

Narva Gümnaasiumi spordiruumide kasutamise kord

Spordiruumide kasutamise üldosa

1. Käesolev kord reguleerib Narva Gümnaasiumi (*edaspidi kool*) spordiruumide, sh aeroobikasaali, jõusaali ja võimla kasutamist sportimiseks.
2. Korraga tutvumine ja sellega nõustumine on aluseks kooli spordiruumide kasutamiseks tunnivälisel ajal. Nõusolekuid kogub kool iga õppeaasta alguses.
3. Spordiruumides tuleb hoida puhtust ja korda.
4. Ruumide kasutamine toimub ainult õppetööks või treeninguks ettenähtud ajal ja otstarbel, palli mängitakse üksnes võimlas, riietumine ja pesemine toimub riietusruumides.
5. Kaasõppijatesse ja treeningukaaslastesse suhtutakse lugupidavalt ega segata nende tegevust.
6. Ruumidesse sisenemine ja ruumidest väljumine toimub ettenähtud uste kaudu, varuväljapääse kasutatakse ainult hädaolukorras.
7. Välisjalanõud jäetakse garderoobis asuvasse riiulisse ning koolimajas, sh spordiruumides viibitakse ainult puhaste sisejalanõudega, sokkides või paljajalu vastavalt spordialale.
8. Treeningul kantakse spordiriideid.
9. Spordiinventari ja treeningvahendite kasutamine toimub heaperemehelikult, inventari saalist väljaviimine ei ole lubatud, kasutatud vahendid asetatakse tagasi oma kohale, kadunud või rikunud esemetest teavitatakse õpetajat või treenerit.
10. Ressursside kasutamisel ollakse säästlik ning lahkudes lülitatakse spordiruumides, sh riietusruumides tuled välja.
11. Isiklike asjade, sealhulgas kaasavõetud spordiinventari eest hoolitsetakse ja vastutatakse ise.
12. Leitud esemed antakse administraatorile, õpetajale või treenerile.
13. Koolile või teistele inimestele tekitatud kahju hüvitatakse.
14. Klaastarad ja muid kergesti purunevaid ning vigastusohtlikke esemeid spordiruumidesse ei tooda.
15. Kaasavõetud toidu (sh närimiskummi) ja jookide tarbimine ei ole lubatud, välja arvatud

vesi ja spordijoogid, mis on pudelis.

16. Üldisi ohutusnõudeid täidetakse igal ajal.

17. Rikutud või lõhutud seadmetest teatatakse kohe õpetajale, administraatorile või juhendajale.

18. Koolitöötajad ei vastuta riietusruumi, jõusaali või spordisaali jäetud isiklike asjade eest.

19. Käesoleva korra korduval rikkumisel on õigus koolil keelata õppijal spordiruumide kasutamine tunnivälisel ajal.

20. Narva Eesti Gümnaasiumi õpilased, kes kasutavad spordiruumi tunnivälisel ajal registreerivad enda kohalolu koolimajja jõudes infolauas.

Võimla kasutamine

21. Võimlas kantakse ainult heleda tallaga sisejalanõusid.

22. Varbseinal ronimine ilma õpetaja või treeneri loata ei ole lubatud, saali kardinate sikutamine, tirimine, nendesse jooksmine ega rippumine korvirõngastel või muudel konstruktsioonidel ei ole lubatud.

23. Spordivahendite ruumist inventari võtmist ja tagastamist korraldab treener või õpetaja.

24. Grupitreeningute läbiviimine toimub ainult treeneri kohalolekul.

Jõusaali kasutamine

25. Iseseisev treenimine on lubatud alates 16. eluaastast.

26. Jõusaalis võib korraga treenida kuni 12-15 inimest.

27. Trenažöörade kasutamisel arvestatakse teiste treenijatega ning seadmeid kasutatakse vaheldumisi.

28. Maksimaalsete raskuste tõstmisel kasutatakse julgustust, et vältida tervisekahjustusi või saali sisustuse kahjustamist.

29. Kasutatud vahendid asetatakse kohe peale harjutuse lõpetamist tagasi oma kohale, kettaid ei jäeta kangile ja hantleid ei jäeta põrandale.

30. Pärast treeningut puhastatakse trenažöörid ja abivahendid desinfitseeriva vahendi ja

paberkäterätiga.

31. Treeningkorra kestus on maksimaalselt 90 minutit.