****

|  |
| --- |
| **Утверждено** |
| **Решением общественного совета** |

 (Протокол № 3 от 26.05.2021г.)

**ИНСТРУКЦИЯ**

**О ПОРЯДКЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫМИ ОБЪЕКТАМИ**

**АКТАУ 2021**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ | 3 |
| 2 | СОКРАЩЕНИЯ И ОБОЗНАЧЕНИЯ | 3 |
| 3 | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ  | 3 |
| 4 | ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ  | 5 |
| 5 | ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛОВ БОРЬБЫ И БОКСА | 5 |
| 6 | ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА | 5 |
| 7 | ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ КОМАНДНОГО ВИДА СПОРТА | 6 |
| 8 | ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БОЛЬШОГО И НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА | 7 |
| 9 | ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ШАХМАТНОГО ЗАЛА | 7 |

1. **НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**
	1. Настоящая Инструкция определяет порядок пользования спортивными залами и плавательным бассейном НАО «Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова» (далее — спортивные объекты) лицами, занимающимися спортивно-тренировочными работами (далее — посетители спортивных объектов) и направлена на обеспечение сохранности спортивного инвентаря, контроля за санитарным состоянием и соблюдения правил безопасности на спортивных объектах.
	2. Настоящая Инструкция разработана на основании:
2. Закона РК «Об образовании» от 27.07.2007 № 319 (с изменениями и дополнениями);
3. Гражданского Кодекса РК: Общая часть от 27.12.1994; Особенная часть № 409-I от 01.07.1999 с дополнениями и изменениями;
4. Закона Республики Казахстан «О государственном имуществе» № 413-IV от 01.03.2011 с дополнениями и изменениями;
5. Антикоррупционного стандарта НАО «Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова»;
6. Устава НАО «Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова», утвержденного приказом Министерства финансов РК от 04.06.2020 № 11933-1943;
7. **СОКРАЩЕНИЯ И ОБОЗНАЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Университета Есенова  | **–**  | НАО «Каспийский университет технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова» |
| МОН РК | **–** | Министерство образования и науки Республики Казахстан |
| УС | **–** | ученый совет |
| ОП | **–** | образовательная программа |

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
2. Вся учебно-тренировочная работа на спортивных объектах должна проводиться:
* в учебное время — на основе расписания занятий, утвержденного вице-президентом по академической работе;
* во внеучебное время — на основе графика тренировок, утвержденным президентом университета.
1. Ответственными лицами за организацию учебно-тренировочных работ на спортивных объектах являются:
* в спортивном комплексе с бассейном – администратор комплекса
* в спортивных залах учебных корпусов № 2 и № 3 – преподователь (тренер, инструктор), проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой.
1. Ответственные лица спортивных объектов должны принять меры, исключающие присутствие в зале посторонних лиц, и обеспечить надежную сохранность спортивного инвентаря и сооружения.
2. Обучающиеся на основании медицинского заключения о состоянии здоровья распределяются для занятий физкультурой в основную подготовительную и специальную группы.
3. Преподаватель, тренер (инструктор), проводящий занятия, обязан:
4. удостовериться в готовности спортивного объекта к занятиям и сделать об этом запись в специальном журнале;
5. начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием (графиком) время;
6. допускать к занятиям только лица, прошедшие медицинское освидетельствование и инструктаж по безопасности проведения занятий;
7. находиться постоянно во время проведения занятий на спортивном объекте и контролировать участников занятий;
8. прекратить занятия в случае возникновения опасности для занимающихся;
9. сделать запись в журнале по окончании занятий о всех неисправностях спортивного оборудования и инвентаря.
10. Вход в спортивные залы до начала занятий запрещается.
11. Заходить в спортивный зал разрешается только после приглашения преподавателя (тренера, инструктора)
12. Заходить в спортивные залы без специальной сменной спортивной одежды и обуви не разрешается.
13. На спортивных объектах должны быть огнетушители и аптечки, укомплектованные необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
14. **На спортивных объектах запрещается:**
15. проходить в душевые и залы для занятий в верхней одежде и уличной обуви;
16. находиться в состоянии алкогольного, наркотического и токсического опьянения;
17. курить, употреблять спиртные напитки;
18. заниматься сразу после еды;
19. приносить взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества, стеклянные, режущие, колющие предметы, любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также жевательные резинки и другие пачкающие предметы.
20. **Посетители** **спортивных объектов обязаны:**
21. явиться раньше на 10 минут до начала занятий;
22. переодеться в спортивную форму и обувь;
23. ознакомиться внимательно с инструкцией;
24. убрать спортивное оборудование на место после его использования;
25. принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
26. покинуть спортивный объект через 10 минут после окончания времени, указанного в расписании занятий (графике);
27. соблюдать чистоту;
28. поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения;
29. вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, преподавателям (тренерам, инструкторам), обслуживающему персоналу;
30. не допускать действий, создающих опасность для окружающих;
31. относиться к спортивному оборудованию (инвентарю) бережно, не допускать его порчу или утрату;
32. использовать спортивное и иное оборудование зала в соответствии с его предназначением и инструкции по применению;
33. сообщить тренеру о неисправности спортивного оборудования;
34. соблюдать правила личной гигиены, во время тренировки использовать личное полотенце, не применять резких парфюмерных запахов;
35. подчиняться указаниям и требованиям преподавателей (тренеров, инструкторов) и медицинского персонала;
36. не приносить ценные вещи (сотовые телефоны, документы, деньги и тому подобные);
37. снять перед тренировкой часы, кольца, браслеты, цепочки;
38. сообщать до начала занятий о плохом самочувствии (о наличии заболеваний, травмах, беременности и тому подобных).
39. **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ**
40. **Посетители обязаны:**
41. пройти инструктаж перед использованием специального оборудования. Преподаватель (тренер, инструктор) не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм, если занимающийся тренируется самостоятельно без их консультации;
42. закончить тренировку за 15 мин до закрытия тренажерного зала. Продолжительность занятий в тренажерном зале не должна превышать 2 часов:
43. выполнять упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала;
44. обратиться к инструктору тренажерного зала при возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров.
45. **Посетителям запрещено:**
46. заниматься в зоне приземления или возможного падения других;
47. устанавливать, разбирать, ремонтировать оборудование;
48. находиться на снарядах вдвоем;
49. использовать оборудование не по назначению.

1. **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛОВ БОРЬБЫ И БОКСА**
2. **Посетители обязаны** выполнять качественную разминку.
3. **Посетителям запрещено:**
4. заниматься в зоне приземления или возможного падения других;
5. ставить на татами любые предметы, оборудование (стулья, скамейки, штангу и т.д.), кроме гимнастических матов;
6. висеть на боксерских мешках, грушах и других подвешенных предметах, и инвентаре;
7. заниматься близко к зеркалам с гантелями, штангой, скакалками и другим переносным инвентарем;
8. бить по боксерским мешкам в обуви.
9. **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА**
10. Пропуск в бассейн осуществляется только при наличии медицинской справки у посетителя и его подписи в журнале, о том, что он ознакомлен с инструкцией и расписанием проведения занятий в плавательном бассейне.
11. Лица, занимающиеся в спортивных и оздоровительных группах, в случае отсутствия руководителя группы (инструктора, тренера, преподавателя), к занятиям в плавательном бассейне не допускаются.
12. Лица старше 70 лет к оздоровительным занятиям плаванием допускаются по разрешению врача с обязательным контролем состояния здоровья медицинской службой плавательного бассейна перед занятием.
13. Допуск посетителей на занятия начинается за 10 минут и прекращается за 5 минут до начала сеанса. Лица, опоздавшие на сеанс, к началу занятий не допускаются.
14. Продолжительность нахождения посетителей в бассейне ограничивается временем сеанса, которое составляет 45 минут.
15. **Посетители обязаны:**
16. иметь при себе мыло, мочалку, полотенце, шапочку для плавания, купальник или плавки для плавания в бассейне (надевать после принятия душа, перед плаванием), сменную обувь (сланцы) спортивного образца, пригодную для использования в бассейне. При отсутствии перечисленных предметов посетители в бассейн не допускаются;
17. держаться правой стороны, обгонять слева, отдыхать в углах дорожек бассейна при плавании нескольких человек на одной дорожке;
18. осуществлять вход в воду и окончание занятий исключительно по разрешению инструктора-спасателя. В случае прекращения занятий до истечения 45 минут поставить об этом в известность инструктора;
19. пользоваться сливными канавками для освобождения полости рта и носа от попавшей воды.
20. **Посетителям запрещено:**
21. плавать без шапочек:
22. плавать в одежде, не предназначенной для занятий в бассейне;
23. пользоваться кремами и мазями перед плаванием;
24. использовать моющие или другие средства в стеклянной упаковке;
25. бегать по бортику и прыгать с бортика в воду;
26. отправление естественных надобностей в ванну бассейна;
27. находиться в воде дольше положенного времени;
28. пользоваться маской, трубкой, ластами.
29. **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ КОМАНДНОГО ВИДА СПОРТА**
30. К занятиям допускается лица:
31. отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
32. прошедшие инструктаж по мерам безопасности.
33. **Занимающиеся обязаны:**
34. подготовить под руководством преподавателя (тренера, инструктора) инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
35. положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
36. убрать на место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
37. встать по команде преподавателя (тренера, инструктора) в строй для общего построения;
38. избегать столкновений с другими учащимися, «перемещаясь спиной» смотреть через левое плечо;
39. исключить резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
40. соблюдать интервал и дистанцию;
41. быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими лицами;
42. по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.
43. **Правила поСЕЩения большого и настольного тенниса**
44. В целях избежания травм необходимо пройти вводный инструктаж, на котором подробно объясняются правила тренировок, требования техники безопасности и правила безопасного пользования спортивным оборудованием и инвентарем.
45. Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме (футболка и шорты – для мужчин; футболка и шорты/юбка, теннисное платье – для девушек) и чистой спортивной обуви.
46. Групповые занятия в секции проводятся строго по расписанию, утвержденному в Университете Есенова.
47. Занятия настольным теннисом не желательны для лиц с медицинскими противопоказаниями.
48. Преподаватель (тренер, инструктор) рекомендует исключить пользование мобильным телефоном в зале: резкая остановка во время занятия вредит вашему здоровью, телефонные звонки на занятиях мешают группе и тренеру.
49. **Посетителям запрещено:**
	1. использовать теннисный стол не по назначению;
	2. выходить за теннисный стол раньше времени начала занятия и без предварительного разрешения преподавателя (тренера, инструктора);
	3. использовать ненормативную лексику, кричать или громко разговаривать;
	4. использовать более 4-х мячей при полной загрузке зала:
	5. использовать жевательную резинку, косметические средства и средства личной гигиены с резким или неприятным запахом;
	6. находиться в зале при наличии травм и заболеваний, препятствующих занятиям спортом;
	7. входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, опираться о теннисную сетку, крутить крепежи для теннисного оборудования и т.п.;
	8. самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой администрации;
	9. выносить имущество секции за пределы спортивного комплекса;
	10. мусорить, проносить с собой воду в стаканчиках;
	11. находиться в игровом зале в верхней одежде и уличной обуви.
50. **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ШАХМАТНОГО ЗАЛА**
51. К занятиям в шахматном зале допускаются:
* посетители, только в присутствии преподавателя (тренера, инструктора);
* посетители, одетые в чистую одежду и обувь.
1. **Посетители шахматного зала обязаны**:
* приходить на занятия вовремя;
* бережно относиться к оборудованию;
* соблюдать общие нормы гигиены, не использовать парфюмерию с резким запахом.
1. **Посетителям шахматного зала запрещается**:
* распивать алкогольные и слабоалкогольные напитки;
* применять нецензурную лексику;
* употреблять пищу за игровыми столами;
* шуметь, мешать раздумывать сопернику;
* во время турнирных партий пользоваться телефоном или другими гаджетами;
* бегать по залу.