

Narva Gümnaasiumi spordiruumide kasutamise kord

I Üldosa

Spordiruumide kasutaja:

1. hoiab nii hoones kui ka selle ümbruses puhtust ja korda;
2. kasutab ruume ainult õppetööks või treeninguks ettenähtud ajal ja otstarbe kohaselt, näiteks mängib palli ainult võimlas, riietub ja peseb ainult selleks määratud ruumides;
3. suhtub teistesse sportijatesse lugupidavalt ega sega neid;
4. siseneb ruumidesse ja väljub ruumidest selleks ettenähtud uste kaudu ning kasutab varuväljapääse üksnes hädaolukorras;
5. jätab välisjalanõud fuajees asuvasse riulisse ning viibib spordihoones ainult spordijalanõudes (puhtad jalanõud siseruumis sportimiseks), sokkides või paljajalu vastavalt spordialale;
6. kannab treeningul spordiriideid;
7. kasutab spordiinventari ja treeningvahendeid heaperemehelikult, ei vii neid saalist välja, asetab kasutatud asjad oma kohale tagasi ning teavitab õpetajat või treenerit kadunud või rikutud asjadest;
8. on säästlik, eelkõige ei lase kraanist või dušist asjatult vett joosta ning viimase lahkujana kustutab riietusruumis tuled;
9. hoolitseb ja vastutab oma isiklike asjade, sealhulgas kaasatoodud spordiinventari eest;
10. viib leitud esemed administraatori, õpetaja või treeneri kätte;
11. hüvitab koolile või teistele inimestele tekitatud kahju;
12. ei too hoonesse klaastarat või teisi kergesti purunevaid ja vigastusohtrikke esemeid;
13. ei tarvita kaasavõetud toitu (k.a närimiskummi) ega jooke, välja arvatud vesi ja spordijoogid, mis on spetsiaalses pudelis;
14. ei suitseta ega tarvita alkohoolseid jooke või teisi mõnuaineid;
15. täidab üldisi ohutusnõudeid.
16. Rikutud või lõhutud seadmetest tuleb koheselt teatada administraatorile või juhendajale.
17. Koolitöötajad ei kannu vastutust kasutajate riietusruumi, jõusaali või spordisaali jäetud isiklike asjade eest.

II Eriosa

Võimla kasutamine

1. Keelatud on ronida varbseinal ilma õpetaja või treeneri loata, sikutada või tirida saali kardinaid või nendesse joosta, rippuda korvirõngastel või muudel konstruktsioonidel.
2. Spordivahendite ruumist võetud inventari kasutamise ja tagastamise korraldab treener või õpetaja.
3. Külalistel on võimlas viibimine lubatud ainult tribüünil. Saalis võib külaline viibida üksnes erandjuhul ja puhastes sisejalanõudes.
4. Grupitreeningud saavad toimuda ainult treeneri kohalolekul.

Jõusaali kasutamine

1. Jõusaalis on iseseisev treenimine lubatud alates 16. eluaastast. Treenija registreerib end õppeinfosüsteemis Stuudium.
2. Korraga võib jõusaalis treenida kuni 15 õpilast.
3. Trenažööre kasutatakse vaheldumisi teiste treenijatega.
4. Maksimaalsete raskuste tõstmisel kasutatakse julgustust, et soorituse ebaõnnestumisel mitte kahjustada enda tervist või saali sisustust.
5. Kasutatud vahendid pannakse tagasi oma kohale kohe peale harjutuse lõpetamist (näiteks ei jäeta kettaid kangile, hantleid põrandale).
6. Treeningu järel puhastab kasutaja trenažöörid ja abivahendid desinfitseeriva vahendi ja paberkäterätiga.
7. Ühe treeningkorra kestvus on maksimaalselt 90 minutit.
8. Spordijooke ja vett on lubatud tarbida ainult korgiga suletud plastpudelist. Klaastaara on **keelatud!**