ПРАВИЛА
ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ДССО «ВЫМПЕЛ» ГБ ПОУ «БЭРТТ»

1. Обучающийся ДССО «Вымпел» ГБ ПОУ «БЭРТТ» (далее - курсант ДССО) обязан:

- знать и точно выполнять свои обязанности и правила этикета.
- знать расписание и местоположение проведения занятий.

2. Курсант ДССО (родитель или законный представитель, если курсант несовершеннолетний) обязан к началу обучения (в начале учебного года) представить медицинскую справку из поликлиники по месту жительства (или учебы) о допуске к занятиям (при наличии медицинской справки в ГБ ПОУ «БЭРТТ» - дополнительно предоставлять не нужно).

3. Курсант ДССО обязан посещать занятия без пропусков и опозданий, а также извещать инструктора о невозможности посещения занятий с указанием причин.

4. Курсант ДССО до начала занятий обязан:

4.1. явиться за 10-15 мин до начала тренировки, переодеться в спортивную форму, подготовить необходимый инвентарь;

4.2. в случае плохого самочувствия - предупредить инструктора о плохом самочувствии или травме, полученной накануне (в случае получения травмы во время занятия необходимо незамедлительно оповестить инструктора);

4.3. в случае болезни курсант ДССО (родитель или законный представитель, если курсант несовершеннолетний) – предупредить инструктора о неявке на занятие в связи с болезнью;

4.4. подготовить все необходимое для занятий: спортивную форму установленного образца, сменную обувь, другое снаряжение и инвентарь по требованию инструктора (на первом занятии иметь: спортивные брюки или шорты, футболку, чистые носки и/или чешки (кроссовки);

4.5. переодеваться только в раздевалке, одежду складывать аккуратно и компактно, ценные вещи сдавать на хранение (за ценности и вещи, оставленные в раздевалке без присмотра, инструктор ответственности не несет);

4.6. перед выходом из раздевалки – привести в порядок спортивную форму и прическу, не выходить из раздевалки босиком (пользование сменной обувью является обязательным).

4.7. в спортивный (тренажерный) зал входить только с разрешения инструктора, перед занятием снимать все украшения и предметы, способные привести к травме: кольца, браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д. (допускается наличие носового платка (маленького полотенца).

5. По истечению первого месяца занятий посещать занятия по требованию инструктора в специальной форме установленного образца, подходящей по размеру (использовать на занятиях любую другую одежду, обувь или снаряжение – только с разрешения инструктора).

6. Содержать спортивную форму и индивидуальное снаряжение в чистоте и порядке, иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах, прическу, не мешающую выполнению упражнений (длинные волосы подвязывать лентой или другим мягким материалом).

7. В день тренировки планировать свой распорядок так, чтобы последний перед занятием прием пищи был за 2-3 часа до его начала (при этом следует проявлять умеренность, а также избегать употребления трудноусваиваемых продуктов).

8. Во всех помещениях соблюдать чистоту и порядок, не шуметь, не мешать другим занимающимся, воздерживаться от чрезмерно эмоционального поведения и праздных разговоров. Точно и добросовестно выполнять все указания инструктора и его помощников.

9. Курсанты ДССО обязаны поддерживать чистоту и порядок в раздевалке и на территории, где проводятся занятия.

10. Вне зала курсанты ДССО должны вести себя скромно и с достоинством, с уважением относиться к представителям других клубов и образовательных учреждений, поддерживать престиж ДССО «Вымпел» ГБ ПОУ «БЭРТТ» своими достижениями

11. По окончании занятий курсанты не должны задерживаться в спортивном (тренажерном) зале и раздевалках, не забывать свои вещи.

12. По прибытию домой – привести в порядок форму и подготовить ее к следующему занятию.

13. Родитель или законный представитель (если курсант несовершеннолетний) берет на себя ответственность приводить несовершеннолетнего к началу занятий и встречать после их окончания.