

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила являются неотъемлемой частью Публичной оферты Договора на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг по баскетболу.

1.2. Соглашаясь с условиями Публичной оферты Договору на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг по баскетболу, Заказчик обязуется неукоснительно исполнять требования настоящих правил, а также довести до сведения Игрока настоящие правила и обеспечить соблюдение Игроком данных правил.

1.3. В случае несоблюдения настоящих правил полностью или в какой-либо части Игроком, Исполнитель освобождается от ответственности в полном объеме.

1.4. Заказчик/Игрок обязуется самостоятельно и регулярно отслеживать изменения в настоящих правилах, размещаемых в сети Интернет на сайте Исполнителя.

1.5. Заказчик/Игрок обязуется соблюдать правила посещения конкретного физкультурно-оздоровительного и спортивного сооружения, в котором проводятся занятия.

1.6. Заказчик, Родители и сопровождающие лица не имеют право присутствовать на занятиях (исключение - занятия с детьми в возрасте до 6 лет в период адаптации, открытие тренировки и отчетные мероприятия, соревнования), не могут вмешиваться в процесс занятий, проводимых тренерами и требовать изменения формата занятий.

1.7. Если допущено опоздание на занятие более чем на 15 минут, тренер имеет право не допустить Игрока, ввиду опасности для здоровья.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ

2.1. Общие требования

2.1.1. К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

2.1.2. Игроки обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, под контролем Тренера изучить и знать места расположения первичных средств пожаротушения в месте оказания услуг.

2.1.3. О каждом несчастном случае/травме/экстренной ситуации пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

2.1.4. Игрокам запрещается без разрешения тренера, проводящего занятие заходить в спортивный зал, подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т. п.) оборудованию и пользоваться им.

2.1.5. Игроки, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2.2. Требования перед началом занятий:

2.2.1. Изучить содержание настоящих Правил.

2.2.2. С разрешения тренера (либо администрации Спортивного зала) пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и обувь, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Игрок вправе пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

2.2.3. Снять с себя аксессуары: сережки, подвески, кольца, часы, цепочки и пр.

2.2.4. Запрещается приступать к занятиям:

- голодным, а также непосредственно после приема пищи (менее одного часа после приема пищи) или после больших физических нагрузок;

- при незаживших травмах и общем недомогании;

- в отсутствие спортивной формы и чистой, сменной обуви.

2.2.5 Требования к внешнему виду Игрока:

- длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку;
- ногти должны быть коротко острижены.

2.3. Требования безопасности во время занятий

Во время тренировок Игрок обязан:

- неукоснительно соблюдать игровую дисциплину, настоящие Правила, а также все указания тренера, проводящего занятия;
- быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать разумные интервалы, чтобы не было столкновений с другими занимающимися, начинать выполнение упражнения и заканчивать выполнение упражнения строго по команде тренера;
- избегать столкновений с другими занимающимися в группе и ударов по рукам и ногам;
- держаться на безопасном расстоянии от других занимающихся, выдерживать разумный интервал при выполнении совместных упражнений или совместной игре, строго соблюдать очередность в группе при выполнении совместных упражнений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятие;
- сгруппироваться при падениях во избежание получения травмы;
- самостоятельно следить за своим самочувствием;
- при появлении боли в конечностях и других частях тела немедленно прекратить выполнение упражнения и сообщить об этом тренеру;
- внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания;
- контролировать правильную технику выполнения упражнений;
- перед выполнением упражнения убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Игроков не мешает;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях уметь применять приёмы страховки и само страховки.

2.3.1. Правила ведения мяча

Игрок должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других Игроков, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

2.3.2. Правила передачи

Игрок должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

2.3.3. Бросок

Игрок должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным Тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других Игроков.

2.3.4. Во время игры Игрок должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

2.4. Во время занятий Игрокам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- хватать, толкать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- висеть на спортивном оборудовании;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению.
- использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках;
- тренироваться с голым торсом, либо в отсутствие спортивной формы;
- покидать место проведения занятий без разрешения тренера;
- отвлекаться во время выполнения упражнений;
- разговаривать и задавать вопросы другому Игроку, который в это время выполняет упражнение;
- принимать пищу, жевать жевательную резинку;
- выполнять элементы, прыжки, не соответствующие текущему уровню физической подготовки, без разрешения и контроля тренера;
- стоять близко от других занимающихся, выполняющих упражнения;
- кричать, нецензурно выражаться, громко разговаривать и отвлекать других во время выполнения упражнений;
- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;
- проносить на занятия любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно ароматизированные предметы и вещества;
- бросать мяч под ноги Игрокам, передавать или подавать мяч ногой, выполнять ведение мяча с опущенной головой, сталкиваться, толкаться, толкать Игрока, бросающего мяч в прыжке, выставлять пальцы вперед навстречу передаче, передавать мяч в спину, в ноги, в живот, в колени, стоять под корзиной во время тренировки и выполнения бросков, ставить подножки, выставлять локти, делать блокировки, выполнять резкую передачи мяча с близкого расстояния;
- висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бить рукой по нему.
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

2.5. По окончании занятий Игроки обязаны:

- убрать инвентарь в место хранения;
- организованно выйти из зала в сопровождении тренера;
- переодеться в раздевалке.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

3.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при любом другом плохом самочувствии/недомогании прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

3.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

3.3. При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

3.4. При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.