

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР «Московская
школа гольфа» Москомспорта
Бахвалов А.П.

« ____ » _____ 20 ____ года

**Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья
воспитанников на занятиях по ГОЛЬФУ
в ГБУ «СШОР «Московская школа гольфа» Москомспорта
независимо от уровня подготовки**

1. Заниматься на тренировках по гольфу можно только тем воспитанникам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку.
2. Приступать к занятиям воспитанник может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся гольфом в ГБУ «СШОР «Московская школа гольфа» Москомспорта, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности, и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекуны).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Каждый воспитанник должен подготовиться к тренировке заранее, нежелательно есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок вредно для организма.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу).
4. При малейшем недомогании воспитанник должен отпроситься у Тренера с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все воспитанники всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало

плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у воспитанника высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.
6. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи.
8. Если воспитанник чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросит Тренера снизить для него нагрузку.
9. При отработке упражнений в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
10. При объяснениях Тренера новых упражнений, воспитанник обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать своим товарищам, а также не прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении воспитанниками изучаемой техники.
11. При нанесении партнером сильных ударов при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и воспитанниками за недостойное поведение. В случае отказа воспитанника выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от тренировки до конца занятия.
12. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий.

13. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука. Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

1. Каждый воспитанник должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего опасного для жизни и здоровья, что могло бы привести его самого, партнера, или окружающих воспитанников к травме.
2. Воспитанник, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
3. В случае недееспособности Воспитанника по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекуны).