

## **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 и путей эвакуации.

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;

- при наличии очков, они должны быть снабжены и зафиксированы на голове Игрока специальными резинками.

### 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, образующими 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, головокружении, головных болей, 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.