреждения обеспечен медицинской аптечкой первой помощи:

- с необходимым комплектом медицинских изделий в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 декабря 2020 №1331н;
- медицинскими препаратами в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 12 октября 2020 № 1088н (при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятиях).

**3.5.** Основной персонал Учреждения (тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты) раз в три года проходит обучение по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим от несчастных случаев.

#### **4. Организация деятельности спортивных объектов**

Организация деятельности спортивных объектов регулируется расписанием работы спортивных объектов, утвержденным директором Учреждения.

#### **5. Правила свободного пользования объектами культуры и объектами спорта Учреждения**

5.1. Правила свободного пользования объектами культуры и объектами спорта Учреждения являются едиными для всех посетителей: обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся, сотрудников Учреждения.

5.2. Посетители обязаны:

- выполнять указания и требования персонала Учреждения;
- соблюдать правила безопасности и жизнедеятельности;
- бережно относиться к оборудованию спортивных объектов;
- соблюдать чистоту на спортивных объектах;
- соблюдать и поддерживать общественный порядок и общественные нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу Учреждения;
- посещать спортивные залы в спортивной сменной обуви.

5.3. Лица, нарушающие правила пункта 5.2., к занятиям на спортивных объектах не допускаются.

5.4. За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением правил пункта 5.2, администрация Учреждения ответственности не несет.

5.5. Посетители имеют право:

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием спортивных объектов;
- пользоваться раздевалками, душевыми кабинами, туалетами;
- вносить свои предложения по улучшению работы спортивных объектов.

5.6. Администрация не несет ответственности за ценные вещи, документы, деньги, сотовые телефоны, не сданные на хранение дежурному по спортивному залу или тренеру-преподавателю.

Вещи, забытые посетителями, хранятся и выдаются в гардеробах объектов спорта. Утилизируются Учреждением согласно, графика утилизации (уничтожения) забытых вещей на объектах спорта.

5.7. На территории спортивных объектов запрещается:

- проходить в душевые и спортивный зал для занятий в верхней одежде и уличной обуви;
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
- курить и употреблять спиртные напитки;

- приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсические и сильно пахнущие вещества, а также, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия;
- приносить в спортивный зал продукты питания и принимать пищу;
- входить в служебные помещения, к которым относятся кабинеты, технические помещения;
- бегать по коридорам, лестницам и душевым кабинам;
- вести любую частную предпринимательскую деятельность;
- распространять рекламную продукцию без согласования с администрацией Учреждения;
- устраивать несанкционированную торговлю.

## **6. Рекомендации по предупреждению травматических и несчастных случаев**

- 6.1. Все пользователи объектами культуры и объектами спорта Учреждения обязаны следовать указаниям тренера-преподавателя или инструктора.
- 6.2. При выполнении физических упражнений необходимо не задерживать дыхание, дышать ровно и спокойно через нос.
- 6.3. Прежде, чем выполнить упражнение, требующее большой резкости или силы, необходимо проделать несколько подготовительных упражнений.
- 6.4. Во время занятий, спортивных тренировок, рекомендуется бинтовать суставы, подвергавшиеся ранее травмам. Необходимо помнить, что серьезные ушибы суставов, растяжения, разрывы связок и мышц при недостаточно серьезном лечении могут привести к инвалидности.
- 6.5. При выполнении упражнений на снарядах необходимо быть сосредоточенным, не смеяться и не разговаривать.
- 6.6. При появлении болей в мышцах можно применить самомассаж.
- 6.7. Одним из признаков перетренировки является падение веса, при этом надо помнить, что правильная спортивная тренировка сопровождается хорошим аппетитом и сном, хорошим самочувствием и вызывает интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 6.8. При сильном утомлении необходимо пожаловаться на свое самочувствие тренеру-преподавателю и (или) инструктору.
- 6.9. Запрещается заниматься спортом при повышенной температуре и плохом самочувствии, а после перенесенных заболеваний необходимо получить разрешение на занятия у врача и тренера-преподавателя, инструктора.
- 6.10. Запрещается заниматься физической культурой и спортом непосредственно после приема пищи.
- 6.11. После занятий физической культурой и спортом рекомендуется принимать душ.