



БЕКІТІЛГЕН

Қоғамдық кеңестің шешімімен
(26.05.2021 күнгі №3 хаттама.)

НҰСҚАУЛЫҚ
СПОРТ ОБЪЕКТІЛЕРІН ПАЙДАЛАНУ ТӘРТІБІ ТУРАЛЫ

АҚТАУ 2021

МАЗМҰНЫ

1	МАҚСАТЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНЫЛУ САЛАСЫ	3
2	ҚЫСҚАРТУЛАР МЕН БЕЛГІЛЕР	3
3	ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР	3
4	ЖАТТЫҒУ ЗАЛДАРЫНА БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	5
5	КҮРЕС ЖӘНЕ БОКС ЗАЛДАРЫНА БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	5
6	ЖҮЗУ БАССЕЙНІНЕ БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	5
7	КОМАНДАЛЫҚ СПОРТ ТҮРІНДЕГІ САБАҚТАРДА ӨЗІН-ӨЗІ ҰСТАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	6
8	ҮЛКЕН ЖӘНЕ ҮСТЕЛ ТЕННИСІНЕ ҚАТЫСУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	7
9	ШАХМАТ ЗАЛЫНА БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ	7

1. МАҚСАТЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНЫЛУ САЛАСЫ

1.1. Осы Нұсқаулық «Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті» КЕАҚ спорт залдары мен жүзу бассейнін (бұдан әрі — спорт объектілері) спорттық-жаттығу жұмыстарымен айналысатын адамдардың (бұдан әрі — спорт объектілеріне келушілер) пайдалану тәртібін айқындайды және спорттық Мүкәммалдың сақталуын, спорттық объектілерде санитариялық жай-күйді бақылауды және қауіпсіздік қағидаларының сақталуын қамтамасыз етуге бағытталған.

1.2. Осы Нұсқаулық мыналардың негізінде әзірленген:

1) «Білім туралы» ҚР 27.07.2007 күнгі № 319 Заңымен (өзгерістер мен толықтырулармен);

2) ҚР Азаматтық кодексінің: жалпы бөлім 27.12.1994; Ерекше бөлім 01.07.1999 № 409-І толықтыруларымен және өзгерістерімен;

3) «Мемлекеттік мүлік туралы» Қазақстан Республикасының 01.03.2011 күнгі № 413-ІV Заңына толықтырулар мен өзгерістер енгізілді;

4) «Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті» КЕАҚ Сыбайлас жемқорлыққа қарсы стандарты;

5) Қазақстан Республикасы Қаржы министрлігінің 04.06.2020 күнгі № 11933-1943 бұйрығымен бекітілген «Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті» КЕАҚ Жарғысының;

2. ҚЫСҚАРТУЛАР МЕН БЕЛГІЛЕР

Есенов Университеті	–	«Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті» КЕАҚ
ҚР БҒМ	–	Білім және ғылым министрлігі Қазақстан Республикасы
ҒК	–	Ғылыми кеңес
БББ	–	Білім беру бағдарламасы

3. ЖАЛПЫ ЕРЕЖЕЛЕР

1. Спорт объектілеріндегі барлық оқу-жаттығу жұмыстары жүргізілуі тиіс:

- оқу уақытында-академиялық жұмыс жөніндегі вице-Президент бекіткен сабақ кестесі негізінде;

- оқудан тыс уақытта — университет президенті бекіткен жаттығулар кестесі негізінде.

2. Спорт объектілерінде оқу-жаттығу жұмыстарын ұйымдастыруға жауапты тұлғалар:

- бассейн бар спорт кешенінде-кешен әкімшісі;

- №2 және № 3 оқу корпустарының спорт залдарында сабақ кестесі мен оқу бағдарламасына сәйкес сабақ өткізетін оқытушы (жаттықтырушы, нұсқаушы).

4. Спорт объектілерінің жауапты адамдары залда бөгде адамдардың болуын болдырмайтын шаралар қабылдауға және спорттық мүкәммал мен құрылыстың сенімді сақталуын қамтамасыз етуге тиіс.

5. Денсаулық жағдайы туралы медициналық қорытынды негізінде білім алушылар дене шынықтырумен айналысу үшін негізгі дайындық және арнайы топтарға бөлінеді.

6. Сабақ жүргізетін оқытушы, жаттықтырушы (нұсқаушы):

1) спорт объектісінің сабаққа дайындығына көз жеткізуге және бұл туралы арнайы журналға жазба жасауға міндетті;

- 2) сабақты кестеде (кестеде) белгіленген уақытта бастауға және аяқтауға; ;
- 3) медициналық куәландырудан және сабақтар өткізу қауіпсіздігі бойынша нұсқамадан өткен адамдарды ғана сабаққа жіберуге жол берілмейді;
- 4) спорт объектісінде сабақ өткізу кезінде тұрақты болуға және сабаққа қатысушыларды бақылауға міндетті;
- 5) шұғылданушылар үшін қауіп туындаған жағдайда сабақтарды тоқтатуға;
- 6) сабақ аяқталғаннан кейін спорттық жабдықтар мен Мүкәммалдың барлық ақаулары туралы журналға жазба жасауға міндетті.
7. Сабақ басталғанға дейін спорт залдарына кіруге тыйым салынады.
8. Спорт залына кіруге тек оқытушының (жаттықтырушының, нұсқаушының) шақыруынан кейін ғана рұқсат етіледі.
9. Спорт залдарына арнайы ауысымды спорттық киімсіз және аяқ киімсіз кіруге рұқсат етілмейді.
10. Спорт объектілерінде зардап шеккендерге алғашқы көмек көрсету үшін қажетті дәрі-дәрмектермен және таңу құралдарымен жабдықталған өрт сөндіргіштер мен дәрі қобдишалары болуы тиіс.
- 11. Спорт объектілерінде тыйым салынады:**
 - 1) душ бөлмелері мен сабақтарға арналған залдарға сыртқы киіммен және көше аяқ киімімен кіруге;
 - 2) алкогольдік, есірткілік және уытқұмарлық масаң күйде болуға;
 - 3) темекі шегуге, спирттік ішімдіктерді ішуге;
 - 4) тамақтанғаннан кейін бірден жаттығумен айналысуға;
 - 5) жарылу қаупі бар, өрт қаупі бар, уытты және қатты иісі бар заттарды, шыны, кескіш, шаншу заттарын, атыс, газ және суық қарудың кез келген түрін, сондай-ақ Сағыз шайнайтын және басқа да былғайтын заттарды әкелуге тыйым салынады.
- 12. Спорт объектілеріне келушілер міндетті:**
 - 1) сабақ басталғанға дейін 10 минут бұрын келуге;
 - 2) спорттық киім мен аяқ киімге ауысуға;
 - 3) нұсқаулықты мұқият оқып шығуға;
 - 4) спорт жабдығын пайдаланғаннан кейін оны орнына қоюға;
 - 5) душ қабылдауға немесе бет пен қолды сабынмен мұқият жууға;
 - 6) сабақ кестесінде (кестеде) көрсетілген уақыт аяқталғаннан кейін 10 минуттан соң спорт объектісінен шығуға құқылы;
 - 7) тазалық сақтауға міндетті;
 - 8) қоғамдық тәртіпті және жалпы қабылданған мінез-құлық нормаларын сақтауға міндетті;
 - 9) басқа келушілерге, оқытушыларға (жаттықтырушыларға, нұсқаушыларға), қызмет көрсетуші персоналға қатысты өзін құрметпен ұстауға міндетті;
 - 10) айналасындағыларға қауіп төндіретін іс-әрекеттерге жол бермеуге міндетті;
 - 11) спорттық жабдыққа (мүкәммалға) ұқыпты қарауға, оның бүлінуіне немесе жоғалуына жол бермеуге;
 - 12) залдың мақсаты мен қолдану жөніндегі нұсқаулығына сәйкес оның спорттық және өзге де жабдығын пайдалануға;
 - 13) жаттықтырушыға спорттық жабдықтың ақаулығы туралы хабарлау;
 - 14) жеке гигиена ережелерін сақтауға, жаттығу кезінде жеке сүлгіні пайдалануға, өткір парфюмерлік иістерді қолданбауға міндетті;
 - 15) оқытушылардың (жаттықтырушылардың, нұсқаушылардың) және медициналық персоналдың нұсқаулары мен талаптарына бағынуға міндетті;

- 16) құнды заттарды әкелмеуге (ұялы телефондар, құжаттар, ақша және т. б.);
- 17) жаттығу алдында сағаттарды, сақиналарды, білезіктерді, шынжырларды шешу;
- 18) сабақ басталғанға дейін өзін нашар сезінгені туралы (аурулардың, жарақаттардың, жүктіліктің және сол сияқтылардың болуы туралы) хабарлауға міндетті.

4. ЖАТТЫҒУ ЗАЛДАРЫНА БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Келушілер міндетті:

- 1) арнайы жабдықты пайдалану алдында нұсқамадан өту. Оқытушы (жаттықтырушы, нұсқаушы) денсаулық жағдайы және жарақат алу мүмкіндігі үшін жауап бермейді, егер студент кеңессіз өз бетінше жаттықса;
- 2) жаттығу залын жабудан 15 минут бұрын жаттығуды аяқтау. Тренажер залындағы сабақтардың ұзақтығы 2 сағаттан аспауы тиіс;
- 3) тәжірибелі серіктес немесе тренажер залының нұсқаушысы тікелей сақтандырған кезде ғана осы шұғылданушы үшін максимальге жақын салмақпен немесе салмақпен жаттығулар орындауға міндетті;
- 4) тренажерлардың жұмысы және Баптау бойынша сұрақтар туындаған кезде тренажер залының нұсқаушысына жүгінуге құқығы бар.

2. Келушілерге тыйым салынады:

- 1) жерге қону немесе басқалардың құлауы мүмкін аймақта айналысуға;
- 2) жабдықты орнатуға, бөлшектеуге, жөндеуге;
- 3) снарядтарда бірге болу;
- 4) Жабдықты мақсатынан тыс пайдалануға жол берілмейді.

5. КҮРЕС ЖӘНЕ БОКС ЗАЛДАРЫНА БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Келушілер жоғары сапалы жаттығулар жасауға міндетті.
2. **Келушілерге тыйым салынады:**
 - 1) жерге қону немесе басқалардың құлауы мүмкін аймақта айналысуға;
 - 2) гимнастикалық төсеніштерден басқа, татамиге кез-келген заттарды, жабдықтарды (орындықтар, орындықтар, штангалар және т. б.) қою;
 - 3) бокс қаптарына, алмұртқа және басқа да ілінген заттарға және мүкәммалға ілінуге жол берілмейді;
 - 4) гантельдермен, штангалармен, арқандармен және басқа да портативті жабдықтармен Айнаға жақын жерде айналысуға;
 - 5) бокс сөмкелерін аяқ киіммен ұруға.

6. ЖҰЗУ БАССЕЙНІНЕ БАРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Бассейнге кіру келушіде медициналық анықтама және оның журналда қол қоюы, оның жүзу бассейнінде сабақ өткізу нұсқаулығымен және кестесімен танысқандығы туралы болған кезде ғана жүзеге асырылады.
2. Спорттық және сауықтыру топтарында жұмыс істейтін адамдар топ жетекшісі (нұсқаушы, жаттықтырушы, оқытушы) болмаған жағдайда жүзу бассейніндегі сабақтарға жіберілмейді.
3. 70 жастан асқан адамдар жүзу арқылы сауықтыру сабақтарына дәрігердің рұқсаты бойынша жүзу бассейнінің медициналық қызметінің денсаулық жағдайын міндетті түрде бақылауымен жіберіледі.

4. Келушілерді сабаққа жіберу сеанс басталғанға дейін 10 минут бұрын басталып, 5 минут бұрын тоқтатылады. Сеансқа кешіккен адамдар сабақтың басталуына жол берілмейді.

5. Бассейнде келушілердің болу ұзақтығы сеанс уақытымен шектеледі, ол 45 минутты құрайды.

6. Келушілер міндетті:

1) өзімен бірге сабын, жөке, сүлгі, жүзуге арналған бас киім, жүзу киімі немесе бассейнде жүзуге арналған жүзу киімдері (душ қабылдағаннан кейін, жүзу алдында кию), бассейнде пайдалануға жарамды спорттық үлгідегі ауыстырмалы аяқ киім (сланец) болуы тиіс. Аталған заттар болмаған жағдайда бассейнге келушілерге рұқсат етілмейді;

2) бір жолда бірнеше адам жүзген кезде оң жағын ұстауға, сол жақтан басып озуға, бассейн жолдарының бұрыштарында демалуға;

3) суға кіруді және сабақтардың аяқталуын нұсқаушы-құтқарушының рұқсаты бойынша ғана жүзеге асыруға міндетті. Сабақтар 45 минут өткенге дейін тоқтатылған жағдайда бұл туралы нұсқаушыны хабардар ету;

4) ауыз қуысы мен мұрынды түскен судан босату үшін ағызу ойықтарын пайдалануға жол берілмейді.

7. Келушілерге тыйым салынады:

1) қалпақсыз жүзу;

2) бассейнде жаттығуға арналмаған киіммен жүзуге тыйым салынады;

3) жүзу алдында кремдер мен майларды пайдалануға жол берілмейді;

4) шыны қаптамадағы жуу немесе басқа да құралдарды пайдалануға жол берілмейді;

5) ернеумен жүгіруге және ернеуден суға секіруге;

6) табиғи қажеттіліктерді бассейн ваннасына жіберу;

7) суда белгіленген уақыттан ұзақ болу;

8) масканы, түтікті, қапсырмаларды пайдалануға жол берілмейді.

**7. КОМАНДАЛЫҚ СПОРТ ТҮРІНДЕГІ САБАҚТАРДА ӨЗІН-ӨЗІ ҰСТАУ
ЕРЕЖЕЛЕРІ**

1. Сабаққа адамдар жіберіледі:

1) денсаулық жағдайы бойынша негізгі және дайындық медициналық топтарына жатқызылған;

2) қауіпсіздік шаралары бойынша нұсқаулықтан өткен.

2. Айналысатын міндетті:

1) оқытушының (жаттықтырушының, нұсқаушының) басшылығымен сабақтарды өткізу үшін қажетті құрал-саймандар мен жабдықтарды дайындау;

2) допты сөрелерге немесе кез-келген басқа жерге қоюға, сонда олар залға оралмайды және жаттығуларды орындау үшін оңай қабылданады;

3) сабақта пайдаланылмайтын мүкәмнал мен жабдықты орнына қоюға жол берілмейді;

4) жалпы сапқа тұру үшін оқытушының (жаттықтырушының, нұсқаушының) командасы бойынша қатарға тұру;

5) басқа оқушылармен соқтығысудан аулақ болуға, сол жақ иықтан «артқа қарай» қарауға;

6) Егер ойын шарттары талап етпесе, оның қозғалысының күрт өзгеруін болдырмауға;

7) аралық пен қашықтықты сақтауға;

8) жаттығуларды орындау уақытында басқа адамдардың зал бойынша орын ауыстырған кезде мұқият болуға;

9) жаттығуларды орындау аяқталғаннан кейін залдың оң немесе сол жағынан тапсырманы қайта орындау үшін ағынмен өз орнына оралуға жол берілмейді.

8. ҮЛКЕН ЖӘНЕ ҮСТЕЛ ТЕННИСІНЕ ҚАТЫСУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Жарақаттануды болдырмау мақсатында жаттығу ережелері, Қауіпсіздік техникасының талаптары және спорттық жабдықтар мен мүкәммалды қауіпсіз пайдалану ережелері егжей-тегжейлі түсіндірілетін кіріспе нұсқаулықтан өту қажет.

2. Сабаққа ыңғайлы спорттық формада (ерлерге арналған футболка мен шорт; қыздарға арналған футболка мен шорт/юбка, теннис көйлегі) және таза спорттық аяқ киімде қатысу ұсынылады.

3. Секцияда топтық сабақтар қатаң түрде Есенов университетінде бекітілген кесте бойынша өткізіледі.

4. Үстел теннисімен айналысу медициналық қарсы көрсетілімдері бар адамдар үшін қажет емес.

5. Оқытушы (жаттықтырушы, нұсқаушы) залда ұялы телефонды пайдалануды болдырмауға кеңес береді: сабақ кезінде күрт тоқтау сіздің денсаулығыңызға зиян тигізеді, сабақтардағы телефон қоңыраулары топ пен жаттықтырушыға кедергі келтіреді.

6. Келушілерге тыйым салынады:

- 1) теннис үстелін мақсатсыз пайдалану;
- 2) теннис үстелінен сабақтың басталу уақытынан бұрын және оқытушының (жаттықтырушының, нұсқаушының) алдын ала рұқсатынсыз шығуға;
- 3) дөрекі сөздер қолдануға, айқайлауға немесе қатты сөйлеуге;
- 4) зал толық жүктелген кезде 4 доптан артық пайдалануға;
- 5) қатты немесе жағымсыз иісі бар сағызды, косметикалық құралдарды және жеке гигиена құралдарын пайдалануға жол берілмейді;
- 6) спортпен айналысуға кедергі келтіретін жарақаттар мен аурулар болған кезде залда болуға;
- 7) қызметтік және өзге де техникалық үй-жайларға кіруге, кез келген инженерлік-техникалық жабдықты дербес реттеуге, теннис торына сүйенуге, теннис жабдығына арналған бекіткіштерді бұрауға және т. б.;
- 8) әкімшіліктің музыкалық және басқа да техникалық аппаратурасын өз бетінше пайдалануға;
- 9) секция мүлкін спорт кешенінен тыс шығаруға құқылы;
- 10) қоқыс тастауға, өзімен бірге стақанға су әкелуге;
- 11) ойын залында сыртқы киіммен және көше аяқ киімімен болуға.

9. ШАХМАТ ЗАЛЫНА КІРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Шахмат залындағы сабақтарға рұқсат етіледі:

- келушілер, тек оқытушының (жаттықтырушының, нұсқаушының) қатысуымен;
- таза киім мен аяқ киім киген келушілер.

2. Шахмат залына келушілер міндетті:

- сабаққа уақытында келу;
- жабдыққа ұқыпты қарау;

- гигиенаның жалпы нормаларын сақтау, өткір иісі бар парфюмерияны пайдаланбау.
3. **Шахмат залына келушілерге тыйым салынады:**
- алкогольді және әлсіз алкогольді ішімдіктерді ішу;
 - әдепсіз лексиканы қолдану;
 - ойын үстелдерінде тамақтану;
 - шу шығару, қарсыластың ойлауына кедергі жасау;
 - турнирлік партиялар кезінде телефонды немесе басқа гаджеттерді пайдалану;
 - залдың айналасында жүгіруге.