

## **Правила поведения занимающихся в спортивном зале**

### **До выхода в спортивный зал**

1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки, заколки и т.д.)
3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать тренеру-преподавателю.
4. Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющие предметы.

### **На занятиях**

1. Заходить в спортивный зал только в сменной обуви, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя
2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество школы: шведскую стенку, ворота, баскетбольные щиты, маты и др.).
3. Пользоваться только исправным оборудованием.
4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя
5. Знать и соблюдать простейшие правила игры.
6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи так, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будет использоваться на тренировке

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

7. Запрещается висеть на воротах.
8. При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя

### **После занятий**

1. Использовать осушитель рук по назначению.
2. Тщательно вымыться и закрыть за собой воду.
3. Из раздевалки выходить в коридор в сменной обуви и полностью одетым.
4. ***Пить воду только с индивидуальной бутылочки***

**За несоблюдение правил и мер безопасности, занимающейся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.**