**Правила поведения  и требования безопасности при занятиях**

**спортом.**

Во время тренировочных занятий требуется строго соблюдать правила  занятий, так как несоблюдение правил может привести к травмам.

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся, имеющие соответствующую медицинскую справку и не имеющие противопоказаний к занятиям по избранному виду спорта.
2. Обучающимся с кожными и инфекционными заболеваниями вход в зал запрещен.
3. При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные тренером режим тренировки и отдыха.
4. Учебно-тренировочные занятия проходят в специальной спортивной одежде, использующейся только для занятий, по видам спорта. Одежда должна быть чистой и опрятной.
5. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила при выполнении упражнений, дисциплину и выполнять требования тренера.
6. Не разрешается входить в зал и начинать разминку без тренера, выполнять какие-либо технические действия, заниматься со снарядами, если не было получено разрешения от тренера.
7. При изучении приемов необходимо внимательно слушать и смотреть объяснения и демонстрацию приемов тренером.
8. Важно уважать партнера, во время тренировки. Раздражение, грубость, непочтительное отношение к партнёру – недопустимы.
9. На тренировке каждый обучающийся должен соблюдать правила личной гигиены, (убранные волосы, коротко остриженные ногти, отсутствие часов и украшений).
10. Опоздавшие могут быть допущены в зал только с разрешения тренера.
11. Покидать зал без разрешения тренера недопустимо.