

ПРАВИЛА

ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ

1. К занятиям избранным видом спорта допускаются лица, имеющие медицинский допуск. Тренировки под личную ответственность занимающегося или его законного представителя не допустимы.
2. Занимающийся следит за своим здоровьем, производит профилактику грибковых заболеваний.
3. Занимающийся, опоздавший к началу тренировки приступает к занятию только с разрешения тренера.
4. Занимающийся бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, пользуется только исправным оборудованием и использует его строго по назначению.
5. Занимающийся соблюдает требования санитарных норм и правила личной гигиены:
 - 5.1. Одежда и обувь занимающегося соответствует размеру и не стесняет движений.
 - 5.2. Ногти занимающегося коротко острижены, длинные волосы собраны.
 - 5.3. До начала тренировки занимающийся снимает с себя предметы украшения, представляющие опасность для себя и окружающих (часы, висючие сережки, цепочки, кольца, металлические заколки и т.д.).
 - 5.4. При перемещении вне спортивного зала занимающийся надевает сменную обувь. Спортсмены, обутые в борцовки/самбовки/стэпки надевают поверх них сменную обувь большего размера.
 - 5.5. Использованные пластиковые бутылки, бумажные салфетки и т.д. занимающийся выносит из зала и выбрасывает в мусорную корзину.
6. Занимающийся войдя в зал, снимает сменную обувь и аккуратно ставит её в ряд возле татами, не допуская образования беспорядка и загромождения проходов.
7. После занятий занимающиеся приводят в порядок использованное оборудование зала, возвращают его на свои места.
8. Обо всех неисправностях инвентаря и оборудования занимающийся сообщает тренеру до начала занятий.
9. При недомогании, появлении болевого синдрома прекратить тренировку и немедленно сообщить тренеру.
10. Присутствие родителей, законных представителей и сопровождающих в зале во время тренировочного процесса возможно только в установленные администрацией «ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ».
11. Все посетители спортзала обязаны неукоснительно выполнять требования Администрации по поддержанию порядка и чистоты во время занятий.
12. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
 - 12.1. Входить в зал в отсутствие тренера;
 - 12.2. Выходить из зала без разрешения тренера;
 - 12.3. Проводить технические приёмы и спарринги в отсутствие тренера;
 - 12.4. Приносить, передавать или употреблять энергетические и спиртные напитки, табачные изделия, токсические и наркотические вещества, оружие;
 - 12.5. Приносить и использовать любые средства, которые могут привести к взрывам и возгоранию;
 - 12.6. Находиться в спортзале в верхней одежде и уличной обуви;
 - 12.7. Использовать находящееся в зале оборудование назначение или принцип работы, которых занимающемуся неизвестны;
 - 12.8. Принимать пищу, жевать жвачку;
 - 12.9. Употреблять непристойные выражения и жесты;
 - 12.10. Применять допинговые средства и (или) методы.