

Правила посещения секции ИП Палашовой А.А

Настоящие правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок в секции ИП Палашовой А.А. Правила обязательны для всех посетителей секции ИП Палашовой А.А. В случае нарушения настоящих правил руководство секции ИП Палашовой А.А., оставляет за собой право на досрочное расторжение договора с посетителем.

1. Для посещения занятий необходимо иметь отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья. Предоставляя услуги ИП Палашова А.А руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставит выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для посетителя при занятиях в секции. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение. При первом посещении посетитель обязательно информирует руководителя секции ИП Палашову А.А в письменном виде о состоянии своего здоровья, перенесенных травмах, рекомендациях лечащего врача.
2. Не приходите на тренировку в болезненном состоянии (с симптомами гриппа или простуды). Нагрузки, получаемые организмом в условиях повышенной температуры, крайне опасны и могут привести к тяжелым последствиям. Более того, подвергаются риску заражения другие посетители. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру.
3. Во избежание травм необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и рекомендации тренера. Посетители обязаны руководствоваться правилами соответствующего вида спорта, с которым их обязан ознакомить тренер.
4. Каждый занимающийся должен предоставить полный комплект документов не позднее второго занятия.
5. Каждый занимающийся обязан:
 - приходите на учебно-тренировочные занятия **за 10-15 минут до их начала**. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, тренер вправе не допустить Вас. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего тренера об отмене занятия;
 - в спортивный зал входить только с разрешения или по приглашению преподавателя, и только в специальной форме и специальной обуви;
 - переодеваться в специальную, предназначенную только для занятий форму и обувь в специально отведенных под эти цели раздевалках. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, длинные серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи. Мобильные телефоны во время занятий нужно отключить;
 - ответственность за жизнь и здоровье детей до/после тренировки несут родители или сопровождающие ученика;
 - уходя с занятий, не оставлять свои вещи в зале;
 - во время занятий вести себя скромно, быть внимательным, четко выполнять задания педагога. "Молчание - золото". Во время занятий не разрешается разговаривать, отвлекаться, мешать другим учащимся осваивать учебный материал;
 - по необходимости спрашивать у тренера разрешения выйти из зала;
 - быть вежливым, не забывать слова: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста» и т.д.;
 - «Тяжело в ученье - легко на выступлении!» - стараться осваивать программу обучения в полном объеме, выполнять все требования тренера. Чтобы контролировать достижения учеников предусмотрено участие в спортивных турнирах, соревнованиях и фестивалях;
 - выполнять домашнее задание;
 - принимать участие во всех контрольных испытаниях: зачетах, экзаменах, конкурсах, соревнованиях;
 - «Береги здоровье с молодости!» Нельзя приходить на занятия в нездоровом состоянии. При первом недомогании сообщить тренеру или родителям. После занятий обязательно полностью переодеваться - в противном случае это может привести к заболеванию;
 - необходимо соблюдать правильный режим питания:
 - кушать за два часа до тренировки
 - во время занятий разрешается пить только воду в не большом количестве (не более 2-3 глотков)
 - всё своё ношу с собой! (инвентарь, реквизиты и аксессуары для занятий, вода, тренировочная форма, обувь и т.д.).