**Правила посещения для детей, зачисленных в секции**

Общие требования

***Занимающийся в секции должен:***

* пройти медицинский осмотр;
* иметь опрятную спортивную форму, соответствующую виду спорта;
* выходить из раздевалки по первому требованию тренера;
* после болезни предоставить тренеру справку от врача;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;
* иметь коротко остриженные ногти;
* знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности

***Занимающемуся в секции нельзя:***

* резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалках, залах;
* вставлять в розетки посторонние предметы;
* пить холодную воду до и после занятия;
* заниматься на непросохшей площадке.

Требования безопасности перед началом занятий

***Занимающийся в секции должен:***

* придти в ФОК за 15 минут до начала занятия;
* снять верхнюю одежду и обувь и сдать в гардероб, обуть спортивную обувь:
* шкафчики в раздевалках используются для размещения одежды (кроме верхней) и других личных вещей (кроме ценных).
* за одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные украшения, утерянные и оставленные без присмотра вещи администрация ФОКа ответственности не несет.
* найденные вещи посетителя хранятся в течение 1 месяца. По вопросу о забытых либо утерянных вещах просьба обращаться на рецепцию ФОКа;
* убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
* под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
* выходить на место проведения занятия только под руководством тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

***Занимающийся в секции должен:***

* внимательно слушать и чётко выполнять задания тренера;
* брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
* во время продвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
* выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

***Занимающемуся в секции нельзя:***

* покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
* толкаться, ставить подножки в строю и движении;
* жевать жевательную резинку;
* мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
* резко изменять направление своего движения.

Требования безопасности при несчастных случаях экстренных ситуациях

***Занимающийся в секции должен:***

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
* с помощь тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

***Занимающийся в секции должен:***

* под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в месте его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мыло руки.