



Утверждаю  
Директор МАОУ ДОД ДЮСШ  
«Урал-Грейт-Юниор»

(А.Д.Антонов)

## **Правила поведения**

**обучающихся в ДЮСШ по баскетболу «Урал-Грейт-Юниор»**

### 1. Общие правила поведения

- 1.1. Приходите на тренировку за 10-15 минут до ее начала, имея с собой все необходимое для занятия. Опоздавшие могут быть не допущены к занятию.
- 1.2. Переодевайтесь только в специально отведенных раздевалках. Одежду складывайте аккуратно и компактно, ценные вещи оставляйте дома или сдавайте на хранение тренеру.
- 1.3. Перед занятием снимайте все украшения и предметы, способные привести к травме: кольца, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.
- 1.4. Во всех помещениях соблюдайте чистоту и порядок.
- 1.5. Воздерживайтесь от чрезмерно эмоционального поведения и праздных разговоров. Нельзя кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты; толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы; играть в игры, опасные для жизни и здоровья.
- 1.6. До начала занятия, в перерывах и после занятия нельзя бегать по лестницам и коридорам; открывать окна; вставать и садиться на перила лестничных ограждений; перемещаться по лестничным ограждениям.
- 1.7. Нельзя открывать дверцы пожарных и электрощитов.
- 1.8. В игровой зал входите только с разрешения тренера.
- 1.9. По окончании тренировки не задерживайтесь в зале или раздевалках. Не забывайте своих вещей.
- 1.10. Проявляйте уважение к старшим и к товарищам.
- 1.11. Будьте вежливы со всеми работниками спортивной школы, не забывайте здороваться с ними, а также с пришедшими родителями (или другими родственниками) своих товарищей.
- 1.12. Будьте дружелюбны к новичкам. Помните, вы тоже когда-то пришли на тренировку в первый раз и не знали, как зовут тренера и других работников школы, и не знали, где расположен туалет.
- 1.13. Нельзя пропускать занятия без уважительной причины.
- 1.14. Вне ДЮСШ ведите себя так, чтобы не уронить свою честь и достоинство и не запятнать доброе имя спортивной школы.

2. Правила поведения во время занятия.

2.1. Помни и неукоснительно соблюдай **ИНСТРУКЦИЮ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ** для занимающихся баскетболом.

2.2. Войдя в зал, строго следуй указаниям тренера. Выполняй какие-либо задания или упражнения только после соответствующей команды тренера.

2.3. В зале нельзя употреблять напитки, еду, жевательную резинку. Нельзя выходить из зала без разрешения тренера.

2.4. Телефон в зал лучше вообще не брать. Звонки отвлекают от занятия не только вас, но и всю команду. Оставьте его отключенным или без звука в безопасном месте.

2.5. Внимательно слушайте все объяснения тренера. Вопросы задавайте только после всех объяснений.

2.6. В случае недомогания или травмы немедленно сообщите об этом тренеру.

2.7. Помогайте тренеру в работе с начинающими баскетболистами, старайтесь передать новеньким то, чему научились сами.

3. Правила личной гигиены и ЗОЖ.

3.1. Важно соблюдать правила здорового образа жизни. Курение, употребление спиртных напитков (даже пива в небольших количествах) обязательно негативно скажется не только на вашем здоровье, но и на спортивных результатах.

3.2. В день тренировки планируйте свой распорядок так, чтобы последний прием пищи был за 1 час до начала занятия.

3.3. Посещать занятия необходимо в соответствующей спортивной форме. Вход в игровой зал **только в сменной обуви**.

3.4. Содержите спортивную форму в чистоте и порядке, имейте опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти, прическу, не мешающую тренировке.

3.5. Дома приведите в порядок спортивную форму и подготовьте ее к следующему занятию (просушите или проветрите, при необходимости постирайте и погладьте, аккуратно сложите). Выполните гигиенические и восстановительные процедуры.

**4. Заключительные положения.**

4.1. Учащиеся не имеют права во время нахождения на территории ДЮСШ и при проведении спортивных мероприятий совершать действия опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.

4.2. Настоящие Правила распространяются на территории ДЮСШ и на все мероприятия, проводимые школой.

**Всегда соблюдайте изложенные Правила!**

**Это не только поможет избежать травм, но и сделает тренировочный процесс максимально эффективным.**